



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

انتقال بیمار بین تخت و صندلی
چرخدار

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:
- در صورتی که ارتفاع تخت قابل تنظیم است آن را تا حد ممکن پایین بیاورید. پایه‌های تخت را قفل کنید.
- صندلی چرخدار را به موازات تخت چسبیده به آن قرار دهید و پایه‌های آن را قفل کنید در ضمن دو قسمت مخصوص جای پای بیمار را بالا بیاورید.
- به بیمار کمک کنید که روی لبه ی تخت بنشیند. چهارپایه را جلوی پای او قرار دهید.
- اگر بیمار ضعف و بی حالی دارد از جا به جایی وی جلوگیری کنید.
- به بیمار در پوشیدن دمپایی کمک کنید.
- در صورت نیاز از کارکنان بخش کمک بگیرید.
- از بیمار بخواهید به روش زیر در انتقال به صندلی چرخدار همکاری کند
- کمی بیشتر به طرف لبه تخت حرکت کند.
- بدن خود را کمی به طرف جلو خم کند.
- با فشار دادن دست های خود به تشک یا شانه‌های مراقب خود را بلند کند.
- ابتدا پای قوی تر خود و سپس پای ضعیف تر را روی چهارپایه قرار دهد.
- وضعیت خود را به قرار زیر حفظ کنید
- در مقابل بیمار بایستید. تنه را به طرف جلو متمایل کرده مفاصل باسن، زانوها و مچ‌ها را خم کنید.
- پاها را از هم فاصله دهید در حالی که پا جلوتر از پای دیگر قرار دارد. وضعیت پای شما باید بر عکس وضعیت قرارگیری پاهای بیمار باشد.
- دست‌های خود را دور کمر بیمار حلقه کنید.
- عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.
- برای کمک به ایستادن و حرکت بیمار به طرف صندلی چرخدار به روش زیر عمل کنید
- از بیمار بخواهید وزن خود را روی پای قوی تر و سپس روی پای ضعیف تر منتقل کند و بعد مفاصل اندام تحتانی را صاف کرده و با فشار دست‌ها روی تشک یا شانه شما، خود را بلند کند.
- در همان حال شما به پای جلویی خود و سپس پای عقبی خود فشار وارد آورده و پاها را صاف کنید و بیمار را به طرف خود بکشید تا در وضعیت ایستاده قرار گیرد.
- برای لحظاتی بیمار را در وضعیت ایستاده حمایت کنید.
- به بیمار کمک کنید که پای خود را از روی چهارپایه پایین بگذارد و به طرف صندلی چرخدار قدم بردارد.
- برای کمک به نشستن بیمار روی صندلی چرخدار به روش زیر عمل کنید



مراقبت های پس از ترخیص

از بیمار بخواهید

- طوری بچرخد که پشت او به طرف صندلی چرخدار و پاها در مجاورت نشیمنگاه صندلی قرار گیرد.
- پای قوی تر خود را کمی عقب تر برده پای ضعیف تر خود را جلو ببرد.
- دستهای خود را روی دسته های صندلی چرخدار یا روی شانه های شما قرار دهد.
- شما باید روبروی بیمار بایستید در حالی که یک پا جلوتر از پای دیگر قرار بگیرد.
- عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.
- با شمارش یک دو سه از بیمار بخواهید که وزن خود را روی پای عقب انداخته و بدن را پائین بیاورد تا اینکه باسن او روی لبه صندلی چرخدار قرار گیرد.
- از بیمار بخواهید باسن خود را کاملاً عقب برده و به راحتی روی صندلی قرار گیرد. پدال (پایه های فلزی) را پائین بیاورید و پای بیمار را روی آن قرار دهید.
- در صورت لزوم بالش کوچکی را پشت بیمار قرار دهید و او را با ملافه بپوشانید.
- در صورتی که بیمار قادر به راه رفتن نیست صندلی چرخدار را با زاویه ۴۵ درجه در کنار تخت قرار دهید. قرار دادن صندلی چرخدار در این زاویه به بیمار کمک می کند با چرخاندن بدن بدون قدم برداشتن روی صندلی چرخدار بنشیند.
- برای بیمارانی که به حداقل کمک نیاز دارند دست های خود را در طرفین قفسه سینه بیمار قرار دهید ولی برای بیمارانی که نیازمند کمک هستند دست های خود را از زیر بغل عبور داده با گرفتن کتف ها او را یاری کنید توجه کنید که هرگز به زیر بغل بیمار فشار وارد نیاورید خصوصاً در بیمارانی که مبتلا به ضعف یا فلج اندام های فوقانی هستند.
- برای انتقال بیمار به صندلی چرخدار به کمک دو نفر: مراقب اول در پشت صندلی چرخدار قرار گرفته و با دو دست زیر بغل های بیمار را می گیرد مراقب دوم روبروی صندلی چرخدار ایستاده و با دو دست زیر زانوها و ران های بیمار را می گیرد، هر دو مراقب با شمارش همزمان، بیمار را با یکدیگر بلند کرده و روی صندلی چرخدار قرار می دهند. (هماهنگی بیمار با مراقبین ضروری می باشد) در این روش نیز پشت صندلی چرخدار باید به طرف بالای تخت باشد.
- در انتقال بیماری که پای او صدمه دیده است لازم است صندلی چرخدار طوری قرار داده شود که بیمار بتواند از پای سالم کمک بیشتری بگیرد. مثلاً چنانچه پای راست صدمه دیده است و بیمار برای انتقال روی لبه ی تخت نشسته است صندلی چرخدار باید در طرف چپ بیمار قرار داده شود.