



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



احمد بوی سوختنی به مشامش رسید. سراسیمه به طرف آشپزخانه دوید. اجاق گاز خاموش بود ولی آشپزخانه پر از دود بود. به اطراف نگاه کرد. سماور را دید که کاملاً گداخته بود و لحیمش آب شده بود. سماور آب نداشت .

### نگهداری بیماران دمانس در منزل

بیماران مبتلا به دمانس، بهتر است مادامی که نیازهای ایمنی آنان تأمین شود، در صورت امکان در منزل و محل آشنای خود زندگی کنند. شما باید با خلاقیت و برنامه ریزی، منزل بیمار را برای مقابله با حوادثی که در اثر تغییرات تواناییها و نیازهای وی بوجود می آید، از پیش آماده کنید.

در دوران اولیه و میانی بیماری که بیمار قادر به حرکت است، خطرات سقوط و زمین خوردن، استفاده نادرست از وسایل برقی و گازسوز، تصادف با میلمان و خرت و پرت پراکنده منزل، خوردن مواد شوینده و پاک کننده، و بکار بردن روش نادرست در امور نظافت فردی، از مهمترین نگرانی های مراقب می باشد .

### به کاهش ذهنی بیمار که در حال شکل گیری است توجه کنید

بیماری دمانس به تدریج توان درک و فهم، حواس پنجگانه، و همچنین توانایی حرکتی بیمار را کاهش میدهد و به کم شدن ایمنی وی می انجامد. بعضی از این تغییرات که با گذشت زمان پیشرفت بیماری بوجود میآیند به شرح زیر است:

- در قدرت احساس و درک موقعیت زمانی و مکانی بیمار اختلال ایجاد میشود و در نتیجه وی ممکن است در خیابان منزل خودش که سالها آنجا زندگی کرده، گم شود یا حتی در مکان های آشنای داخل منزل سردرگم گردد.
- تغییرات رفتاری در بیمار به وجود می آید و در نتیجه او به آسانی بدگمان می گردد، به ترس و اضطراب دچار می شود، و یا پرخاشگر و عصبانی می گردد. این تغییرات ممکن است در ایمنی بیمار و یا مراقب اثر گذارد .
- توانایی ذهنی بیمار تحت تأثیر قرار میگیرد و در نتیجه وی نمی تواند مانند گذشته از وسایل منزل، مانند اجاق گاز، مخلوط کن و سایر وسایل برقی، کنترل تلویزیون، و غیره به نحو درست استفاده کند.
- با بروز مشکلات قضاوت و تصمیم گیری، بیمار در معرض سوء استفاده قرار میگیرد. پیام کوتاه های مکرر و وسوسه کننده، بازار یاب های تلفنی و اینترنتی، تبلیغات تلویزیونی کالا، و فروشندگان دوره گرد ممکن است بیمار را تشویق به خریدی کنند که مورد نیاز نیست، افراد ناشناس به داخل منزل راه پیدا کنند، و یا اطلاعات فردی بیمار به سرقت رود .
- تغییرات فیزیکی در بیمار به وجود می آید. در نتیجه وی به عدم تعادل دچار می شود و در معرض خطر افتادن و صدمات مربوطه قرار می گیرد. برای راه رفتن به عصا، واکر، و کمک مراقب نیاز پیدا می کند. و در نهایت از تحرک باز میماند و زمین گیر می شود.
- در حواس بیمار، خصوصاً بینایی او، که ممکن است در اثر کهولت ضعیف شده باشد، اختلال مضاعف ایجاد می کند. وی ممکن است در تخمین ارتفاع پلکان یا مکان های غیر هم سطح اشتباه کند و یا مکانهای هم سطح، مثلاً گلهای فرش را، غیر هم سطح ببیند.
- با بروز اختلالات بینایی، تشخیص درست اشیاء هم رنگ یا با رنگ های مشابه، برای بیمار مشکل میشود و در زمان استفاده از آنها، دچار شک و تردید میگردد. مثلاً تشخیص صندلی توالت، اگر هم رنگ کاشی دستشویی باشد، برای بیمار سخت است و وی ممکن است از نشستن روی آن خود داری کند.

### به نیازهای ایمنی بیمار توجه کنید

محل زندگی بیمار را از دید بیمار و با توجه به کاهش توانایی های وی که در بالا ذکر کردیم، بازبینی کنید. مشکلاتی که با پیشرفت بیماری بروز میکنند یا شدت می یابند را یادداشت و دسته بندی کنید. برای هر گروه از مشکلات، اقدامات چاره ساز را هر چه زودتر انجام دهید.

گروه های کلی مشکلات شامل موارد زیر است:

- یکی از بزرگترین دغدغه های مراقب، خطر سقوط و زمین خوردن بیمار، و پیامدهای آن باید باشد. به مقاله ایمن سازی منزل - پلکان و سطوح غیر هم سطح مراجعه کنید .
- روشنایی ناکافی، علاوه بر ایجاد اضطراب و استرس در بیمار، سرچشمه خطرات فراوان، از جمله سقوط و زمین خوردن بیمار است. مقاله ایمن سازی منزل - تامین روشنایی کافی را مطالعه کنید.
- با انتخاب هوشمندانه رنگ وسایل و لوازم بیمار، علاوه بر آسان کردن زندگی، به وی اعتماد به نفس و آرامش خاطر بدهید. به مقاله ایمن سازی منزل - انتخاب رنگ مراجعه کنید .

- در مورد اقدامات ایمنی منزل در باره دستشویی و توالت، حمام، و آشپزخانه، هر یک از سه مقاله جدا گانه زیر را مطالعه کنید:
- اقدامات ایمنی منزل - دستشویی و توالت
- اقدامات ایمنی منزل - حمام
- اقدامات ایمنی منزل - آشپزخانه
- دربهای مکان های خطرناک را قفل کنید و کلید آن را بردارید.
- تمهیدات لازم را برای جلوگیری از خروج بی موقع بیمار و به تنهایی از منزل، که میتواند باعث سرگردانی و گم شدن وی شود، به کار بندید. به مقاله سرگردانی و گم شدن مراجعه کنید.

### اگر مراقب با بیمار تنها میماند

- اگر شما به تنهایی با بیمار زندگی میکنید یا بعضی اوقات بصورت کوتاه مدت یا طولانی مدت با بیمار تنها میمانید، لازم است برای موارد اورژانس از قبل برنامه ریزی کنید. هر لحظه ممکن است برای بیمار حادثه ای رخ دهد یا مراقب به مشکلی دچار شود و به اقدام اورژانسی نیاز باشد.
- کلید یدکی منزل را نزد همسایه یا فامیل که در نزدیکی شما سکونت دارند به امانت بگذارید. به خاطر داشته باشید هر زمان که درب منزل را قفل کردید، کلید را از روی قفل بردارید که در صورت نیاز بتوانند درب منزل را باز کنند و به شما سر بزنند.
- از فامیل یا دوستان بخواهید که در بازه های زمانی معین به شما تلفن بزنند و از شما خبر بگیرند. هدف این است که اگر مراقب دچار حادثه ای شد، آنها بتوانند در مدت زمان معقولی، خبر دار شوند و به کمک بیایند.
- اطمینان حاصل کنید که تماس گیرنده فوق، اهمیت این تماسها را درک میکند و دقیقاً میدانند اگر تماس با شما ممکن نشد، چه باید بکند.
- شماره تلفن مناسبی را برای موارد اورژانس در نظر بگیرید. این شماره را در تلفن خود برای شماره گیری اتوماتیک و در ردیف اول ذخیره کنید. این تلفن را همیشه، در طول روز و در زمان خواب، نزد خود و در دسترس داشته باشید.
- برنامه اورژانس و هر برنامه دیگری را که در این زمینه تهیه میکنید، در بازه های زمانی معین، مثلاً هر سه ماه یکبار، بازبینی و با توجه به تغییرات پیش آمده، اصلاح کنید. تغییرات را به افرادی که مسئولیتی در اجرای این برنامه دارند اطلاع دهید.
- برنامه های اورژانس را حد اقل هر شش ماه یکبار عملاً تمرین کنید و نقایص آنها را برطرف نمایید. اطمینان حاصل کنید که همه کسانی که در این برنامه ها مسئولیتی دارند، مخصوصاً فردی که در زمان اورژانس اولین نقطه تماس است، در این تمرین ها حضور دارد.
- مدارک پزشکی بیمار را برای موارد اورژانس، همیشه در دسترس داشته باشید. آدرس و شماره تلفن نزدیک ترین مراکز اورژانس به منزل خود را کنار تلفن نصب کنید.
- شماره تلفن های اضطراری، مانند اورژانس، آتش نشانی، فوریت های برق و گاز، وهمچنین چند نفر از فامیل را که در نزدیکی شما زندگی میکند کنار تلفن یا روی یخچال نصب کنید.

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**

[www.dardacharya.com](http://www.dardacharya.com)