



مرکز تحقیقات دارویی  
سازمان بهداشتی جهانی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

# اصول مراقبت پایه ۱

تهیه و تنظیم :

مسعود امیدی - کارشناس ارشد مدیریت

سوپروایزر بالینی - مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی تبریز

پاییز سال 1393

آدرس: مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی تبریز - تلفن: 33370033 - 041

E- mail: [Omidi123@yahoo.com](mailto:Omidi123@yahoo.com)

الله أكبر

صفحه	عنوان
5	..... مقدمه
6	..... تامین بهداشت فردی
6	..... مراقبت معمول صبح
8	..... تراشیدن صورت
9	..... تمیز و کوتاه کردن ناخن ها
10	..... شستشوی مخصوص دهان
12	..... بهداشت دهان و دندان های مصنوعی
14	..... حمام دادن بیمار
14	..... حمام در تخت
16	..... حمام دوش
17	..... حمام وان
18	..... شستن موهای بیمار محدود به تخت
19	..... ماساژ پشت
21	..... کمک به بیمار در انجام فرائض دینی
22	..... منابع

عنوان بسته ی آموزشی : اصول مراقبت پایه 1

مدت دوره : 10 ساعت

گروه هدف : کمک بهیار

اهداف آموزشی :

- پس از پایان این دوره از فراگیران انتظار می رود :
- نحوه کمک به بیمار جهت تامین بهداشت فردی را شرح دهند .
- مراقبت معمول صبح را نام ببرند .
- تراشیدن صورت را در بیمار توضیح دهند .
- تمیز و کوتاه کردن ناخن بیمار و روش کار را توضیح دهند .
- شستشوی دهان و مراقبت از دندان های مصنوعی را بیان کنند .
- انواع حمام دادن در بخش را توضیح دهند .
- نحوه ماساژ پشت را شرح دهند .
- نحوه کمک به بیمار برای انجام فرائض دینی را شرح دهند .

روش و نحوه اجرای آموزشی : کتابخوانی – غیر حضوری

نحوه ارزشیابی : آزمون کتبی

## مقدمه :

اهمیت ارتقاء سطح کیفی مراکز بهداشتی درمانی بخصوص در مورد رشته های علوم پیراپزشکی که بطور مستقیم با سطح سلامت مردم و جامعه در ارتباط هستند بر کسی پوشیده نیست . در همین راستا آموزش کمک بهیاران نیز که مدت زمان زیادی را صرف ارائه خدمت به بیماران در مراکز درمانی می نمایند، در افزایش بهره وری مراکز درمانی بی تاثیر نیست . لذا با برگزاری دوره های بازآموزی کمک بهیاران با هدف ارتقاء آموزش و توانمندی آنان گام مهمی در جهت ارتقاء سطح ارائه خدمات درمانی به بیماران برداشته خواهد شد.

بهداشت فردی ، دستورالعمل هایی است که در جهت تأمین، حفظ و ارتقای بهداشت و سلامتی فرد بکار می رود . بهداشت در واقع به معنی بهتر بودن یا در بهترین وضعیت قرار داشتن است . با این تعریف ، بهداشت در تمامی ابعاد زندگی بشر نقش تعیین کننده ای داشته و حضور آن در هر لحظه از زندگی انسان ها ضروری می باشد . بیماری ، بستری شدن در بیمارستان و باعث تغییرات مختلف در عادات بهداشتی می شود . در چنین موقعیت ها ، کمک بهیاران نظر شخصی مددجو را محترم شمرده و به آنها در ادامه تمرینات بهداشتی کمک می نمایند . در این راستا امید است مطالب گردآوری شده بتواند در جهت ارائه مراقبتی با کیفیت بالا از بیماران ، راهنمایی برای کمک بهیاران عزیز باشد .

امیدی

پاییز 93

## تامین بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی از نکته های مهمی است که افراد سالم آن را به طور مستقل و شخصاً انجام می دهند ، اما در بعضی از مواقع ممکن است بیمار قادر به انجام این مراقبت ها نباشد ، که در این صورت لازم است مراقبت کننده ای چون شما این کارها را انجام دهد پس مددجو در زمان بستری باید از مراقبت و توجه کافی در مورد رعایت بهداشت فردی، بر اساس نیازها و شرایط فردی، مذهبی و فرهنگی برخوردار شود.

در این رابطه از مراقبین انتظار می رود:

- در هنگام پذیرش مددجو، مراقبت یا کمک های مورد نیاز را برای حفظ و ارتقاء بهداشت فردی (دهان و دندان، پوست و مو، ...) مورد ارزیابی قرار دهد.

- اطمینان یابد که راحتی، تمیزی و ظاهر بیمار بر اساس ترجیحات بیمار و وضعیت بالینی او حفظ شده است.

- به نظافت و بهداشت دهان و دندان بیمارانی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند، توجه کافی نماید.

- اطمینان داشته باشند که کلیه مراقبتهای مربوط به بهداشت فردی بیمار (حمام، مسواک زدن، ...) در محیطی ایمن و مورد پذیرش بیمار، انجام می گردد.

## مراقبت معمول صبح

مددجو زمانی کوتاه بعد از بیدار شدن ، باید پس از انجام اقدامات لازم از جمله : دستشویی رفتن ، شستن دست و صورت و رعایت بهداشت دهان و ... آماده صبحانه خوردن شود .

### اهداف

1. آماده کردن بیمار جهت صرف صبحانه
2. ایجاد احساسی خوشایند در بیمار
3. آماده کردن بیمار برای فعالیت های روزمره

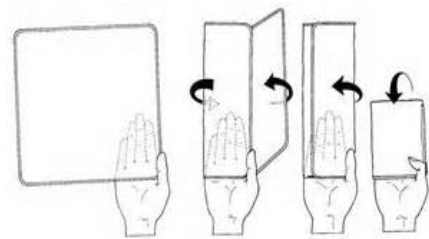
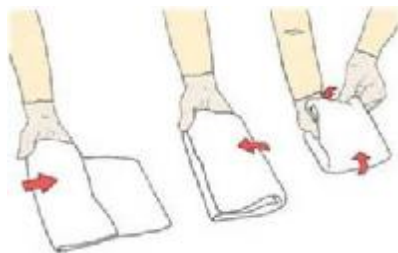
### وسایل لازم

لگن توالت یا لوله ادرار ، کاغذ توالت ، حوله صورت و لیف ، مسواک و خمیردندان ، نی مخصوص آشامیدن ، لیوان آب آشامیدنی ، رسیور ، لگن حمام ، پارچ آب نیم گرم ، صابون ، شانه یا برس مو

### روش کار

1. وسایل را به اتاق بیمار ببرید .
2. بیمار را از برنامه مورد نظر خود مطلع کنید .
3. در صورتی که بیمار قادر به حرکت است او را تا دستشویی همراهی کنید تا مراقبت معمول صبح را به جا آورد
4. در صورتی که بیمار قادر به حرکت نیست خلوت او را فراهم آورید .

5. به روشی که به شما آموزش داده شده به بیمار لگن یا لوله ادرار بدهید .
6. در صورت امکان سر تخت را کمی بالا بیاورید ، در غیر این صورت سر بیمار را به یک طرف بچرخانید .
7. پوشش های رویی بیمار را کمی تا کنید .
8. حوله صورت را در اطراف سر و چانه پهن کنید .
9. خمیردندان را روی مسواک گذارده و دندان های او را مسواک کنید . در صورتی که بیمار قادر است ، مسواک را به خودش بدهید که دندان ها را مسواک کند .
10. رسیور را در کنار دهان بیمار یا در کنار صورت در وضع مناسبی قرار دهید تا بتواند به راحتی آب دهان خود را در آن بریزد .
11. لیوان آب آشامیدنی را به بیمار بدهید که دهان خود را بشوید . بهتر است از نی مخصوص آشامیدن استفاده کنید .
12. مسواک بیمار را به خوبی آبکشی کرده و در محل مخصوص خود قرار دهید .
13. لگن حمام را با آب نیم گرم پر کنید .
14. لیف حمام را به صورت مثلی یا به صورت مستطیل در دست بگیرید .



15. با استفاده از لیف و آب ساده چشم های بیمار را تمیز کنید . برای این منظور از هر گوشه لیف برای یکی از چشم ها استفاده کنید . برای شستشوی هر چشم از گوشه داخلی شروع کرده تا گوشه خارجی امتداد دهید . سپس بقیه قسمت های صورت را بشویید . در پایان با استفاده از حوله ، صورت را کاملاً خشک نمایید . در صورت تمایل بیمار می توانید صورت او را با آب و صابون بشویید .
16. حوله صورت را زیر دست بیمار که به شما نزدیک تر است پهن کنید . چنانچه بیمار قادر است صابون را به او بدهید تا هر دو دست خود را همزمان درون لگن بشوید . در غیر این صورت دست بیمار را داخل آب گذارده با یک دست نگه دارید و با دست دیگر آن را بشویید .
17. چنانچه بیمار خودش دست هایش را شسته است کمک کنید تا آب روی دست هایش بریزد و آنها را آبکشی کند . در غیر این صورت دست را از داخل لگن درآورید ، لگن را بردارید و سپس دست بیمار را کاملاً خشک کنید .
18. اگر شما دست بیمار را شسته اید ، موارد 16 و 17 را برای دست دیگر هم انجام دهید .
19. موهای بیمار را شانه زده و مرتب کنید . با استفاده از حوله از ریزش موها در تخت جلوگیری کنید .
20. بیمار را در راحت ترین وضعیت ممکن قرار دهید .
21. وسایل را به محل مربوطه برگردانیده ، توجه لازم را از آنها به عمل آورید .
22. دست ها را بشویید .
23. مشاهدات خود را به پرستار مسئول بیمار گزارش کنید .

## تراشیدن صورت

برخی بیماران در انجام شیو با تیغ معمولی به دریافت کمک نیازمند بوده و بیمارانی که ریش و سبیل دارند احتمالاً نیازمند به دریافت کمک در تمیز نگاه داشتن خود می باشند . هرگز اقدام به کوتاهی و شیو ریش و سبیل بیمار بدون دریافت رضایت بیمار ننمایید .

### اهداف

- کمک به بهداشت فردی بیمار
- ایجاد آسایش و راحتی بیمار

### وسایل لازم

ماشین ریش تراش برقی ، ماشین ریش تراش یک بار مصرف ، خمیر ریش ، ظروف محتوی آب گرم ، کرم های مجاز صورت ، ادکلن یا عطر ( در صورتی که از نظر پزشک ممنوع نباشد ) ، آینه و حوله

### روش کار

1. هدف از تراشیدن صورت و روش انجام آن را برای بیمار تشریح نمایید .
2. وسایل لازم را در کنار تخت بیمار آماده نمایید .
3. دست ها را بشویید .
4. بیمار را طوری روی تخت قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد .
5. آینه را طوری تنظیم کنید که بیمار صورتش را ببیند .
6. یک حوله روی شانه های بیمار طوری قرار دهید که تا زیر چانه را در برگیرد .
7. اگر از ماشین تراش برقی برای تراشیدن استفاده می کنید آن را به پریز برق وصل نمایید .
8. گونه های بیمار ، پایین لب ها و گردن بیمار را بتراشید .
9. مجدداً شروع به تراشیدن موهای صورت بیمار نمایید و این عمل را تا جایی ادامه دهید که تمام موهای صورت او به طور یکنواخت تراشیده شوند .
10. اگر از ماشین ریش تراش یک بار مصرف استفاده می کنید ابتدا صورت بیمار را با استفاده از آب گرم و خمیر ریش مرطوب کنید .
11. در صورت عدم دسترسی به خمیر ریش از صابون استفاده کنید .
12. ماشین ریش تراش را با زاویه 45 درجه در جهت رویش موها بکشید .
13. برای تمیز کردن ماشین ریش تراش از ظرف آب استفاده کنید .
14. عمل تراشیدن را تا جایی ادامه دهید که تمام موهای صورت بیمار تراشیده شوند .



## تمیز و کوتاه کردن ناخن ها

### اهداف

- ایجاد آسایش و راحتی بیمار
- کمک به بهداشت فردی بیمار

### وسایل لازم

ناخن گیر یا قیچی تیز ، دستمال کاغذی ، ظرف آب گرم ، پد جاذب رطوبت ، سوهان مخصوص ناخن ، آب و صابون

### روش کار

1. هدف از تمیز کردن و کوتاه کردن ناخن ها را برای بیمار تشریح نمایید .
2. رضایت و همکاری بیمار را جلب کنید .
3. وسایل ضروری را در کنار تخت بیمار آماده کنید .
4. دست ها را بشویید .
5. 1/2 ظرف را از آب گرم 40 درجه سانتی گراد پر و از بیمار بخواهید که انگشتان خود را داخل آن قرار دهد.
6. به بیمار آموزش دهید به مدت 15 تا 20 دقیقه انگشتان خود را داخل ظرف آب نگهدارید تا ناخن هایش خیس بخورند .
7. اگر بیمار درخواست آب گرم کرد پس از 10 دقیقه آب را خالی و مجدداً آب گرم در اختیار او بگذارید .
8. دست و پایی را که داخل ظرف آب قرار داده اید بیرون آورده و بین انگشتان را خشک کنید .
9. سپس دست و پای دیگر را داخل ظرف آب قرار دهید تا ناخن ها خیس بخورند .
10. با استفاده از دستمال کاغذی از محلی که ناخن ها در آمده اند ، آنها را به عقب کشیده و تمیز کنید .
11. زیر ناخن ها را با استفاده از سوهان مخصوص تمیز کنید .
12. عمل تمیز کردن زیر ناخن ها را تا جایی ادامه دهید که تمام ناخن ها تمیز شوند .
13. ناخن های دست و پای دیگر را به همین ترتیب تمیز کنید .
14. ظرف آب را برداشته و آن را کنار بگذارید .
15. با استفاده از ناخن گیر یا قیچی از طرف راست ناخن ها را بچینید .
16. مواظب باشید که به بافت های اطراف هنگام چیدن ناخن ها صدمه ای وارد نشود .
17. با استفاده از سوهان به ناخن ها یک شکل صاف داده و لبه های کناری آنها را صاف کنید .
18. قسمت های خشک پاها و دست ها را با استفاده از لوسیون چرب کنید .
19. بیمار را در وضعیت راحتی قرار داده و زنگ خبر را در اختیار او بگذارید .
20. ظرف آب را خالی کنید .
21. وسایل را از کنار تخت بیمار جمع کنید .
22. دست ها را بشویید .

## شستشوی مخصوص دهان

دهان اولین بخش دستگاه گوارش است و از طرفی به دستگاه تنفس نیز مربوط می گردد . مجاری غدد بزاق به داخل دهان باز می شوند . دندان ها و زبان از ضمائم دهان به شمار می روند و نقش مهمی در شروع عمل هضم غذا از طریق خرد کردن مواد غذایی و مخلوط آن با بزاق دهان دارند . سلامت عمومی بدن در سایه برقراری سلامت دهان و دندان می باشد . رعایت بهداشت دهان و مراقبت از دندان ها چندین فایده دارد . داشتن دهان تمیز و سالم در زیبایی فرد تاثیر دارد و داشتن دندان های سالم و زیبا موثر بر مثبت بودن تصویر ذهنی از خود است . فرایند هضم و رضایت از تغذیه در ارتباط مستقیم با سلامت دهان و دندان ها است .



### اهداف

- برقراری سلامت لب ها ، زبان و غشاء مخاطی دهان
- پیشگیری از عفونت
- تمیز و مرطوب نگه داشتن غشاء مخاطی دهان و لب ها

### وسایل لازم :

حوله صورت ، رسیور ، دستکش یکبار مصرف ، چوب زبان ( آبلانگ ) یا پنس در صورت لزوم ، ظرف کوچک حاوی محلول دهان شویه ، اپلیکاتور ، لیوان محتوی آب تمیز و نی آشامیدنی در صورت لزوم ، دستمال کاغذی و گاز در صورت لزوم ، ظرف نگهداری دندان های مصنوعی در صورت لزوم ، کیسه نایلونی و وازلین .

### روش کار



1. وسایل را آماده کرده با خود به اتاق بیمار ببرید .
  2. در صورت لزوم بیمار را از برنامه مورد نظر مطلع کرده و خلوت او را فراهم کنید .
  3. در صورتی که بیمار بیهوش است او را به پهلو بخوابانید و سر تخت را پایین بیاورید .
  4. دست ها را بشویید .
  5. حوله را در اطراف سر و چانه بیمار پهن کنید .
  6. رسیور را کنار دهان بیمار قرار دهید .
  7. دستکش ها را بپوشید .
  8. دهان شویه مخصوص به این روش انجام می شود .
- در صورت هوشیار بودن بیمار دهان و دندان های او را به روش زیر تمیز کنید :

الف ) ابتدا از او بخواهید با استفاده از خمیر دندان و مسواک به خوبی دندان های خود را تمیز کرده و با آب تمیز دهان را شستشو دهد.

ب) در صورت لزوم با محلول دهان شویه دهان را شستشو دهد و لب ها را با وازلین چرب نماید .

• برای بیمار بیهوش که قادر به باز کردن دهان خود نیست ، مراقبت از دهان و دندان ها به روش زیر انجام می شود :

الف ) با استفاده از چوب زبان دهان بیمار را باز کنید .

ب) نوک اپلیکاتور را با محلول دهان شویه مرطوب نمایید . با فشار دادن به دیواره ظرف محلول اضافی را از آن بگیرید .

پ) بین و روی دندان ها ، لثه ها ، داخل گونه ها ، سقف دهان ، زیر زبان و روی زبان بیمار را با اپلیکاتور مرطوب به خوبی تمیز کنید .

ت) اپلیکاتور استفاده شده را روی کیسه نایلونی انداخته ، یک اپلیکاتور دیگر بردارید .

ث) چنانچه دهان بیمار خیلی کثیف است می توانید برای تمیز کردن دهان از گاز و پنس یا چوب زبان ( آبسلانگ ) و گاز استفاده کنید .

ج) به وسیله اپلیکاتور و آب تمیز داخل دهان را تمیز کنید .

چ) لب ها را با وازلین چرب کنید .

9. اگر بیمار دندان مصنوعی دارد به روش زیر وی را در نظافت دهان و دندان ها یاری کنید .

الف ) لازم است دندان ها با مسواک و خمیر دندان به خوبی تمیز شوند .

ب) دندان ها از نظر هر گونه شکستگی ، ناصافی یا تیزی بررسی شوند .

10. در صورت نیاز به نظافت دهان ، بیمار را طبق روش های آموخته شده یاری دهید .

11. دستکش ها را در بیاورید .

12. حوله را برداشته و بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید .

13. وسایل را به محل مربوطه برگردانیده ، توجه لازم را از آنها به عمل آورید .

14. دست هایتان را بشویید .

15. مشاهدات و مداخلات انجام شده خود را به پرستار مسئول بیمار گزارش کنید .

## بهداشت دهان و دندان های مصنوعی

بهداشت و مراقبت دهانی دقیق باعث پیشبرد سلامت و محدود کردن رشد میکروب ها در ترشحات دهانی - حلقی ، کاهش شیوع پنومونی ناشی از آسپیراسیون و نیز کاهش بروز سایر بیماری های سیستمیک می شود . دندان مصنوعی بایستی حداقل یک بار در روز و به جهت پیشگیری از بروز تحریک و عفونت تمیز شود . تمیز کردن به دفعات بیشتر بستگی به نیاز و ارجحیت بیمار دارد .

### اهداف

- ایجاد آسایش و راحتی بیمار
- کمک به بیمار در بهداشت فردی

### وسایل لازم

پودر یا کرم مخصوص دندان های مصنوعی ، دستکش تمیز ، سرنگ 50 سی سی ، ظرف آب ولرم ، آبسلانگ ( چوب زبان ) ، اسفنج یا گاز استریل ، مسواک ، خمیردندان ، رسیور ، حوله تمیز ، دستمال کاغذی ، نخ دندان ( در صورت لزوم ) ، ظرف مخصوص نگهداری دندان های مصنوعی ، ظرف آب تمیز

### روش کار

1. وسایل ضروری را در کنار تخت بیمار آماده نمایید ، اگر بیمار قادر به حرکت می باشد آنها را در کنار سینک قرار دهید .
2. دست ها را بشوئید و دستکش تمیز بپوشید .
3. سر تخت را بالا بیاورید به طوری که بیمار به حالت نشسته قرار گیرد .
4. تخت بیمار را در سطحی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد .
5. یک حوله روی سینه بیمار قرار داده و آن را زیر چانه بیمار تا کنید .
6. ظرف دندان های مصنوعی را روی میز بالا سر بیمار در دسترس او قرار دهید .
7. از بیمار بخواهید که دندان های خود را در بیاورد .
  - اگر بیمار قادر به درآوردن دندان ها نمی باشد :
8. با یک اسفنج یا گاز استریل دندان های ردیف بالا را گرفته و آن ها را رو به بالا و پایین حرکت دهید تا زمانی که دندان ها شل شده و خارج شوند .
9. دندان ها را داخل ظرف قرار دهید .
10. برای در آوردن دندان های ردیف پایین طبق روش قبل اقدام کنید .
11. بیمار را تشویق کنید تا دهان خود را به شیوه معمول مسواک بزند و سپس آب کشی نماید .

• اگر بیمار قادر نیست شستشوی دهان را به طور کامل انجام دهد :

12. یک گاز را دور دو تا آبسلانگ پیچیده و سپس آن را با آب یا محلول شستشوی دهان مرطوب کنید .
13. یک رسیور زیر چانه بیمار بگذارید .
14. آبسلانگ را داخل دهان بیمار قرار داده و فک بالا ، زبان و لثه های او را تمیز نمایید یا با استفاده از مسواک این کار را انجام دهید .

• اگر بیمار قادر به آبکشی دهان خود باشد :

15. مقداری آب تمیز یا محلول شوینده دهان که از قبل آماده شده در اختیار او بگذارید .
16. به بیمار آموزش دهید تا دهان خود را آب بکشد و آب دهان را داخل رسیور بریزد .
17. سر ساکشن را درون دهان بیمار در زیر زبان او قرار داده و ساکشن را روشن کنید .
18. حدود 30 تا 50 سی سی آب داخل سرنگ کشیده و آن را با فشار در دو طرف دهان بیمار تخلیه کنید .
19. عمل شستشو را تا جایی ادامه دهید که دهان بیمار کاملاً تمیز شود .
20. سر ساکشن را از دهان بیمار خارج کنید و به بیمار آموزش دهید تا صورت و چانه اش را با حوله یا دستمال کاغذی تمیز نماید .
21. ظرف دندان های مصنوعی را کنار سینک ببرید .
22. ظرف آب را 2/3 پر از آب معمولی نمایید . ( هرگز از آب گرم استفاده نکنید چون ممکن است در اثر گرما دندان های مصنوعی نرم شده و به طور مناسب در جای خود قرار نگیرد . )
23. مسواک را با خمیردندان آماده کنید .
24. دندان های مصنوعی را از درون ظرف آب بردارید و با آب ولرم شسته و آبکشی کنید .
25. دندان های مصنوعی را بالای ظرف آب قرار داده و تمام سطوح دندان ها را با مسواک و خمیردندان مسواک نمایید .
26. دندان های مصنوعی را مسواک زده و بقایای مواد غذایی را کاملاً از آن ها پاک کنید .
27. دندان های مصنوعی را آبکشی کرده و در ظرف مخصوص قرار دهید .
28. دندان ها را به بیمار برگردانید تا آنها را در دهان خود قرار دهد .

• اگر بیمار قادر به قرار دادن دندان ها به دهان نمی باشد :

29. کرم یا پودر مخصوص دندان های مصنوعی را روی لثه های بیمار بمالید .
30. به بیمار آموزش دهید تا دهان خود را باز کند و دندان ها روی لثه ها قرار داده و به آرامی فشار دهد تا در جای خود قرار دهد .
31. در صورت لزوم صورت و دست های بیمار را تمیز کنید .
32. بیمار را در وضعیت راحتی قرار داده و زنگ خیر را در دسترس او قرار دهید .
33. وسایل را به طرز صحیح جمع کنید .
34. دستکش ها را در آورده و دست ها را بشویید .

## حمام دادن بیمار

قبل از تصمیم به حمام دادن باید موارد زیر را مشخص کنید :

1. نوع حمام مورد نیاز بیمار و میزان نیاز بیمار به کمک و مراقبت ( در این مورد از پرستار مسئول بیمار سوال کنید ) .
2. ایجاد هماهنگی بین نوع حمام و سایر مراقبت هایی که بیمار دریافت می کند مثل رفتن به فیزیوتراپی یا عکسبرداری و ... این امر از خستگی غیر ضروری بیمار پیشگیری می کند .
3. پوشش های لازم جهت تعویض تخت بیمار
4. ابتلای بیمار به بیماری هایی نظیر هپاتیت یا ایدز چون برای پیشگیری از آلودگی حتماً باید دستکش پوشید .

### اهداف

- تمیز کردن پوست از میکروارگانیسم ها ، ترشحات و مواد دفعی بدن و سلول های مرده پوست
- تحریک گردش خون پوست
- برقراری آسایش و راحتی بیمار
- ایجاد احساس خوشایند در بیمار
- رفع بوی نامطبوع بدن

### نکات مورد بررسی

وضعیت پوست ( رنگ ، قوام و حالت ، وجود لکه های رنگی ، درجه حرارت ، ضایعات ، خراشیدگی ها ) ، خستگی ، وجود درد و نیاز اقدامات جنبی دیگر به طور مثال دادن مسکن قبل از حمام ، دامنه حرکتی مفاصل و جنبه های دیگر وضعیت سلامت بیمار که بر فرآیند حمام دادن بیمار موثر است .

### موارد احتیاط

- برای جلوگیری از سقوط بیمار باید نرده کنار تخت طرف مقابل بالا برده شود .
- هنگام شستن چشم های بیمار نباید از صابون استفاده شود .
- در مورد حساسیت به صابون و لوسیون مورد استفاده باید توجه شود .
- در صورتی که بیمار گچ دارد از مرطوب شدن آن جلوگیری شود .

## حمام در تخت

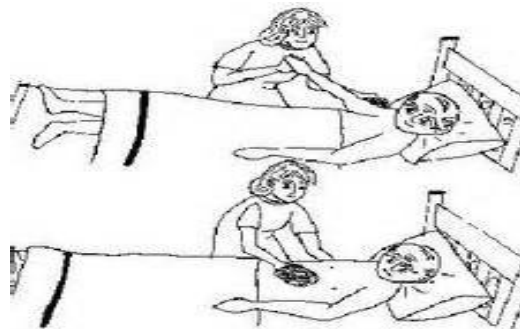
### وسایل لازم

یک عدد ملافه بزرگ ، یک عدد حوله حمام ، یک عدد حوله صورت ، یک عدد لیف ، لباس تمیز ، یک عدد لگن حمام ، صابون ، آب گرم با درجه حرارت 43-46 درجه سانتی گراد ( در حدی که پوست دست را نسوزاند ) ، لگن یا لوله

ادرار ، لوسیون یا ماده چرب کننده ، دستکش یک بار مصرف در صورت لزوم ، ناخن گیر یا قیچی ناخن ، شانه یا برس مو ، ملافه به تعداد مورد نیاز

## روش کار

1. وسایل را کنار تخت ببرید و به او بگویید که می خواهید چه کاری انجام دهید .
2. درجه حرارت اتاق باید متناسب با فصل تنظیم شده باشد .
3. خلوت بیمار را فراهم کنید ، در صورت لزوم به بیمار لگن یا لوله ادرار بدهید و دست های خود را بشویید .
4. در صورت نیاز ارتفاع تخت را بالا ببرید .
5. ملافه های پایین تخت را شل کنید .
6. روتختی و پتو را از روی بیمار برداشته ، در صورت لزوم ملافه بزرگ دیگری را به روش صحیح روی بیمار ببندازید و ملافه رویی را بردارید . در صورت استفاده مجدد از پوشش های تخت ( پتو / روتختی ) آنها را تا کرده و روی صندلی قرار دهید . در غیر این صورت آنها را در کیسه لباس های کثیف ببندازید .
7. در صورت امکان بیمار را در وضعیت به پشت خوابیده قرار دهید .
8. در صورت امکان بالش را از زیر سر بیمار برداشته و او را به نزدیک خود بکشید .
9. لباس بیمار را از زیر ملافه بیرون آورده به کیسه لباس های کثیف یا کیسه پلاستیکی ببندازید .
10. لگن حمام را با آب گرم در درجه حرارت مناسب پر کنید .
11. حوله صورت را زیر چانه روی سینه بیمار پهن کنید .
12. با استفاده از لیف و آب ساده چشم های بیمار را تمیز کنید . برای این منظور از هر گوشه لیف برای یکی از چشم ها استفاده کنید . برای شستشوی هر چشم از گوشه داخلی شروع کرده تا گوشه خارجی امتداد دهید ، سپس بقیه قسمت های صورت را بشویید . در پایان با استفاده از حوله ، صورت را کاملاً خشک کنید . در صورت تمایل بیمار می توانید صورت را با آب و صابون بشویید .
13. گردن و گوش های بیمار را نیز شسته ، با لیف آغشته به آب ساده آبکشی کرده و خشک کنید .
14. به روشی که آموخته اید دست های بیمار را بشویید و خشک کنید .



15. اگر بیمار خانم است حوله را روی سینه او پهن کنید و ملافه را تا پایین شکم تا کنید .
16. اگر بیمار می تواند از او بخواهید دست هایش را بالای سرش بگذارد .
17. سینه ها و زیر بغل بیمار ، شکم و ناف او را با لیف آغشته به آب و صابون بشویید ، با آب ساده تمیز و سپس خشک کنید .
18. با ملافه روی بیمار را بپوشانید .
19. در هر مرحله که لازم است آب لگن را عوض کنید .
20. پاهای او را مثل دست ها یکی یکی با حفظ پوشیدگی بیمار به شیوه ای که آموخته اید بشویید و خشک کنید .



21. تمام چین های لای انگشتان ، کشاله ران و چین زیر باسن را به دقت شستشو بدهید .
22. بیمار را به شکم بخوابانید و پشت او را به همین روش بشویید و کاملاً خشک کنید . اگر تغییر وضعیت بیمار به صورت کامل امکان ندارد به یک پهلو بخوابانید و پشت او را شستشو بدهید .
23. اگر بیمار قادر است اجازه دهید دستگاه تناسلی اش را خودش بشوید . در غیر این صورت برای این کار به او کمک کنید یا برای او انجام دهید .
24. لباس های بیمار را به او بپوشانید .
25. اگر ناخن های دست یا پای بیمار بلند است ، در صورتی که خودش می تواند ناخن گیر یا قیچی ناخن را در اختیارش بگذارد و به او کمک کنید تا ناخن هایش را کوتاه کند در غیر این صورت خودتان این کار را برایش انجام دهید .
26. موهای بیمار را شانه کرده و مرتب کنید .
27. در صورت لزوم ملافه های تخت را تعویض کنید .
28. بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید و زنگ اخبار را در دسترس او بگذارید .
29. از وسایل مورد استفاده مراقبت لازم را به عمل آورید .
30. دست های خود را بشویید .
31. مشاهدات خود را در مورد وضعیت پوست و مداخلات انجام شده به اطلاع پرستار مسئول بیمار برسانید .

## حمام دوش

### وسایل لازم

حوله حمام ، صابون و شامپو ، شانه ، لیف ، لباس تمیز ، روسری در صورت لزوم و صندلی



## روش کار

1. روش کار را به بیمار بگویید .
2. حمام را برای بیمار آماده کنید و شیوه تنظیم درجه حرارت آب را به او بگویید یا برایش انجام دهید و طرز باز و بسته کردن شیرها را برای بیمار شرح دهید .
3. وسایل بیمار را آماده کرده و داخل حمام بگذارید .
4. بیمار را تا حمام همراهی کنید و در صورت لزوم در بیرون آوردن لباس به او کمک کنید .
5. تمام سوند های وریدی ، پانسمان ها یا گچ بیمار را با پوشش پلاستیکی به طور کامل بپوشانید تا مرطوب نشوند .
6. زنگ اخبار را به بیمار نشان دهید .
7. بیمار را به مدت 5-10 دقیقه تنها بگذارید تا خود را بشوید .
8. در فواصل مختلف به او سر بزنید .
9. بعد از اتمام حمام در صورت لزوم در خشک کردن و لباس پوشیدن به بیمار کمک کنید .
10. بیمار را به اتاقش برگردانید و کمک کنید تا در وضعیت راحتی در تخت قرار بگیرد .
11. وسایل را به محل خود بازگردانید و مراقبت لازم را از آنها به عمل آورید .
12. مشاهدات و مداخلات خود را را به پرستار مسئول بیمار گزارش دهید .

## حمام وان

### وسایل لازم

حوله حمام ، صابون و شامپو ، شانه ، لیف ، لباس تمیز ، روسری در صورت لزوم ، صندلی و کف پوش لاستیکی وان

### روش کار

مشابه روش کار در حمام دوش می باشد با این تفاوت که پیش از پر کردن ، کف پوش لاستیکی را در وان قرار دهید تا از لیز خوردن بیمار پیشگیری کرده باشید .

### نکات مهم در حمام دادن بیماران:

شیر خواران:

بلافاصله پس از حمام کردن باید شیرخوار را خشک کرد و لباس بپوشانید ، زیرا آنها قادر به تنظیم درجه حرارت بدن خود نمی باشند و به سرعت حرارت از دست می دهند.

کودکان:

براساس سطح رشد و تکامل کودک او را در حمام دادن مشارکت دهید.

- هنگام استفاده از حمام وان، کودک را تنها نگذارید.

سالمندان:

- سالمندان پوستی شکننده، خشک و با کاهش قابلیت ارتجاعی دارند.

- به منظور کاهش خشکی پوست، کمتر از صابون استفاده کنید.

- از پودر استفاده نشود زیرا باعث خشکی بیشتر پوست می شود و استنشاق آن نیز مضر است.

- افراد سالمند را باید از صدمات ناشی از استحمام با آب داغ برحذر داشت.

## شستن موهای بیمار محدود به تخت

### اهداف

- تحریک گردش خون پوست سر
- تمیز کردن موها و افزودن به حس خوشایند بودن در بیمار

### وسایل لازم

ملافه بزرگ، شانه یا برس مو، حوله صورت، سنجاق قفلی، لگن مخصوص شستن سر یا سطل، روبالشی پلاستیکی، شمع بزرگ، لیف در صورت لزوم، گلوله پنبه در صورت لزوم، دو عدد پارچ بزرگ محتوی آب ولرم، صابون یا شامپو، حوله حمام، روسری جهت خانم ها

### روش کار

1. مقررات موسسه، دستور پزشک و پرستار مسئول بیمار را در نظر داشته باشید.
  2. لزوم شستن موها را برای بیمار شرح دهید.
  3. وسایل را کنار تخت بیمار ببرید و خلوت او را فراهم کنید.
  4. ملافه را روی بیمار بیاورید و پوشش های رویی بیمار را تا کرده و روی صندلی بگذارید.
  5. روبان، گیره، سنجاق و ... را از موهای بیمار باز کنید و موها را شانه بزنید.
  6. بیمار را به یکی از روش های زیر برای شستشوی سر آماده کنید:
- بالش ها را از زیر سرش بردارید، تشک را به سمت پایین تخت بکشید یا قسمت بالای تشک را تا بزنید و بیمار را طوری در تخت بخوابانید که سرش از لبه تشک بیرون زده باشد. لگن مخصوص شستن سر را بالای تخت بگذارید.
  - بالش ها را بردارید. لگن مخصوص شستن سر را روی چهار پایه بگذارید. بیمار را به طور مایل در تخت بخوابانید تا سرش به طرف لگن تمایل داشته باشد.

7. یکی از بالش ها را روکش پلاستیکی بکشید و زیر شانه های بیمار بگذارید .
8. یک سر مشمع بزرگ را دور گردن بیمار و سر دیگر آن را داخل لگن یا سطل بگذارید .
9. برای محافظت از چشم ها می توانید از لیف یا گاز مرطوب شده و برای محافظت از گوش ها می توانید از گلوله پنبه استفاده کنید .
10. موهای بیمار را کاملاً خیس و به شامپو آغشته کنید .
11. پوست و موی سر را با شامپو کاملاً ماساژ دهید تا به خوبی تمیز شود .
12. موها را شانه بزنید و کاملاً آبکشی کنید .
13. مشمع را جمع کنید و حوله را دور موهای بیمار ببندید .
14. تشک و تخت را به حالت اولیه برگردانید و بیمار را به راحت ترین وضعیت ممکن بخوابانید .
15. لباس و ملافه های بیمار را مرتب کنید و زنگ اخبار را در دسترس او قرار دهید .
16. وسایل را به محل خود بازگردانید و مراقبت لازم را از آنها به عمل آورید .
17. مشاهدات و مداخلات خود را به پرستار مسئول بیمار گزارش دهید .

### ماساژ پشت

به دلیل طولانی بودن زمان تماس پوست با بستر ، هر زمان که امکان حرکت و خروج از تخت برای فرد وجود نداشته باشد ( مانند بیماران با استراحت مطلق و بیهوش ) خطر ایجاد زخم بستر ، بیمار را تهدید می کند . بنابراین لازم است که در این گونه از بیماران حداقل 2 بار ، پشت و کلیه نواحی تحت فشار ( در تماس با بستر ) ماساژ داده شود .

ماساژ دارای خواص زیادی از جمله ایجاد احساس آرامش عمومی و ارتقاء گردش خون می باشد . ماساژ به تخفیف درد کمک می کند . ماساژ پشت و حمام دادن را می توان با یکدیگر ادغام نمود و به عنوان مراقبتی قبل از خواب بیمار و یا در صورت نیاز ارائه نمود .

### اهداف

- برقراری تن آرامی و آسایش
- تحریک گردش خون ناحیه به میزان پیشگیری از زخم بستر
- تسکین انقباض عضلانی و یا درد
- رفع بی خوابی

### وسایل لازم

ملافه ، لگن حمام ، صابون ، حوله ، لیف ، لوسیون یا مواد چرب کننده .

## روش کار

قبل از ماساژ پشت مشخص کنید.

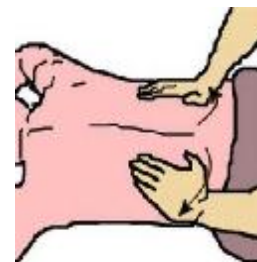
الف- وضعیت پوست قبلاً چگونه بوده است.

ب- از چه لوسیونی می توان استفاده کرد.

ج- وضعیت های غیرمجاز برای بیمار کدام است.

### نحوه اجراء

1. دست ها را بشویید .
2. وسایل لازم را به کنار تخت بیمار ببرید .
3. بیمار را از مراقبت مورد نظر مطلع کنید و خلوت او را فراهم کنید .
4. در صورت امکان سر تخت را پایین بیاورید .
5. ملافه را روی بیمار بیاورید و تمام پوشش های رویی را به طرف پایین تخت تا کنید .
6. به بیمار کمک کنید تا لباس های نیم تنه خود را خارج کند .
7. بسته به شرایط جسمی بیمار را در وضعیت مناسب به شکم یا پهلو بخوابانید .
8. لگن حمام را با آب ولرم پر کنید ، لوسیون یا مواد چرب کننده را در دسترس قرار دهید .
9. پشت بیمار را با لیف آغشته به آب و صابون کاملاً شسته ، سپس با آب تمیز کرده و خشک کنید
10. مقدار کمی لوسیون را کف دست خود بریزید . با مالش دست ها به یکدیگر دست هایتان را گرم کنید .
11. با حرکات دورانی کف دست و انگشتان ، پشت بیمار را ماساژ دهید .



12. هنگام ماساژ دادن به نکات زیر توجه کنید :

- نقاط قرمز یا سفید رنگی که بعد از ماساژ محو نمی شوند .
- نواحی ترک خورده یا خشن در پوست آرنج و پاشنه ها
- نواحی تحت فشار باید به آرامی ماساژ داده شوند و در صورت وجود تظاهرات مربوط به صدمه بافتی ، اطراف ناحیه آسیب دیده ماساژ داده می شود .

13. پس از پایان کار ، حوله را بردارید ، لباس های بیمار را بپوشانید ، ملافه های بیمار را تعویض یا مرتب کنید و بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید .

14. وسایل را به محل خود بازگردانید و مراقبت لازم را از آنها به عمل آورید .

15. مشاهدات و مداخلات خود را به پرستار مسئول بیمار گزارش دهید .

### نکات قابل توجه :

- ماساژ پشت در بیماران قلبی ، افراد مبتلا به شکستگی استخوان ، مجاور محل جراحی شده و افراد مبتلا به بیماری ها و صدمات پوستی باید با احتیاط و در صورت لزوم با تجویز پزشک انجام شود .
- ماساژ نقاط تحت فشار در مورد بیماران بیهوش ، فلج ، بدون کنترل ادرار و مدفوع ، فوق العاده لاغر ، دارای تورم و یا مبتلا به اختلالات متابولیکی و بیمارانی که قادر به خروج از تخت نبوده و یا استراحت مطلق دارند قابل اهمیت است .
- نقاط مهمی که باید برای جلوگیری از زخم بستر مورد توجه قرار گیرد عبارتند از : پشت ، شانه ، ستون مهره ها ، ناحیه خاجی ، باسن ، روی زانو ، قوزک پا ، پاشنه پا ، روی انگشتان پا و آرنج

## کمک به بیمار در انجام فرائض دینی

### اهداف

- دادن آرامش روحی به بیمار
- کمک به انجام یک فریضه واجب
- همراهی با بیمار

وسایل لازم : ظرف آب و لگن تمیز ، سنگ تیمم ، سجاده و مهر ، چادر نماز جهت خانم ها ، کتب مذهبی

### روش کار

1. بیمار را جهت حصول اطمینان از کمک به وی در انجام فرائض دینی در بخش آگاه کنید .
2. بیمار را رو به قبله بنشانید .
3. جهت انجام فرائض دینی نظیر گرفتن وضو ، تیمم ، وضوی جبیره و غیره به بیمار کمک کنید .
4. یافته ها و مشاهدات خود را به پرستار مسئول بیمار گزارش دهید .

## منابع :

- حیدری ، شیوا و دیگران . کمک بهیاری . تهران : معاونت فنی نظام پرستاری . ۱۳۸۹ .
- پاملاین ، دستنامه ی مهارت های پرستاری بالینی تایلور ، مترجم : بنفشه حشمتی ، نشر جامعه نگر ، چاپ اول ۱۳۹۱ .
- موسوی ، ملیحه السادات ، علیخانی ، مریم . روش های پرستاری بالینی ، تهران : شهر آب ، ۱۳۸۹
- تیلور ، کارول . اصول پرستاری تایلور ، مفاهیم پرستاری ، مترجمین دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی . تهران - بشری ، ۱۳۷۵