

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بریس و ارتوز یا کمربند سینه ای کمری خارجی (TLSO)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص بریس و ارتوز یا کمربند سینه ای کمری خارجی (TLSO) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ مراقبت از بریس

- ✓ از کشیف شدن بریس هایتان جلوگیری کنید و به طور مرتب آنها را تمیز کنید. بهترین شیوه تمیز کردن بخش‌های چرمی قبل از آنکه گرد و خاک به خورد آن رود شستن آن با آب و صابون است. هر روز بریس خود را با آب و صابون رقیق به صورت دستی بشویید و اجازه دهید که در معرض هوا خشک شود.
- ✓ یکبار در هفته بریس خود را با الکل تمیز و خشک کنید.
- ✓ اجزای بریس خود را به صورت منظم چک کنید.
- ✓ هرگاه علائم اولیه پوسیدگی را مشاهده کردید که فکر می‌کنید عملکرد بریس شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید.
- ✓ اتصال‌های مکانیکی را به طور مرتب بررسی نمائید تا مطمئن شوید که بخش‌های متحرک، به راحتی حرکت می‌کنند.
- ✓ برای اطمینان از ایمن بودن بند یا تسمه‌های چرمی آنها را چک و بازرسی نمائید.
- ✓ تمامی پیچ‌ها را محکم ببندید (به گوش رسیدن صدای جرنج جرنج هنگام راه رفتن معمولاً به معنای شل بودن قطعه‌ای از بریس است).
- ✓ از سازنده بریس بخواهید که شیوه صحیح پوشیدن آن را به شما آموزش دهد.
- ✓ از اقدام به تعمیر بریس اجتناب کنید و اینگونه امور را به متخصصین واگذار نمائید.
- ✓ سعی کنید به طور منظم با مراکز ارتوپدی فنی در ارتباط باشید.
- ✓ از پرت نمودن بریس و قرار دادن آن در محل‌های نامناسب مثل مرطوب، حرارت زیاد و شعله آتش اجتناب شود.
- ✓ از استفاده بریس دیگران حتی به صورت موقت خودداری کنید.
- ✓ هر نوع انحراف یا تاب خوردگی در بریس را سریعاً به سازنده بریس اطلاع دهید.

❖ مراقبت ویژه از پوست

- ✓ هر روز استحمام کرده و دوش بگیرید.
- ✓ همیشه یک زیرپوش یا تی شرت ۱۰۰٪ کتان زیر بریس خود بپوشید. تا از حساسیت و کوفتگی که درزها ممکن است ایجاد کنند جلوگیری کنید. (بهتر است تی شرت تمام سطح زیر بریس را بپوشاند) به درد در نقاطی که تحت فشار بریس می‌باشند توجه ویژه ای داشته باشید. با در آوردن بریس قرمزی پوست بایستی در طی ۳۰ دقیقه ناپدید شود اگر بیش از این طول کشید نیاز است تا پرستار را مجدداً تنظیم کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد بریس خود را محکم ببندید اگر شل باشد امکان آسیب زدن به پوست افزایش می‌یابد.
- ✓ اگر با مشکلات پوستی نظیر پوسته پوسته شدن روبرو شدید پوشیدن بریس را با نظر پزشک تا بهبودی کامل به تعویق بیندازید.
- ✓ اگر احساس کردید که نقاطی از پوست شما تیره تر از نقاط دیگر می‌شود نگران نباشید، این طبیعی است و زمانی که درمان بریسی شما پایان پذیرد این نقاط تیره ناپدید خواهند شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بریس و ارتوز یا کمربند سینه ای کمری خاجی (TLSO)

- ✓ تهویه مناسب پوست را در شرایط بهتری قرار خواهد داد، گرما و رطوبت، خشک و خنک نگاه داشتن پوست را مشکل می کند.
- ✓ از کرم ها، لوسیون ها و دیگر پودرها در زیر بریس استفاده نکنید زیرا آنها پوست را نازک و مستعد آسیب می کند.
- ✓ بهتر است همیشه پیش از پوشیدن بریس آن را بازرسی نمائید.
- ✓ مراقب باشید که قسمت های فلزی بریس با اندام شما تماس پیدا نکند در غیر اینصورت سریعاً به مرکز ارتوپدی فنی مراجعه کنید.
- ✓ مراقب قسمت هایی از پوستتان که در تماس با بریس است باشید و در صورت بروز علائمی از قبیل درد، حساسیت، قرمزی پوست، زخم، عفونت به مرکز ساخت مراجعه کنید.
- ✓ اجازه ندهید که مشغله های روزانه موجب استفاده نامناسب شما از بریس شود و سعی کنید عادت خوب راه رفتن را در خود ایجاد کنید.
- ✓ عضو محصور شده با بریس را همواره با آب و صابون شستشو داده و تمیز نگهدارید.

❖ فعالیت

- ✓ در زمان استفاده از بریس می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین که موجب فشار بروی بریس می گردد خودداری نمایید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ نیاز به رعایت رژیم خاصی نیستید ولی لازم است وزن خود را همواره کنترل نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست از سبزی و میوه در رژیم خود استفاده نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ایجاد زخم در هر نقطه از پوست
- ✓ قرار رگفتن نقاطی از پوست تحت کشش و فشار بیش از حد طوری که احساس کنید به پوست شما آسیب خواهد رسید.
- ✓ ایجاد التهاب بیش از اندازه در زیر بریس
- ✓ تبدیل ناراحتی ملایم به درد شدید و مداوم یا مشاهده زخم یا سوراخی زیر بریس