



تعطيك قائمة المراجعة هذه أمثلة على كيفية تعديل الشقق بحيث تلائم طلبات الأشخاص المصابين بالخرف. يتعين أن يتم تعديل بيئة العيش/الشقة بحيث تناسب القدرات الشخصية للفرد المصاب بالخرف، مع وضع الظروف المكانية بعين الاعتبار. يتعين موائمة التعديلات بحيث تناسب تقدم المرض.

#### السلامة العامة

- قم بإزالة أخطار السير، مثال. أزل سجائيد الدرج
- قم بتجهيز النوافذ بمقابض قابلة للإغلاق وامكانيات الإنحدار
- قم بإغلاق عناصر التحكم في شبكة التبريد
- قم بتثبيت تجاويف ذات أقفال
- استخدم مواعد ومكاوي ذات خاصية الإغلاق الأوتوماتيكي
- قم بتركيب أجهزة إنذار للدخان؛ في حالة استخدام المدخنين لبياضات فراش مضادة للهب
- قم بتخزين الولايات والشموع وأعواد الثقاب بشكل آمن؛ وقم بإزالتها عند الضرورة.
- قم بتخزين مواد التنظيف والأدوية والمواد الكيماوية و مواد النظافة الشخصية
- قم بإزالة النباتات السامة والشائكة
- اسمح بالفتح الخارجي لباب الشقة، حتى إذا كان المفتاح في القفل من الداخل
- بصفة عامة، يتعين إيلاء الإهتمام بالإضاءة الجيدة وتجنب الزوايا المظلمة والظلال

#### منطقة دخول الشقة والرواق

- قم بتوسعة فواصل الإنارة في بيت الدرج
- قم بتأمين أماكن النزول (مثال. بالتسييج)
- قم بتمييز الخطوة الأولى والأخيرة بالألوان
- جهز الرواق وبيت الدرج بدرابزين على كلتا الجهتين
- جهز باب الدخول بكاشفات حركة (مثال. جرس، حساسات أو كاشف تحذير لاسلكي).
- لاتستخدم مראيا في منطقة الدخول (عموماً)
- استخدم كاشفات الحركة كإضاءة ليلية
- قم بوسم الأبواب بوظيفة الغرف
- قم بإخفاء الأبواب التي لايتعين فتحها
- استخدم غطاء أرضيات لايسبب الإنزلاق

#### غرفة المعيشة

- في حالة الخوف أو عدم الإرتياح، قم بإغلاق أو إزالة التلفاز والراديو
- عند الضرورة، قم بتجهيز مفتاح وقت للتلفاز
- في حالة الأجهزة المعطوبة، يكون الإصلاح غالباً أكثر منطقياً من شراء جهاز جديد.
- قم بتدوين اللوحة العامة عن الغرفة، بدون أسطح مرايا
- يُفضل الهاتف ذي الأزرار الكبيرة والإعداد المُسبق

#### غرفة النوم

- قم بتركيب إضاءة يمكن إغلاقها من السرير وإضاءة الطريق إلى المرحاض
- استخدم كاشفات الحركة أو حساسات الصوت
- قم بترتيب غرف نوم منفصلة لراحة الزوجة
- مساعدات غرف النوم: كرسي مرحاض، سرير تمرير

#### المطبخ

- قم بتجهيز منطقة تناول طعام وتوفير المقاعد
- إسع إلى تقليل المعدات التقنية بالمطبخ
- ضع الأواني الأساسية في مكان يسهل الوصول إليه وواضح
- قم بوضع مُلصق على الخزانات أو سمها وفقاً للمحتوى، عند الحاجة، قم بإزالة أبواب الخزانات.
- في حالة تناول الطعام بصورة غير مُتحكم فيها، قم بغلق الثلاجة بشكل مُحكم
- قم بوضع ساعة كبيرة على الجدار بأرقام عربية
- استخدم غسالات الأطباق والغسالات المجهزة بخاصية توقف المياه
- قم بتركيب نظام رقابة للموقد وكاشفات دخان
- في حالة استخدام موقد غاز، قم بإغلاق صنبور الغاز
- استخدم المايكرويف بدلاً من الموقد

#### الحمام

- حدد الأشياء وفقاً للألوان الشخصية المفضلة
- استخدم مقعد المرحاض الملون الغني بالتباين
- استخدم صنبور خلط حراري مضاد للحروق
- قم بتركيب مؤشر مستوى لحوض الاستحمام وحوض الاغتسال
- يتعين أن يفتح باب الحمام للخارج، قم بتركيب مقبض فتح من الخارج، عند الضرورة قم بإزالة المفتاح
- مساعدات الحمام: مرفاع مقعد المرحاض، مرفاع حوض الاستحمام، كرسي دوش، مقابض استحمام

#### الحديقة

- جهز باب الحديقة بكاشفات حركة
- قم بتسييج المنطقة وحدها بالنباتات
- قم بإنشاء ممر إذا أمكن، أمّن بحيرة الحديقة
- قم بإنشاء مقعد حديقة
- قم بإنشاء أحواض زراعة

إن العاملين في مركز الرعاية التمريضية يسعدهم أن يقوموا بتقديم المشورة لك.

[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

الجهة المسؤولة عن مركز دعم التمريض هي شركات التأمين في برلين وحكومة برلين.

الحالة: 01/17  
arabisch