



ایمن سازی منزل - تامین روشنایی کافی

[کلیک کنید PDF برای فایل](#)

[به کانال تلگرام ما به پیوندید](#)



احمد به خواب عمیقی فرو رفته بود. از صدای سقوط و فریاد پدر بزرگ از خواب پرید. سراسیمه از اتاق خواب بیرون آمد. و چراغ هال را روشن کرد. پدر بزرگ پایش به صندلی گیر کرده و به صورت روی زمین افتاده بود. از پیشانی پدر بزرگ خون جاری بود.

### نگهداری بیماران دمانس در منزل

بیماران مبتلا به دمانس، مادامی که نیازهای ایمنی آنان مورد توجه قرار گیرد و تأمین شود، می توانند در منزل خود زندگی کنند. با پیشرفت بیماری، توانایی ها و نیازهای بیمار نیز تغییر می کند. با خلاقیت و برنامه ریزی می توانید تا حد زیادی منزل بیمار را برای مقابله با این تغییرات از پیش آماده کنید.

### به تغییراتی که در بیمار در حال شکل گیری است توجه کنید

بیماری دمانس تغییرات مختلفی در مغز، حواس پنجگانه، و فیزیک بدن بیمار ایجاد می کند که بر ایمنی وی اثر می گذارند. شرح کلی این تغییرات در مقاله [ایمنی منزل - کلیات آمده](#) است. پاره ای از این تغییرات که با گذشت زمان و پیشرفت بیماری بوجود می آیند و به موضوع این مقاله مربوط میشوند به شرح زیر است:

- تغییرات رفتاری در بیمار به وجود می‌آورد و در نتیجه او به آسانی سردرگم می‌شود، بدگمان می‌گردد، یا به ترس و اضطراب دچار می‌شود.
- تغییرات فیزیکی در بیمار به وجود می‌آورد و در نتیجه وی به عدم تعادل دچار می‌شود و برای راه رفتن به واکر یا ویلچر یا کمک مراقب نیاز پیدا می‌کند.
- در حواس بیمار، خصوصاً بینایی او اختلال ایجاد می‌کند. وی ممکن است در برآورد ارتفاع پلکان یا مکان‌های غیر هم سطح اشتباه کند و یا مکان‌های هم سطح، مثلاً گلهای فرش را، غیر هم سطح ببیند.

### ایمن سازی و تجهیز منزل برای بیمار مبتلا به دمانس

با پیشرفت بیماری، نیازهای بیمار و توانایی‌های او مرتباً دستخوش تغییر می‌شوند. برای این تغییرات برنامه ریزی‌های دقیق در بازه‌های زمانی مختلف مورد نیاز است. خطر افتادن و صدمات ناشی از آن از مهمترین مسائلی است که بیمار مبتلا به دمانس را تهدید میکند.

### تأمین روشنایی کافی

- مسیره‌های تاریک یا کم نور معمولاً خطرآفرین هستند. با پیشرفت بیماری، سایه‌ها و تاریکی در بیمار ایجاد شک و تردید و نگرانی می‌کنند. این مشکلات در بیداری‌های شبانه به منظور دست‌یابی به توالت، می‌توانند عامل ایجاد مسایل و خطرات بزرگتری باشند.
- مسیره‌های دسترسی بیمار به توالت و آشپزخانه را به روشنایی کافی در تمامی ساعات شبانه روز مجهز کنید. برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی برق می‌توانید از ابزارهای الکترونیک (سنسورهای حرکتی) که در اثر حرکت بیمار چراغ را روشن می‌کنند استفاده کنید.
- اتاق خواب بیمار را به چراغ خواب مناسب و نور غیر مستقیم مجهز کنید. چراغ نباید بالای تخت بیمار نصب شود چونکه نور مستقیم آن آزار دهنده خواهد بود. سعی کنید نور اتاق بیمار یکنواخت باشد و سایه روشن ابهام‌آور ایجاد نکند.
- برای مطالعه و کاردستی، بیمار به نور بیشتری نیاز دارد. برای این نیاز برنامه ریزی کنید.
- کنترل چراغها را برای بیمار آسان کنید. کلید روشنایی را به رنگی متمایز از رنگ دیوار و در مکانی که به آسانی توسط بیمار قابل دسترسی است نصب کنید. حالت روشن و خاموش بودن چراغ را به وضوح روی کلید بنویسید.
- چراغ توالت را در ساعات شب روشن نگاه دارید. توجه داشته باشید اگر کلید هواکش و چراغ توالت مشترک است، بایستی برق هواکش را مستقل کنید که صدای هواکش برای بیمار تولید اضطراب، نگرانی و توهم نکند.

---

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته‌های حرفه‌ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف‌مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آلازمر کرمان

وبسایت آلازمر ایران

ایمنی در منزل، وبسایت انجمن آلازمر ایران

ایمنی منزل، وبسایت انجمن آلازمر آمریکا

تغییرات در منزل، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

بروشور ایمن ماندن، انجمن آلازمر آمریکا

روش های مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی

بروشور روشهای مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی

www.dardashna.ir