

**M.I.N.D**

السلامة في المنزل



السلامة في المنزل

تكييف المنزل لمساعدة الشخص المصاب بالخرف

إن تأمين مكان يحفظ سلامة المصاب بمرض الزهايمر والخرف ويدعمه بشكل مسألته هامة جدا. مع تقدم مرض الزهايمر، تتغير قدرات الشخص. ولكن يمكن لمقدم الرعاية تكييف المنزل للتعامل مع هذه التغييرات ببعض الإبداع، المرونة وحل المشاكل.

التغييرات التي يمكن أن تؤثر على سلامة الشخص هي كما يلي :

الحكم

نسيان كيفية استخدام الأجهزة المنزلية

الشعور بالوقت والمكان

الضياع في الشوارع المألوفة عدم القدرة على التعرف أو إيجاد أماكن في المنزل

السلوك

يصبح الشخص أكثر ارتباكاً، يعتريه الشك أو الخوف

القدرة البدنية

يجد صعوبات في التوازن؛ يعتمد على ساند walker أو كرسي متحرك من أجل التنقل.

الحواس

يشهد تغييرات في الرؤية، والسمع، والحساسية لدرجات الحرارة أو الإدراك

نصائح لحفظ سلامة الشخص في المنزل

١. تقييم منزلك.

انظر إلى منزلك من خلال نظرة شخص مصاب بالخرف. ما هي الأشياء التي قد تؤذي الشخص؟ تحديد المجالات التي من الممكن أن تشكل خطر. هل من السهل الخروج أو الانتقال إلى مناطق خطيرة أخرى مثل المطبخ أو المرآب السفلي؟

٢. التركيز على التكييف بدلا من التعليم.

تجنب محاولة إعادة تعليم الشخص عن موضوع السلامة. وبدلا من ذلك، حدد المخاطر المحتملة واتخذ الإجراءات الوقائية المناسبة.

٣. تبسيط الأنشطة.

معظم الحوادث، لا سيما في مجال الرعاية الشخصية، تحدث عندما يكون الشخص بعجلة من أمره. قم بتقسيم النشاط إلى أنشطة بسيطة، المهام خطوة خطوة، أعط الشخص الكثير من الوقت لاتمام عمله. عليك تقديم المساعدة الإضافية عندما تصبح المهام أصعب للقيام بها.

٤. دعم احتياجات الشخص.

حاول ألا يشعر الشخص بالضيق في المنزل. ينبغي للمنزل أن يشجع الاستقلالية، التفاعل الاجتماعي والأنشطة ذات معنى.

٥. أن تكون واقعياً حول ما يمكنك القيام به.

لا يمكنك منع كل مشكلة. اعتمد على إحساسك للانتباه إلى الأشياء أو الأنشطة التي يمكن أن تؤذي الشخص.

توفير مكان آمن للعيش فيه يحفظ سلامة الشخص

بعد تحديد المشاكل المحتملة للسلامة، اتخذ هذه الخطوات لتعديل منزلك.

الحد من الوصول إلى الأماكن التي يحتمل أن تكون خطيرة
قد يكون الشخص المصاب بالخرف في خطر إذا كان غير قادر على الوصول إلى مناطق معينة من المنزل أو في الخارج.

إبقاء المناطق الخطرة بعيدا عن متناول الشخص: إقفال أو تمويه المناطق الخطرة

تركيب أقفال بعيدا عن الأنظار
مكان البراغي إما عالية أو منخفضة على الأبواب الخارجية لتجعل من الصعب على الشخص الخروج من المنزل.
إبقاء مجموعة إضافية من المفاتيح مخفية بالقرب من الباب ليسهل الوصول إليها. إزالة الأقفال في الحمامات أو غرف النوم حتى لا يستطيع الشخص الإقفال على نفسه في الداخل.
استخدام الأجهزة الخاصة للسلامة
يمكن لأقفال الباب والمقابض الخاصة أن تساعد في الحد من الوصول إلى الأماكن حيث توجد السكاكين ، والأجهزة والمعدات ، فضلا عن سوائل التنظيف وغيرها من المنتجات السامة.

التكيف مع التغييرات في الرؤية لدى الشخص

وبينما يتفاقم المرض ، قد تؤثر التغييرات في الرؤية لدى الشخص على تمييز الألوان وفهم ما يراه.

للتكيف مع مشاكل الرؤية:

تخفيض الإضاءة الساطعة
تقليل الوهج عن طريق إزالة أو تغطية الزجاج والمرابا أو الأثاث المصقول. إسدال الستائر على النوافذ. تجنب استخدام المصابيح الكهربائية القوية أو الديكور "القوي"
قد يساعد الحد من الوهج على تخفيف الإثارة والحوصة لدى الشخص المصاب بالخرف.

مستوى واحد للإضاءة

أضف الإضاءة في المداخل ، في الخارج، بين الغرف والسلالم والحمامات.
إن التغييرات في مستويات الضوء تترك الشخص المصاب بالخرف
استخدام مختلف الألوان
استعمل لون سجاد متناقض أمام الأبواب أو العتبات لمساعدة الشخص توقع سلالم ومداخل الغرفة. لكن تجنب استخدام ألوان داكنة لبساط لأنه قد يبدو "ثقب". ضع الملصقات الملونة على زجاج الأبواب والنوافذ الكبيرة كي لا يعتقد الشخص إنها مفتوحة.

تركيب إضاءة خاصة

استخدام أضواء ليلية في الممرات، غرف النوم والحمامات لمنع وقوع الحوادث وتقليل الخطأ في الاتجاهات – وخاصة إذا كان يهيم الشخص على وجوهه. إن إضاءة مفاتيح الإضاءة وأجهزة توقيت الضوء يمكن أيضا أن تساعد الشخص في الليل.

حذار من الأشياء والمواد الخطرة

حتى أبسط الأجهزة المنزلية يمكن أن تصبح خطرة للشخص المصاب بالخرف.

لتقليل خطر الإصابة :

الحد من استخدام بعض الأجهزة والمعدات
تخلق المياه والكهرباء مزيج خطير
عليك إزالة الأدوات الكهربائية من الحمام ، مثل شفرات الحلاقة الكهربائية أو مجففات الشعر ، للحد من مخاطر الصدمات الكهربائية.
في المطبخ ، عليك إبعاد الأدوات الخطرة، كالمخاطات والأجهزة المنزلية مثل أواني والسكاكين.
مُكر في إزالة المقابض من الموقد. يمكنك أيضا تركيب صمام الغاز بطريقة خفية بحيث لا يستطيع الشخص إشعال الموقد.

قد لا يتذكر الشخص كيفية استخدام الأشياء التالية بطريقة سليمة وآمنة: ماكينات جز العشب، البندقية، الشواية.

الإشراف على التدخين وشرب الكحول

عليك الانتباه للشخص خلال تدخين السجائر، والسيجار أو الغليون. قد لا يدرك الشخص الأخطار المتعلقة بالتدخين. عليك رصد تناول الكحول. من الممكن أن يكون لها آثار سلبية كثيرة، وخاصة عندما تمتزج بالأدوية.

انتبه للأصناف الغير غذائية

قد يقوم الشخص المصاب بالخرف بأكل أصناف مثل الحجارة الصغيرة، التراب، والنباتات والزهور والأبصال المزهرة. اتخذ الاحتياطات عن طريق إزالة النباتات السامة والديكور والفواكه (الشمع، البلاستيك، وما إلى ذلك) إذ أن الشخص قد يفكر أنها حقيقية. أيضا، عليك إزالة الفيتامينات، الأدوية، بدائل السكر والتوابل عن الطاولة والمنضدة.

حفظ المواد الكيميائية المنزلية في مكان آمن

الحفاظ على مواد التنظيف، مثل منظفات الغسيل والصابون وغسل الأطباق، وغيرها من السوائل الخطيرة في مكان آمن بحيث لا يمكن للشخص شربها بطريق الخطأ.

إبقاء الثلاجة آمنة

قد يكون الشخص المصاب بالخرف غير قادر على التفرقة بين الطعام الجيد و الطعام الفاسد. عليك تنظيف الثلاجة بانتظام، وإزالة الطعام الفاسد والقديم. عليك إبقاء الأطعمة التي هي آمنة للأكل في الجبهة من الثلاجة عند مستوى العين حيث يمكن للشخص أن يراها بسهولة.

إبقاء مجالات المشي واضحة

يمكنك تقليل فرصة الإصابة من خلال خلق مناطق آمنة للمشبي وذلك عبر إزالة الأشياء مثل رفوف المجلات، الطاولات والمصابيح. إبقاء الأرض وغيرها من الأسطح خالية من الغوضى.

تجنب الإصابة خلال الأنشطة اليومية

إن معظم الحوادث تحدث في المنزل خلال الأنشطة اليومية مثل تناول الطعام والاستحمام واستخدام المراحض. عليك اتخاذ الاحتياطات الخاصة في هذه الأوقات.

لتقليل خطر الإصابة :

الانتباه لدرجات الحرارة

وبينما يتفاقم المرض، قد يصبح الشخص أقل وعيا لدرجة الحرارة. انتبه لوضع سخان الماء كي لا يكون أكثر من ٤٥ درجة لتجنب الحروق.

يساعد الشخص بمزج المياه الباردة والساخنة، ودائما اقطع الماء الساخن أولا عندما تنتهي. تفحص درجة حرارة الأغذية قبل تقديمها للتأكد من أن الطعام ليس ساخنا جدا أو باردا جدا لتناوله.

الحد من الوقوع

تركيب القضبان في حوض الاستحمام أو على الحافة مما يسمح للشخص أن يتحرك بأمان وبشكل مستقل. إن مقاعد الاستحمام والكراسي هي أيضا مفيدة عندما يكون للشخص قدرة محدودة للالتفاف. عليك إضافة ماصقات لعدم الانزلاق. ضع المواد اللاصقة لإبقاء السجاد في مكانه - أو إزالة السجاد تماما. يمكنك وضع وسادات أو مناشف على أي من الحواف الحادة للعدادات أو تركيبات الحمام.

الإشراف على الأدوية

قد يواجه شخص مصاب بالخرف مشكلة باستخدام الأدوية بالشكل الصحيح. من الممكن أن ينسى الشخص أخذ الأدوية أو يأخذها أكثر مما ينبغي. عليك تركيب أمفال للحد من الوصول إلى أي خزانات تحتوي على الأدوية.

خلق منزل داعم للشخص

تأكد من أن منزلك يؤيد ويدعم الاحتياجات المتغيرة لدى الشخص، التي لا تقل أهمية عن سلامته.

تشجيع الحركة باستقلالية

عليك إزالة الأشياء الخطرة، والحد من الوصول إلى المناطق الخطرة مثل السلالم، الأبواب والمطابخ والخارج. عليك نقل الأثاث أو غيرها من العراقيل لخلق مساحة أكبر للكراسي المتحركة أو الساندة walker

إشراك الشخص في الأنشطة اليومية

قم بإشراك الشخص في إعداد وجبات الطعام، غسل الأطباق، طي الملابس، والأنشطة الأخرى التي تكن تحت إشرافك. ويمكن أن تعزز هذه الأنشطة احترام الذات وتجعل الشخص يشعر أنه ذو قيمة أكثر في المنزل.

التكيف مع محيطه لتشجيع الأنشطة

ضع في مواقع رئيسية سجلات القصص، ألبومات الصور القديمة أو المجلات التي تساعد الشخص على الذكريات. شجعه للحديث عنها. ضع نوع الموسيقى المفضل لديه الذي قد يدعو للرقص، والتصفيق أو أنواع أزر مثل هذا النشاط. عليك الحفاظ على مستوى منخفض من الضوضاء - يمكن للصوت العال، والأصوات المشتتة الأخرى أن تربك شخص.

التشجيع على الخروج من المنزل

شجع الشخص على القيام بالأنشطة في الهواء الطلق تحت إشراف، مثل المشي أو البستنة. وإذا لم يختر الذهاب في الهواء الطلق، يمكنك القيام بالأنشطة في أماكن مغلقة في غرفة مليئة بالنوافذ أو مظلة على شرفة.

كن على استعداد لحالات الطوارئ

احتفظ بقائمة من أرقام الهواتف والعناوين المحلية للصليب الأحمر أو غيرها من خدمة الاسعاف والمستشفيات في حالات الطوارئ. تفحص طفايات الحريق وأجهزة الإنذار من الدخان في معظم الأحيان.