



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

جابجایی بیمار روی تخت

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:

- حرکت دادن بیمار به بالای تخت
- در صورت نیاز از کمک پرستار بخش درخواست کمک کنید ولی در صورتی که با مشورت پرستار به شما اجازه داده شده است طبق روش زیر عمل کنید.
- سر تخت را در حد تحمل بیمار پایین بیاورید. چرخهای تخت را قفل کنید. در صورت امکان ارتفاع تخت را مناسب با مرکز نیروی ثقل خود تنظیم کنید.
- میله کنار تخت طرف مقابل خود را بالا بیاورید. بالشها را بردارید. یک بالش را بالای سر بیمار نزدیک سر تخت قرار دهید.
- از بیمار بخواهید که زانوهای خود را خم کرده کف پاها را روی تشک قرار دهد تا با فشار دادن کف پا بر تشک بتواند خود را به طرف بالای تخت حرکت دهد.
- از بیمار بخواهید به یکی از سه روش زیر برای حرکت به بالای تخت همکاری کند.
- دستهای خود را به قسمت بالای تخت بگیرد.
- با فشار دادن آرنجها روی تشک قسمت فوقانی تنه را بلند نماید.
- در صورت امکان دستهای خود را به میله روی تخت (تراپز) بگیرد.
- ۴- وضعیت صحیح بدنی خود را حفظ کنید.
- به طرف جهت حرکت بایستید. پاها را کمی از هم باز بگذارید. تنه را از قسمت لگن کمی به طرف جلو متمایل کنید. وزن خود را روی پای جلویی بیندازید.
- لگن، زانوها و مچ پاها را خم کنید.
- دست نزدیک خود را زیر رانهای بیمار قرار دهید.
- با دست دیگر تشک را د زیر تنه بیمار به طرف پایین فشار دهید.
- عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید وزن خود را روی پاها جابجا کنید. با همکاری همزمان بیمار او را به طرف بالای تخت حرکت دهید.
- ۵- با بالا آوردن سر تخت گذاشتن بالشها و قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب آسایش وی را فراهم کنید.
- غلطاندن بیمار به پهلو
- در صورت نیاز به کمک برای غلطاندن بیمار به وضعیت پهلو، در حالیکه با مشورت پرستار به شما اجازه داده شده باشد طبق روش زیر عمل کنید:
- بیمار را به کنار تخت مقابل جهتی که قرار است برگردانیده شود بیاورید.
- در کنار تخت بیمار قرار گیرید دست بیمار که نزدیک خود شما است روی سینه او قرار دهید. دست دورتر بیمار را از بدن دور کنید.
- پای بیمار که نزدیک خود شما قرار دارد روی پای دورتر بیمار قرار دهید.
- میلههای کنار تخت را (نزدیک بیمار) بالا بزنید و به طرف مقابل تخت بروید.
- در مجاورت تخت، روی کمر بیمار و چسبیده به تخت قرار بگیرید.
- با خم کردن مفصل لگن تنه خود را به طرف جلو خم کنید. زانوها و مچ پا را خم کنید. پاها را از هم فاصله دهید. وزن خود را روی پای جلویی انتقال دهید.
- یک دست خود را روی باسن دورتر بیمار و یک دست خود را روی شانه دورتر بیمار قرار دهید.
- عضلات باسن، شکم و پاها و بازوها را منقبض کنید. با کشیدن بدن به طرف عقب وزن خود را از پای جلویی به پای عقبی منتقل کنید در همین حال بیمار را به کنار تخت و به طرف خود بغلطانید.



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- کمک به بیمار برای نشستن در لبه تخت
- به بیمار کمک کنید در وضعیت به پهلو خوابیده در حالی که صورت او به طرف شماست قرار گیرد.
- سر تخت را به تدریج تا بیشترین حد ممکن بالا بیاورید.
- پاهای بیمار را به لبه ی کناری تخت نزدیک کنید.
- در مجاورت تخت در کنار باسن بیمار قرار گیرید در حالی که صورت شما به طرف پائین تخت قرار دارد. پاها از هم باز کنید به طوری که پای نزدیک به تخت جلو قرار گیرد. تنه را به طرف جلو متمایل کنید. مفاصل لگن، زانو و مچ پا را خم کنید.
- یک دست را دور شانه های بیمار و دست دیگر را زیر ران ها در نزدیکی زانو ها قرار دهید. عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.
- به آرامی ران های بیمار را بالا ببرید در همین حال روی پاشنه پا بچرخید و پاهای بیمار را از تخت خارج کنید.
- جهت حفظ تعادل و برقراری راحتی بیمار او را حمایت کنید.
- اگر خود بیمار می خواهد به طور مستقل در لبه تخت بنشیند باید طبق روش زیر عمل کند
- به لبه ی تخت بغلطد و پای دورتر را روی پای نزدیک تر به لبه تخت قرار دهد.
- با دست نزدیک تر به لبه تخت، تشک را بگیرد دست دیگر را در حالی که مشتم کرده است روی تشک فشار دهد.
- با فشار دادن دست ها روی تشک در حالی که پاها را به خارج هدایت می کند بلند شود.
- با فشار دادن مشتم ها روی تشک خود را در وضعیت نشسته قرار دهد.