

დასკვნა
სახლის მოდიფიკაციები პრაქტიკული და აუცილებელი ნაბიჯია ხანდაზმულებისთვის უსაფრთხო დაბერების ხელშეწყობისთვის. ისინი არა მხოლოდ ხელს უწყობენ ვარდნისა და ტრავმების პრევენციას, არამედ ინარჩუნებენ დამოუკიდებლობასა და აუმჯობესებენ ცხოვრების ხარისხს. უმჯობესია, მიმართოთ ოკუპაციურ თერაპევტებს ინდივიდუალური რეკომენდაციების მისაღებად, რათა უზრუნველყოთ უსაფრთხო და კომფორტული ცხოვრება.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ხანდაზმულთა დამოუკიდებლობისა და უსაფრთხოების გაძლიერება(ჯანდაცვა სახლის პირობებში)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-032)



ხანდაზმულთა დამოუკიდებლობისა და უსაფრთხოების გაძლიერება(ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ხანდაზმულთა დამოუკიდებლობისა და უსაფრთხოების გაძლიერება – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანდაცვა სახლის პირობებში)

ასაკის მატებასთან ერთად შეიძლება საჭირო გახდეს სახლში გარკვეული ცვლილებები, რათა შეიქმნას უსაფრთხო და ადაპტირებადი გარემო. სახლის მარტივი მოდიფიკაცია ხელს უწყობს უბედური შემთხვევების თავიდან აცილებას, ვარდნის რისკის შემცირებას და ყოველდღიური აქტივობების გამარტივებას. ეს გზამკვლევი მოგაწვდით ინფორმაციას, თუ როგორ უნდა გახადოთ თქვენი სახლი უსაფრთხო და ადაპტირებადი ასაკის მატების პროცესში.

1. სახლის მოდიფიკაციების მნიშვნელობა

ხანდაზმულებისთვის

სახლის მოდიფიკაციები ეხმარება ხანდაზმულებს, შეინარჩუნონ დამოუკიდებლობა და შეამცირონ ვარდნის რისკი. ვარდნა არის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი ტრავმებისა ხანდაზმულებში და შესაძლოა, სერიოზულად იმოქმედოს ცხოვრების ხარისხზე. საცხოვრებელი გარემოს ადაპტაცია პრევენციულია და ქმნის კომფორტულ და ფუნქციურ სივრცეს.

- ვარდნის პრევენცია: დაამონტაჟეთ საყრდენი ბარები აბაზანაში, მოაშორეთ მოსახვევები და გამოიყენეთ სრიალის საწინააღმდეგო ხალიჩები.

- ხელმისაწვდომობის გაუმჯობესება: გააფართოვეთ კარების ჩარჩოები, დაამატეთ პანდუსები და საჭიროების შემთხვევაში შეცვალეთ ავეჯი.

- ყოველდღიური აქტივობების მხარდაჭერა: გამოიყენეთ გაუმჯობესებული განათება, მარტივად მისადგმელი ხელსაწყოები და კომფორტული სახელურები.

2. ყველაზე გავრცელებული სახლის მოდიფიკაციები

უსაფრთხო ხანდაზმულობისთვის

უსაფრთხოების გასაუმჯობესებლად სახლის სხვადასხვა ნაწილში შეიძლება განხორციელდეს რამდენიმე ეფექტური მოდიფიკაცია.

- აბაზანის უსაფრთხოება: დაამონტაჟეთ საყრდენი ბარები ტუალეტთან და შხაპის კუთხეში, სრიალის საწინააღმდეგო ხალიჩები და მარტივად მისადგმელი შხაპის კაბინები.

- განათება: დერეფნებში, კიბეებზე და შესასვლელებში დაამატეთ კაშკაშა განათება, რაც გააუმჯობესებს ხილვადობას.

- პანდუსები და რიკულები: დაამონტაჟეთ პანდუსები შესასვლელებში და რიკულები კიბეებზე.

- იატაკის ადაპტირება: მოსახვევების შეცვლა სრიალის საწინააღმდეგო ზედაპირებით.

- სამზარეულოს ადაპტაცია: სამზარეულოს დახლების სიმაღლის ადაპტირება ხელს შეუწყობს ნივთებზე მარტივად წვდომას.



3. სახლის ინდივიდუალური შეფასება

ყოველ სახლსა და პიროვნებას თავისი უნიკალური საჭიროებები აქვს, ამიტომ ინდივიდუალური შეფასება აუცილებელია უსაფრთხო გარემოს შესაქმნელად.

- ოკუპაციური თერაპიის რეკომენდაციები: თერაპევტები აფასებენ გადაადგილების უნარებს და სთავაზობენ სპეციალურ აღჭურვილობას ან ავეჯის ცვლილებებს.

- უსაფრთხო განლაგების შექმნა: თერაპევტები დაგეხმარებიან ავეჯის განაწილებასა და სახლის მოწყობაში, რათა ის გახდეს უფრო უსაფრთხო.

4. სახლის პირობების უპირატესობები

სახლის მოდიფიკაციები არა მხოლოდ აუმჯობესებს უსაფრთხოებას, არამედ აძლევს ხანდაზმულებს საშუალებას, დარჩნენ საკუთარ სახლში, რაც აძლიერებს მათ დამოუკიდებლობასა და ემოციურ კეთილდღეობას.

- ფინანსური სარგებელი: სახლის მოდიფიკაციები შეიძლება იყოს უფრო ეკონომიური, ვიდრე მოხუცთა სახლებში ცხოვრება.

- ემოციური სარგებელი: ნაცნობ გარემოში ცხოვრება ამცირებს შფოთვისა და დეპრესიას, ხელს უწყობს სტაბილურობას.