

بعد از تشخیص بیماری آلزایمر مهمترین هدف آن است که بیمار از کیفیت زندگی خوب برخوردار باشد. مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر از اصولی پیروی می کند که بدون توجه به آنها نه تنها نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد بلکه بیمار یا مراقب و یا هر دو آسیب جدی خواهند دید. شما نیز می توانید با رعایت این اصول کلی به آرامش خود و بیمارتان 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 می شوند. به همین دلیل لازم است مراقب، توجه خاصی به شناخت و تصحیح خطرهای احتمالی در محیط داشته باشد.

ایجاد یک محیط امن می تواند از موقعیت های استرس زا 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 خیابان ها سرگردان نشود. کفش و لباس بیرون رفتن شخص بیمار را در دسترس قرار ندهید.
- روی داروها برچسب بزنید و آنها را در جای امنی نگهداری کنید.
- محیط اطراف بیمار را مرتب نگه دارید و هر چیزی را که ممکن است موجب زمین خوردن وی شود از روی زمین بردارید.

• چراغ های راهروها و مسیر حرکتی بیمار را بیش از سایر نقاط منزل روشن نموده و شب ها چراغ سرویس بهداشتی را روشن بگذارید.

• قالی و پادری ها به گونه ای باشد که بیمار لیز نخورد.

• ریل و نرده های قدی را دو طرف راه پله ها نصب کنید.



• کف پوش، قالی و موکت باید به زمین چسبیده باشد.

• به منظور جلوگیری از آتش سوزی، نصب حس گر

های حساس به دود و استفاده از اجاق گاز پیلوت دار کمک کننده است.

• نصب کپسول آتش نشانی و بررسی مداوم کارکرد و تاریخ شارژ آن ضروری می باشد.

• وسایل برقی مثل اتو و ... را از دسترس بیمار دور نگه دارید.

• سیم تلفن و سیم های مختلف را در کنار دیوار قرار دهید



• آینه ها را در منزل بپوشانید تا فرد با دیدن خود

دچار اغتشاش نشود. اغلب بیماران آلزایمری فرد

دیگری را در آینه به جای خود می بینند

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

ایمنی در آشپزخانه

• روی کابینت های آشپزخانه و هر جای دیگری که تولیدات شوینده یا سایر ترکیبات شیمیایی نگهداری می شود، از قفل مخصوص استفاده نمایید.

• مطمئن شوید که چاقوها، فندک، کبریت و هر گونه وسیله تیز و خطرناک در جای در بسته و دور از دسترس قرار دارند.

• کف زمین به گونه ای 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 نرده های 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 لاستیک های مخصوص استفاده کنید که فرد سر نخورد.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

بیمارستان روزبه

دپارتمان حافظه و نورولوژی رفتار

ایمنی بیماران مبتلا به آلزایمر



بروشور آموزش بیمار

* شماره تلفن های مهم و اورژانس را بر روی تابلوی بزرگی بنویسید تا بیمار به راحتی بتواند آنها را بخواند.

* بهتر است بیمار کفش های قابل انعطاف و مخصوص پیاده روی با پاشنه مخصوص که در مراکز کفش های طبی ارائه می گردد، استفاده کند.

* استفاده از واکر و عصا حتی برای افرادی که نسبتا قادرند راه بروند جنبه احتیاطی داشته و می تواند از افتادن شخص جلوگیری نماید.

* چنانچه بیمار از عینک استفاده می کند به او یاد آوری 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.

علی رغم 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 نگه دارید و اجازه دهید درمانگران و پرسنل اورژانس نسبت به صدمات اظهار نظر کنند..

زیر نظر: دکتر مریم نوروزیان

تهیه و تنظیم:

دکتر آزاده سادات زنده باد (دستیار تخصصی)

(طب سالمندی)

دانشگاه علوم پزشکی تهران

* دمپایی هایی را انتخاب کنید که لیز نخورد و باعث افتادن بیمار نشود

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

ایمنی در اتاق خواب

* اثاثیه 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.

* چراغ های شب با لامپ های 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 می رود حتما " با یک مراقب یا پرستار همراه باشد. اگر فرد اصرار می کند به تنهایی بیرون رود حتما از دور نظاره گر او باشید.

* جهت پیدا کردن بیمار وقتی از منزل خارج می شود ولی راه بازگشت را گم می کند، نام، آدرس و تلفن خودتان را در جیب های لباس بیمار قرار دهید و در صورت امکان از دستبندهای مخصوص جهت شناسایی بیمار استفاده کنید.