



ایمن سازی منزل - حمام
کلیک کنید PDF برای فایل
به کانال تلگرام ما به پیوندید



احمد پدر بزرگ را به حمام برده بود و مشغول شستن پشت وی بود. پدر بزرگ ایستاده بود و با هردو دست میله ای را که احمد روی دیوار نصب کرده بود گرفته بود. پدر بزرگ ناگهان یک دستش میله را رها کرد و آرام آرام در جهت عکس شروع به چرخیدن کرد. با رها شدن دست دیگر پدر بزرگ، احمد وی را در بغل گرفت، پای احمد لیز خورد و تعادلش را از دست داد. وی نقش زمین شد و پدر بزرگ روی او سقوط کرد .

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 را در مقاله [ایمنی منزل ۱](#) - کلیات مطالعه کنید.

خطراتادن در حمام

حمام از مکانهای مورد استفاده مستمر بیمار به شمار میآید. در اکثر منازل، مخصوصاً آپارتمان ها، مساحت حمام بسیار کم است بطوری که اکثراً، حضور همزمان مراقب و بیمار در آنها آسان نیست و امکان مانور به شدت محدود است. بعلاوه، دیوار و کف آنها از مواد سخت مانند سرامیک یا موزاییک پوشیده شده است. خطر افتادن و صدمه خوردن در چنین محیطی به مراتب از سایر مکان های منزل بیشتر است و نیاز به دقت عمل و باریک بینی بیشتری دارد.

انجام نظافت شخصی

در ابتدای بیماری، نظافت شخصی بیمار از جمله حمام کردن، توسط خود وی انجام میشود. مراقب کوشش میکند که استقلال بیمار برای مدت هر چه طولانی تری ادامه داشته باشد. ولی لازم است که وی، با نظارت آگاهانه، از درست انجام شدن این کار اطمینان حاصل کند.

- با پیشرفت بیماری، بیمار در برنامه ریزی و تصمیم گیری در مورد تقدیم و تأخر کارها دچار مشکل میشود.

مثال

خلاصه قدمهای مورد نیاز برای انجام کار شستشوی سر را، که امری عادی و از آموخته های دوران کودکی است، در نظر مجسم کنید: خیس کردن موی سر، برداشتن و باز کردن در بطری شامپو، ریختن شامپو به اندازه کافی در کف دست، قرار دادن بطری شامپو در جای خودش، شامپو زدن به موی سر و شستن موها و سپس آب کشیدن آنها را همه ما بدون فکر کردن انجام میدهیم. ولی با پیشرفت بیماری انجام این کار ساده از توان بیمار خارج می شود.

- با از دست رفتن این توانایی ها، بیمار در انجام کار به ترتیب لازم، دچار اشکال میشود. وی ممکن است فی البداهه روش جدیدی را از خود ابداع کند یا از انجام کار نظافت شخصی خود سر باز زند. بیمار ممکن است از بطری شامپو بخورد یا از گرم موبر به جای شامپو استفاده کند.

ایمنی عمل استحمام

- تنظیم درجه دمای آب دوش و در بعضی اوقات، احساس صحیح دما، برای بیمار مشکل میشود. به همین علت لازم است درجه حرارت آب گرم منزل در حدی باشد که تولید سوختگی نکند.
- تنظیم درجه دمای آب با داشتن شیر جداگانه برای آب سرد و گرم برای بیمار آسان تر از استفاده از شیر مخلوط میباشد.
- از دوش تلفنی سیار به جای دوش ثابت دیواری استفاده کنید. با دوش سیار کار شستشو آسانتر انجام می شود و سر و صدای ایجاد شده توسط دوش دیواری، که برای بیمار اضطراب آور و نگران کننده است، از بین میرود.
- پس از استحمام، لازم است تمامی سطح بدن بیمار را کنترل کنید و از هرگونه آسیب دیدگی یا عارضه پوستی آگاه شده و اقدامات مقتضی را انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که بیمار نمیتواند درب حمام را از داخل قفل کرده خود را زندانی کند.

- در زمان شستشوی بیمار از قفل کردن در حمام اجتناب کنید. در صورتی که اتفاقی بیفتد و مراقب یا بیمار یا هر دو سقوط کنند و آسیب ببینند، سایر افراد خانواده باید بتوانند به سرعت به کمک بیایند.
- روشی را پیش بینی کنید که سایر افراد خانواده، در صورتی که خروج مراقب و بیمار از حمام بیش از مدت معینی طول کشید، به آنها سر بزنند و از سلامتشان باخبر شوند.
- برای احضار مراقب دوم یا سایر افراد خانواده، از زنگ اخبار بی سیم استفاده کنید. کلید زنگ را در جای مناسبی داخل حمام نصب کنید و از کدهای قراردادی برای ارتباط با افراد خانواده استفاده کنید. مثلاً تک زنگ می تواند علامت پایان کار شستشو باشد و پس از آن سایرین بتوانند به دلخواه از آب گرم استفاده کنند و دو زنگ متوالی علامت احضار مراقب دوم به حمام باشد.

ایمنی لوازم حمام

- استفاده از وان حمام برای بیماران مبتلا به دمانس مشکل و خطرناک است. با پیشرفت بیماری، ورود و خروج بیمار از وان مشکلتر و نهایتاً غیر ممکن می شود. علاوه بر آن، همیشه خطر سر خوردن و افتادن بیمار در وان وجود دارد.
- دوش حمام اگر دارای کفی سرامیکی دیواره دار باشد، مانند وان مشکل آفرین است.
- کف حمام را با برجسب هایی که به رنگ های مختلف و اشکال گوناگون وجود دارند و از سر خوردن جلوگیری می کنند مجهز کنید.
- برای جلوگیری از خستگی و خطر افتادن بیمار، حمام را به صندلی که پشتی و دسته دارد، مجهز کنید. می توانید از صندلی های فایبرگلاس یا پلاستیکی استفاده نمایید.
- رنگ صندلی حمام را از نوعی انتخاب کنید که با رنگ دیوار و زمین حمام متمایز باشد. با بهتر دیدن صندلی، بیمار با اطمینان خاطر بیشتری به نشستن روی آن تمایل نشان میدهد.
- حتماً صندلی حمام را به زمین پیچ کنید که در جای خود مستقر باشد و حرکت نکند. در غیر این صورت خطر سر خوردن صندلی و افتادن بیمار حتمی است.

تجهیزات برای ایمنی بیشتر

- حمام را به دستگیره های ایمنی مجهز کنید. به طوری که بیمار در همه حالات و وضعیت در صورت از دست دادن تعادل بتواند با اتکا به آنها، از سقوط خود جلوگیری کند. (شکل شماره ۱)



شکل شماره ۱

- برای تهیه ابزار کار می توانید به فروشگاه های تزئینات ساختمانی، فروشندگان نرده های استیل یا فروشندگان تجهیزات بهداشتی منزل مراجعه کنید.
- در صورتی که ابزار مورد نیاز را نیافتید، به فروشندگان تجهیزات اتوبوس مراجعه کنید و از یدکی لوله های استیل که در اتوبوسها برای حفظ تعادل مسافران نصب میکنند، به طولهای دلخواه خریداری کنید. (شکل شماره ۲)



شکل شماره ۲

- به یاد داشته باشید که برای نصب این لوله ها به دیوار، به ابزار دیگری نیاز دارید که چپقی نام دارد. برای نصب هر یک از این دستگیره ها، دو عدد چپقی لازم است.

ویلچر حمام

- با پیشرفت بیماری، مطمئن ترین، ایمن ترین، و آسان ترین راه استحمام بیمار، استفاده از ویلچر حمام است. می توانید بیمار را قبل از ورود به حمام در ویلچر بنشانید و ویلچر را به داخل حمام ببرید. (شکل شماره ۳)



شکل شماره ۳

- عمل استحمام بیمار و خشک کردن او می تواند تماماً، مادام که بیمار در ویلچر نشسته است، انجام شود. برای پوشاندن لباس بیمار به کمک مراقب دوم نیاز دارید.
- دقت کنید که اگر بیمار را به جلو خم میکنید که پشتش را بشوید، امکان بهم خوردن تعادل ویلچر و سقوط بیمار بسیار زیاد است. برای اجتناب از این خطر، در زمان خم کردن بیمار به جلو، یک دست خود را روی سینه یا شانه او بگذارید تا بتوانید از بهم خوردن تعادل وی جلوگیری کنید.

- عرض در ورودی حمام و همچنین وجود پله ممکن است سد راه ورود و خروج ویلچر از حمام باشد. در صورت امکان برای برطرف کردن این مشکل چاره اندیشی کنید.
- از ویلچر حمام نیز میتوانید به عنوان توالت سیار در اتاق خواب بیمار استفاده کنید. این وسیله از ایمنی بیشتری نسبت به سایر توالت های سیار برخوردار است و محفظه دریافت کننده ادرار و مدفوع آن را به راحتی میتوانید خارج کرده پس از نظافت به محل مربوطه برگردانید.

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

مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

وبسایت آلزایمر ایران

ایمنی در منزل، وبسایت انجمن آلزایمر ایران

ایمنی منزل، وبسایت انجمن آلزایمر آمریکا

تغییرات در منزل، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

بروشور ایمن ماندن، انجمن آلزایمر آمریکا

روش های مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی

بروشور روشهای مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی

www.dardashtna.ir