



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

راهنمای بهداشت فردی بیمار
(حمام)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ مرد ☐ زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار با مشورت پرستار بعضی از مراقبت‌ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه انجام شود
- یادگیری این موارد می‌تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت‌های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:
- حمام دوش
- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتماً از بخش اجازه بگیرید حمام را برای بیمار آماده کنید.
- وسایل بیمار را آماده کرده و داخل حمام بگذارید.
- بیمار را تا حمام همراهی کنید و در صورت لزوم در بیرون آوردن لباس به او کمک کنید.
- تمام لوله های وریدی، پانسمان یا گچ بیمار را با پوشش‌های پلاستیکی به طور کامل بپوشانید تا مرطوب نشوند.
- زنگ اخبار را به بیمار نشان بدهید.
- در صورت صلاحدید پزشک و امکان آن، بیمار را به مدت ۱۰-۵ دقیقه تنها بگذارید تا خود را بشوید یا در صورت امکان کنار وی بمانید و به او کمک کنید.
- از بیمار بخواهید همواره و در مواقع نیاز دستگیره های حمام را حداقل با یک دست بگیرد تا از سقوط احتمالی جلوگیری کند.
- در فواصل مختلف به او سر بزنید.
- بعد از اتمام حمام در صورت لزوم در خشک کردن و لباس پوشیدن به بیمار کمک کنید.
- بیمار را به اتاقش برگردانید و کمک کنید تا در وضعیت راحتی در تخت قرار بگیرد.
- حمام در تخت
- از این روش در مورد بیماری که نمی تواند از تخت خارج شود و خودش حمام کند، استفاده می شود.
- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتماً از بخش اجازه بگیرید
- اتاق باید گرم باشد و جریان هوای سرد در اتاق نباشد. با بستن درها و گذاردن پاراوان و یا کشیدن پرده برای بیمار محیط خلوت و خصوصی فراهم کنید.
- میزی در کنار تخت بیمار قرار دهید. (میزی را انتخاب کنید که ارتفاع آن برای کار شما راحت باشد)
- دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- وسایل مورد نیاز را آماده کنید.
- یک لگن که 3/4 (سه چهارم) آن آب گرم باشد آماده کنید.
- صابون یا روغن حمام (در صورت خشک بودن پوست بیمار، یک روز در میان از صابون و روغن حمام استفاده کنید)
- حوله
- دو عدد لباس های تمیز
- وسایل را روی میز قرار دهید و مطمئن شوید که همه چیز در دسترس شما می باشد.
- ملافه های تخت را بردارید به طوری که تنها یک ملافه روی بیمار باشد.
- لباس بیمار را درآورید و تنها او را با یک ملافه بپوشانید.



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- حوله را روی قفسه سینه بیمار قرار دهید.
- حوله ای کوچک را به صورت کیسه حمام درآورید.
- دست های خود را روی حوله قرار دهید و یک طرف آن را تا بزنید.
- سمت دیگر آن را روی دست خود تا بزنید.
- بالای آن را نیز تا کنید و در دست جمع کنید.
- حوله را خیس کنید و به صابون آغشته نمایید. صورت، گردن و گوش های بیمار را بشویید و سپس با آب (بدون صابون) تکرار کنید و خشک نمایید.
- حوله ای زیر یکی از بازوهای بیمار قرار دهید و آن را بشویید. ناحیه زیر بازو را به خوبی بشویید. بازو را با آب شستشو دهید و خشک نمایید.
- همین کار را برای بازوی دیگر انجام دهید.
- لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار دهید.
- دست های بیمار را به صابون آغشته کنید و بشویید. در صورت لزوم برای تمیز کردن ناخن های دست بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. انگشتان و دست های بیمار را کاملاً خشک نمایید.
- ملافه و حوله را پایین بکشید تا قفسه سینه و شکم بیمار نمایان شود. این نواحی را بشویید و با آب شستشو دهید و سپس خشک کنید. مطمئن شوید که تمام چین و چروک های پوست خشک شده اند. بیمار را بپوشانید.
- ملافه را از روی یکی از پاهای بیمار کنار بزنید. یک حوله در زیر آن قرار دهید. از بالا تا قوزک پا را بشویید، آبکشی و خشک کنید. لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار داده و پای بیمار را داخل آن بشویید. جهت تمیز کردن ناخن های پای بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. پا و انگشتان بیمار را کاملاً خشک کرده و بیمار را بپوشانید.
- همین کار را برای پای دیگر بیمار نیز انجام دهید.
- آب لگن را عوض کنید.
- ناحیه تناسلی بیمار را بشویید و خشک نمایید. ممکن است در صورت توانایی، بیمار ترجیح دهد خودش این کار را انجام دهد.
- آب لگن را عوض کنید.
- به بیمار کمک کنید به یک سمت بچرخد. حوله ای زیر پشت بیمار و باسن او قرار دهید و این نواحی را بشوئید به او کمک کنید به سمت مخالف بچرخد و دوباره این کار را تکرار کنید.
- به آرامی لوسيون را روی نواحی خشک پوست بیمار بمالید.
- به بیمار در انجام کارهای بهداشتی شخصی مثل کارهای مربوط به دهان، دندان مصنوعی، شانه کردن موها و آرایش و غیره کمک کنید و یا خودتان آن ها را برای او انجام دهید.
- ملافه های تخت را تمیز و مرتب کنید و لباس او را بپوشانید.
- به بیمار کمک کنید تا در یک وضعیت راحت قرار بگیرد و سپس درها را باز کنید و پاراوان و یا پرده را کنار بزنید.
- وسایل را تمیز کنید و کنار بگذارید.
- دست های خود را با آب و صابون بشوئید.