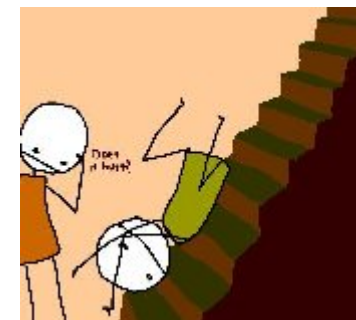


## مراقبت در خانه

کم شدن بینایی علت های مختلفی می تواند داشته باشد، از جمله: عمل جراحی، بیماری های چشم مثل آب مروارید و غیره.

اگرچه محیط منزل جایی است که در آن بیمار بیشترین راحتی، امنیت و اطمینان را احساس می کند، اما اگر نکات ایمنی در همین محیط رعایت نشده باشد، ممکن است خطر آسیب برای بیمار را داشته باشد.



اصلاح محیط منزل امنیت و استقلال بیشتری را برای بیمار ایجاد می کند.

### اصلاح محیط منزل :

شرایط محیط را بررسی کنید و بر اساس نیاز تغییرات لازم را انجام دهید:

۱

## نور

وضعیت نور و میزان فعالیت روزانه بیمار را بررسی کنید.

روشنایی مورد نیاز در منزل را حدس بزنید و تامین نمایید.

در محل های کار، از نورهای مستقیم استفاده کنید.



یعنی از منبع های نوری که نورشان به صورت غیرمستقیم در فضا پخش می شود مثل آباژور و... استفاده نکنید.

در حال، اتاق خواب ها و حمام از چراغ خواب استفاده کنید.

۲

## کف زمین

دقت کنید که کف پوش ها لغزنده نباشند.

کف زمین اگر قالیچه و گلیم و پادری نباشد، بهتر است.

کف زمین باید مات و به رنگ روشن باشد.

لبه پله ها بایستی با خطی یا نشانی مشخص تر بشوند.



## آشپزخانه و رختشوخانه

محیط و وسایل آن را بررسی کنید.

هر مجموعه از وسایل را با نقطه های قرمز یا گل میخ های براق نشانه گذاری کنید.

نورهای مستقیم لامپ را روی محیط های کار، وسایل و سینک ها تنظیم کنید.

بهتر است رنگ وسایل، کاملاً با رنگ میز و زمین تفاوت داشته باشد.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان  
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## مراقبت از بیمار مبتلا به کاهش دید در منزل



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی  
آموزش بالینی  
مرداد ۸۸

## با رعایت نکات ایمنی در منزل، خطر صدمه و آسیب را برای افراد مبتلا به کاهش بینایی کم کنیم.

منبع:

برونر - سودارث. پرستاری داخلی -  
جراحی چشم و گوش. مترجم: مرضیه  
شبان. تهران: سالمی، جامعه نگر، ۱۳۸۶

### حمام

وضعیت وان، روشنایی حمام و کف حمام  
را بررسی کنید.

وسایل حمام و شیرهای آن بهتر است  
مانند وسایل آشپزخانه نشان دار باشند.

نور مستقیم روی دستشویی و وان نصب  
کنید.

رنگ کف پوش حمام و وان باید کاملاً  
متفاوت از کف حمام باشد.

### اتاق خواب و نشیمن

روشنایی و وضعیت اثاثیه و رنگ آنها را  
بررسی کنید.

اتاق باید هم نور مستقیم (مثل لامپ)  
داشته باشد و هم نور غیر مستقیم (مثل  
چراغ خواب).

اثاثیه را طوری قرار بدهید که یک راه  
واضح برای آمد و رفت باز باشد.

برای اثاثیه از پوشش هایی استفاده کنید  
که برخلاف رنگ کف باشد.