

ایمن سازی منزل - پلکان و سطوح غیرهمسطح

در این مقاله می‌خوانیم:

- بهترین مکان نگهداری بیمار فرسایش مغز، در صورت امکان، منزل خود اوست.
- به منظور جلوگیری از افتادن و صدمه دیدن بیمار، منزل او را ایمن کنید.
- نیاز رفت و آمد بیمار به مکان‌های دارای پله را با تمهیدات پیش‌گیرانه از بین ببرید.
- برای ورود و خروج بیمار از منزل، پلکان ورودی را به سطح شیب‌دار مجهز کنید.
- نحوه درست استفاده از صندلی چرخ‌دار را به مراقبت‌کننده آموزش دهید.
- وسایل اضافی را از مسیر رفت و آمد بیمار حذف کرده و آنرا با نوار شبرنگ تجهیز کنید.

نگهداری بیماران فرسایش مغز در منزل

بیماران مبتلا به فرسایش مغز، بهتر است مادامی که نیازهای ایمنی آنان تأمین می‌شود، در صورت امکان در منزل و محل آشنای خود زندگی کنند. شما باید با خلاقیت و برنامه‌ریزی، منزل بیمار را برای مقابله با حوادثی که در اثر تغییرات توانایی‌ها و نیازهای او بوجود می‌آید، از پیش آماده کنید.

به تغییراتی که در بیمار در حال شکل‌گیری است توجه کنید

بیماری فرسایش مغز تغییرات مختلفی در مغز، حواس پنج‌گانه، و فیزیک بدن بیمار ایجاد می‌کند که بر ایمنی وی اثر می‌گذارند. شرح کلی این تغییرات را در مقاله [ایمنی منزل ۱ - کلیات مطالعه کنید](#).

ایمن سازی مکان‌های دارای اختلاف سطح و پلکان

برای دسترسی آسان و بی‌خطر بیمار به مکان‌هایی که دارای پله هستند چاره‌اندیشی کنید. توجه داشته باشید که خطر سقوط و افتادن، از بزرگترین مشکلات ایمنی بیمار به حساب می‌آید. به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- در منازل دوپلکس، معمولاً اتاق خواب‌ها و حمام در طبقه فوقانی است. اگر اتاق خواب بیمار در طبقه بالای منزل است، اولین و مهم‌ترین اقدام، انتقال اتاق خواب وی به طبقه همکف است.
- همزمان با انتقال اتاق خواب، در مورد حمام هم چاره‌جویی کنید. استحمام بیمار در طبقه فوقانی، با پیشرفت بیماری و در صورت عدم دسترسی به آسانسور، غیر ممکن خواهد شد.

- پلکان طبقه بالا و زیر زمین برای بیمار مناطق ممنوعه به حساب می‌آیند. ولی پلکان ورودی منزل مشمول این قانون نیستند. با پیشرفت بیماری و احتمال بروز ناراحتی‌های فیزیکی دیگر مانند آرتروز، بالا و پایین رفتن از پلکان ورودی منزل نیز برای بیمار مشکل و در نهایت غیرممکن می‌شود.
- راه حل میان‌مدت، کم کردن خطر سقوط از این پلکان است. لبه پله‌ها را با نوارهایی که اصطکاک ایجاد می‌کنند و از سُرخوردن بیمار جلوگیری می‌کنند بیوشانید. ترجیحاً، رنگ این نوارها باید با رنگ خود پله متباین باشد که بیمار آنها را بهتر ببیند.
- راه حل میان مدت دیگر، نصب نرده و دستگیره در ارتفاع مناسب، روی دیوار راه‌پله است. با اتکا به این نرده‌ها، بیمار می‌تواند تعادل خود را حفظ کند و از احتمال سقوط خود کم کند.

ایجاد سطح شیب‌دار

- راه چاره درازمدت برای برطرف کردن مشکل پلکان ورودی منزل، ایجاد سطح شیب‌دار با شیب ملایم است. بهتر است سطوح شیب‌دار را هرچه زودتر آماده و قابل بهره برداری کنید که در زمان نیاز، آماده باشند.
- زمانی که حمل و نقل بیمار فقط به کمک صندلی چرخ‌دار ممکن است، این سطوح شیب‌دار ورود و خروج وی را از منزل عملی و آسان می‌کنند. سطوح شیب‌دار باید با شیب ملایم ساخته شوند تا مراقبت کننده به آسانی بتواند صندلی چرخ‌دار حامل بیمار را روی آن هل دهد و بالا ببرد.
- دقت کنید زمانی که بیمار را از سطح شیب‌دار پایین می‌برید، باید حتماً عقب‌عقب حرکت کنید. در غیر اینصورت، پرت‌شدن و افتادن بیمار از صندلی چرخ‌دار حتمی است.
- در ساخت سطح شیب‌دار دقت کنید. بسیاری از سطوح شیب‌دار در سطح شهر ما، به دلیل شیب بسیار تندشان، غیر قابل استفاده‌اند و صاحبان ساختمان فقط از خود رفع تکلیف کرده‌اند. شما سطح شیب‌داری بسازید که مشکلاتان را حل کند.
- مطابق استاندارد جهانی، برای هر ۱۰ سانتیمتر ارتفاع، طول سطح شیب‌دار باید ۱۲۰ سانتی‌متر باشد. به عبارت دیگر، برای هر پله به ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر، طول سطح شیب‌دار ۳۶۰ سانتی‌متر خواهد بود.
- استاندارد فوق، برای استفاده صندلی چرخ‌داری که با نیروی دستان خود بیمار حرکت می‌کند تعیین شده است. از آنجاکه بیمار فرسایش مغز معمولاً از انجام این عمل ناتوان است و هدایت صندلی چرخ‌دار توسط مراقبت کننده انجام می‌شود، می‌توانید برای هر پله به ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر، طول سطح شیب‌دار را حدود نصف استاندارد فوق، و حد اقل ۱۵۰ سانتی‌متر، در نظر بگیرید.
- سطح شیب‌دار را عاج‌دار بسازید تا مراقبت کننده بتواند به آسانی و بدون خطر سُرخوردن، صندلی چرخ‌دار را به بالا یا پایین هدایت کند.
- هر زمان که مراقبت کننده صندلی چرخ‌دار را رها می‌کند، حتماً باید ترمز هر دو چرخ را درگیر کند. در غیر این صورت، صندلی چرخ‌دار ممکن است حرکت کند و بیمار از آن بیفتد و آسیب ببیند.

ایمن سازی مسیر آمد و رفت بیمار

مسیر رفت و آمد بیمار مبتلا به فرسایش مغز را به دقت بازرسی کنید و وسایل و لوازمی را که ممکن است ایجاد خطر کند از سر راه بردارید.

- فرش‌های کوچک به ویژه وقتی که روی سرامیک یا کاشی لغزنده پهن شده باشند به علت سُرخوردن خطرناک هستند. یا تمهیدی به‌کار ببرید که آنها محکم در جای خود ثابت بمانند یا آنها را از سر راه بردارید.
- لبه‌های فرش و موکت، ناهم‌سطح بودن موزاییک کف راهروها و اتاق‌ها، و چهارچوب درها همه می‌توانند باعث سکندری خوردن بیمار و افتادن وی شوند.
- تراکم میز و صندلی در مسیرهای حرکت بیمار خطرآفرین است. پای بیمار ممکن است به آنها گیر کند و صدمه ببیند یا در تاریکی و سردرگمی‌های شبانه، باعث افتادن بیمار شوند. وسایل اضافی را از سر راه بیمار بردارید. خصوصاً، مسیر حرکت بیمار را از پراکندگی اسباب بازی کودکان پاکسازی کنید.
- پیدا کردن مسیر دسترسی به توالت را، با نصب نوار شبرنگ، برای بیمار آسان کنید. روی درب توالت تصویری نصب کنید که نمایانگر کاربرد آن محل باشد. می‌توانید کلمه توالت را در سطح دید بیمار، روی درب بنویسید.

www.dardas.com