



ایمن سازی منزل - دستشویی و توالت

برای فایل PDF کلیک کنید

به کانال تلگرام ما به پیوندید



احمد طبق عادت، به محض ورود به منزل، سراغ پدر بزرگ رفت. وی در اطاق خودش نبود. سراسیمه به آشپزخانه سرزد و آنجا هم اثری از وی نیافت. در حالی که از شدت نگرانی میلرزید، صدای گریه پدر بزرگ را از داخل توالت شنید. وی کلون در را بسته بود و نمیدانست چگونه آنرا باز کند. احمد مجبور شد شیشه درب توالت را بشکند تا به کلون دسترسی پیدا کند.

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، 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.

خطر زمین خوردن

دستشویی و توالی از مکانهای مورد استفاده روزانه بیمار به شمار میآیند. در اکثر منازل، مخصوصاً آپارتمان ها، مساحت این مکانها بسیار کم است بطوری که در اکثر موارد، 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.

اقدامات ایمنی دستشویی

در ابتدای بیماری، نظافت شخصی بیمار از جمله شستن دست و صورت و مسواک کردن توسط خود وی انجام میشود. مراقب بایدکوشش کند که استقلال بیمار برای مدت هر چه طولانی تری ادامه داشته باشد. ولی لازم است که وی، با نظارت هوشمندانه، از درست انجام شدن اینگونه نظافت شخصی اطمینان حاصل کند.

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

مثال

خلاصه قدمهای مورد نیاز برای انجام کار مسواک کردن را، که امری عادی و از آموخته های دوران کودکی است، توجه کنید: برداشتن مسواک، برداشتن تیوب خمیر دندان، باز کردن درب آن، فشاردادن تیوب با ملایمت و قراردادن مقدار کافی خمیردندان روی مسواک، بستن درب تیوب و گذاشتن آن در جای خود، مسواک زدن صحیح و کنترل کردن کف تولید شده در دهان، جلوگیری از ریختن کف خمیر دندان به روی لباس و خارج از دستشویی، شستن دهان و مسواک و قرار دادن آن در جای خود، و نهایتاً خشک کردن دست و صورت با حوله 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 کاربه 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. به کرات دیده شده است که بیمار از خمیر ریش یا هر چیز دیگری که در دسترس باشد بجای خمیر دندان استفاده کرده است. به توصیه های تکمیلی زیر توجه کنید:

- دستشویی را به آینه مجهز کنید. آینه را در ارتفاع مناسب برای استفاده بیمار و پیرایش وی نصب کنید. دقت داشته باشید که آینه ممکن است در بیمار تولید شک، سردرگمی، و اضطراب کند. در صورت نیاز، آینه را با پارچه بپوشانید.
- اطمینان حاصل کنید که بیمار نمی تواند درب دستشویی را از داخل قفل کرده و خود را زندانی کند.

اقدامات ایمنی توالی

در ابتدای بیماری، نظافت شخصی بیمار از جمله شستشوی پس از اجابت مزاج، توسط خود وی انجام میشود. مراقب بایدکوشش کند که استقلال بیمار برای مدت هر چه طولانی تری ادامه داشته باشد. ولی لازم است که وی، با نظارت هوشمندانه، از درست انجام شدن این کار اطمینان حاصل کند.

نظافت شخصی

- با پیشرفت بیماری، بیمار در برنامه ریزی و تصمیم گیری در مورد تقدم و تأخر کارها و انجام صحیح آنها دچار مشکل میشود. وی از نحوه شستشو و تمیز کردن خود در مانده میشود و امکان دارد دستها و لباس و محیط اطراف را آلوده کرده و در نتیجه به عفونت، از جمله عفونت مجاری ادرار، دچار شود .
- بعضی بیماران مبتلا به پی اختیاری مدفوع، ممکن است با دست کردن در شلوار خود، دستها، لباس و محیط اطراف را آلوده کنند که علاوه بر مشکل آلودگی، خطر عفونت های مختلف را نیز به دنبال میآورد. برای جلوگیری از این مشکل میتوانید لباسهای سر هم، شبیه لباس کار کارگران، به بیمار بپوشانید.
- هنگام نظافت، بیمار ممکن است دست مراقب را بگیرد و در کار نظافت اختلال ایجاد کند. برای جلوگیری از این مشکل و آزادی عمل مراقب، یک حوله کوچک یا یک توپ کوچک نرم یا وسیله ای شبیه آن را در هر یک از دستان بیمار بگذارید .

ایمنی توالت فرنگی

- با پیشرفت بیماری و بروز سایر مشکلات بیمار، از جمله درد مفاصل، بیمار نیاز به استفاده از توالت فرنگی خواهد داشت.
- در صورت امکان، منزل خود را به توالت فرنگی ثابت برای استفاده بیمار مجهز کنید. این نوع توالت ها به علت استقرار محکم در محل، امکان سر خوردن و جابجا شدن ندارند و خطر سقوط بیمار را کم می کنند.
- به منظور تسهیل نشست و برخاست بیمار، ارتفاع توالت فرنگی باید بیشتر از توالت های متداول باشد. (شکل شماره ۱)



شکل شماره ۱

- رنگ صندلی توالت را در صورت امکان، از نوعی انتخاب کنید که از رنگ دیوار و زمین توالت متمایز باشد. با بهتر دیدن توالت، بیمار با اطمینان خاطر بیشتری به نشستن روی آن تمایل نشان میدهد. میتوانید با استفاده از نوار شیرنگ، نشیمنگاه توالت را از بقیه محیط متمایز کنید .
- توالت پایستی از نوع میله و دارای پشتی و دسته باشد. (شکل شماره ۲) در غیر این صورت امکان سقوط بیمار و خطرات ناشی از آن تقریباً حتمی است. برای راحتی بیشتر بیمار میتوانید یک پشتی کوچک یا بالش پشت او بگذارید.



شکل شماره ۲

- برای توالت های ثابت و تعبیه شده می توانید دسته های مبله آن را مطابق شکل زیر به آهنگری همسایه سفارش دهید. (شکل شماره ۲)



شکل شماره ۲

- به دلایل فراوان، از جمله خطرات راه رفتن بیمار در ساعات شب، شما ممکن است تصمیم به نصب توالت سیار در اتاق خواب بیمار بگیرید. توجه داشته باشید که توالت سیار باید از نوع مبله باشد که خطر افتادن بیمار را به حد اقل برساند.

سایر تمهیدات ایمنی توالت

- روی دیوارهای مجاور توالت، دستگیره هایی نصب کنید که بیمار بتواند برای ایجاد تعادل بیشتر در زمان نشست و برخاست، از آنها استفاده کند. (شکل شماره ۴)



شکل شماره ۴

- با پیشرفت بیماری و کم شدن تعادل بیمار، وی می تواند با استفاده از این دستگیره ها بایستد تا مراقب فرصت داشته باشد شلوار او را بالا یا پایین بکشد و لباس وی را مرتب نماید.
- توالت را به روشنایی کافی مجهز کنید. کلید قطع و وصل هواکش را از کلید روشنایی توالت جدا کنید. سر و صدای هواکش ممکن است برای بیمار اضطراب آور یا توهم برانگیز باشد.
- لوازم نظافت و بهداشت بیمار را در دسترس داشته باشید که در صورت نیاز به سهولت مورد استفاده قرار گیرد. برای شرح بیشتر به مقاله [بی اختیاری ۲ - مراقبت و سازشگری](#) مراجعه کنید.
- اطمینان حاصل کنید که بیمار نمیتواند درب توالت را از داخل قفل کرده و خود را زندانی کند.

نیاز به ویلچر

- دقت کنید که با پیشرفت بیماری و بزرگتر شدن مشکلات تحرک بیمار، ورود و خروج و دسترسی او به توالت مشکل تر خواهد شد. بالا رفتن از پله توالت و عبور از برجستگی چهارچوب توالت، سد راه خواهند بود. برای این مشکل، از قبل چاره جویی و برنامه ریزی کنید. مقاله [ایمن سازی منزل - پلکان](#) را مطالعه کنید.
- عرض در ورودی دستشویی و توالت معمولاً از سایر درها کمتر است. با پیشرفت بیماری و نیاز بیمار به ویلچر، عرض در ورودی دستشویی و توالت می تواند سد راه بزرگتری باشد. با هوشیاری و دقت می توانید راه حل مناسبی منطبق با محیط زندگی خود بیابید.

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 آلازایمر کرمان

وبسایت آلازایمر ایران

ایمنی در منزل، وبسایت انجمن آلازایمر ایران

ایمنی منزل، وبسایت انجمن آلازایمر آمریکا

تغییرات در منزل، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

بروشور ایمن ماندن، انجمن آلازایمر آمریکا

روش های مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی

بروشور روشهای مطلوب ایمنی، دمانس و کم بینایی