

بعد از تشخیص بیماری آلزایمر، مهمترین هدف آن است که بیمار از کیفیت زندگی خوب برخوردار باشد. مراقبت از سالمند مبتلا به آلزایمر از اصولی پیروی می‌کند که بدون توجه به آنها نه تنها نتیجه‌ی مطلوب حاصل نخواهد شد، بلکه سالمند یا مراقب و یا هر دو آسیب جدی خواهند دید. شما نیز می‌توانید با رعایت این اصول کلی به آرامش خود و سالمندان کمک نمایید. ممکن است بیمار مشکلاتی در هماهنگی عضلات و حفظ تعادل داشته باشد. این مشکلات به دلیل خود بیماری یا برخی داروهای مصرفی ایجاد می‌شوند. به همین دلیل لازم است مراقب، توجه خاصی به شناخت و برطرف کردن خطرهای احتمالی در محیط داشته باشد. ایجاد یک محیط امن می‌تواند از موقعیت‌های استرس‌زا و خطرناک بسیاری پیشگیری کند.

امنیت در منزل

- روی پنجره و درهای رو به بیرون، حفاظ و قفل محکم نصب کنید (بویژه اگر شخص بیقرار است).
- در منزل را قفل کنید تا بیمار از منزل خارج نشود و در خیابان‌ها سرگردان نشود. کفش و لباس بیرون رفتن سالمند را در دسترس قرار ندهید.
- روی داروها برچسب بزنید و آنها را در جای امنی نگهداری کنید.
- محیط اطراف بیمار را مرتب نگاهدارید و هر چیزی را که ممکن است موجب زمین خوردن وی شود از روی زمین بردارید.
- چراغ‌های راهروها و مسیر حرکتی بیمار را بیش از سایر نقاط منزل روشن نموده و شب‌ها چراغ سرویس

بهداشتی را روشن بگذارید.

- قالی و پادری‌ها به گونه‌ای باشد که بیمار لیز نخورد.
- ریل و نرده‌های قدی را دو طرف راه پله‌ها نصب کنید.



- کف پوش، قالی و موکت باید به زمین چسبیده باشد.
- به منظور جلوگیری از آتش‌سوزی، نصب حس‌گرهای حساس به دود و استفاده از اجاق گاز پیلوت‌دار کمک کننده است.
- نصب کپسول آتش‌نشانی و بررسی مداوم کارکرد و تاریخ شارژ آن ضروری می‌باشد.
- وسایل برقی مثل اتو و ... را از دسترس بیمار دور نگاهدارید.
- سیم تلفن و سیم‌های مختلف را در کنار دیوار قرار دهید.



- آینه‌ها را در منزل بپوشانید تا فرد با دیدن خود دچار

اغتشاش نشود. اغلب بیماران آلزایمری فرد دیگری را در آینه به جای خود می‌بینند.

- برای جلوگیری از ادرار کردن فرد در نقاط مختلف منزل مانند کمد یا یخچال، بر روی در سرویس بهداشتی علامت گذاری کنید و به او یادآوری نمایید.

ایمنی در آشپزخانه

- روی کابینت‌های آشپزخانه و هر جای دیگری که تولیدات شوینده یا سایر ترکیبات شیمیایی نگهداری می‌شود، از قفل مخصوص استفاده نمایید.
 - مطمئن شوید که چاقوها، فندک، کبریت و هرگونه وسیله تیز و خطرناک در جای در بسته و دور از دسترس قرار دارند.
 - کف زمین به گونه‌ای باشد که موجب لیز خوردن و سقوط بیمار نگردد.
 - در آشپزخانه، کفپوش لاستیکی مخصوص جذب رطوبت قرار دهید، تا مایعات ریخته شده بر کف زمین باعث لغزش و افتادن بیمار نشود.
- ### ایمنی در حمام و سرویس بهداشتی
- در حمام و سرویس بهداشتی، برای حفظ تعادل نرده‌های دیواری کار گذاشته شود.
 - قفل در حمام را بردارید تا از این که فرد تصادفاً خودش را آن جا حبس کند، جلوگیری شود.
 - در کف حمام و زیر دوش، از لاستیک‌های مخصوص استفاده کنید که فرد سر نخورد.
 - دمپایی‌هایی را انتخاب کنید که لیز نخورد و باعث



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NO G1



ایمنی بیماران مبتلا به آلزایمر

تابستان ۱۴۰۰
پمفلت آموزشی مددجو

بیمار استفاده کنید.

- شماره تلفن‌های مهم و اورژانس را بر روی تابلوی بزرگی بنویسید تا بیمار به راحتی بتواند آنها را بخواند.
- بهتر است بیمار کفش‌های قابل انعطاف و مخصوص پیاده روی با پاشنه‌ی مخصوص را که در مراکز کفش‌های طبی ارائه می‌گردد، استفاده کند.
- استفاده از واکر و عصا حتی برای افرادی که نسبتاً قادرند راه بروند جنبه احتیاطی داشته و می‌تواند از افتادن شخص جلوگیری نماید.
- چنانچه بیمار از عینک استفاده می‌کند به او یادآوری کنید که استفاده از آنرا فراموش نکند.
- زمانی که هوا مناسب نیست و یا غبار و طوفان وجود دارد، از عزیزانتان بخواهید که در منزل بمانند و در سطوح خیس و یخ زده خیابان و پیاده رو، پیاده روی ننمایند.

علی‌رغم انجام مهمترین اقدامات پیشگیری، باز هم ممکن است شخص دچار سقوط و افتادن شود. در صورتیکه فرد تحت مراقبت به دلیلی به زمین افتاد، او را بدون حرکت نگه‌دارید و اجازه دهید درمانگران و پرسنل اورژانس نسبت به صدمات اظهار نظر کنند.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeiyan.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeiyan@tums.ac.ir

افتادن بیمار نشود.

- دمای آب گرم حمام را تنظیم کنید تا بیمار دچار سوختگی نشود.

ایمنی در اتاق خواب

- اثاثیه‌ی منزل را به ترتیبی قرار دهید که شخص از مسیری روشن و غیر مسدود تردد کند.
- تختخواب بیمار باید دارای حفاظ باشد و ارتفاع تخت از زمین باید مناسب با قد بیمار تنظیم شود، به طوریکه پای فرد در حالت نشسته روی زمین قرار گیرد.



- چراغ‌های شب با لامپ‌های کوچک را در راهروها و اتاق خواب نصب نمایید.
- اتاق بیمار پنجره رو به آفتاب و نورگیر مناسب داشته باشد.

ایمنی در خارج از منزل

- زمانی که شخص به خارج از منزل می‌رود حتماً با یک مراقب یا پرستار همراه باشد. اگر فرد اصرار می‌کند به تنهایی بیرون رود حتماً از دور نظاره‌گر او باشید.

- جهت پیدا کردن بیمار وقتی از منزل خارج می‌شود ولی راه بازگشت را گم می‌کند، نام، آدرس و تلفن خودتان را در جیب‌های لباس بیمار قرار دهید و در صورت امکان از دستبندهای مخصوص جهت شناسایی