

راهنمای بهداشت فردی بیمار

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

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 :

- دادن و گرفتن لوله ادرار
- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار با مشورت پرستار بعضی از مراقبت ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه انجام شود یادگیری این موارد می تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:
- خلوت بیمار را فراهم آورید.
- لوله ادرار را روی صندلی و پوشش آن را روی لبه پایین تخت قرار دهید.
- بیمار را در وضع راحتی قرار دهید. در صورتی که وضعیت سلامت بیمار ایجاب می کند، می تواند مثانه خود را در وضعیت ایستاده تخلیه نماید.
- لوله را در اختیار بیمار بگذارید. در صورتی که بیمار نیاز به کمک دارد او را یاری کنید.
- کاغذ توالت را در اختیار بیمار قرار داده در صورتی که وضعیت سلامت وی ایجاب می کند او را تنها بگذارید.
- پس از علامت از طرف بیمار به اتاق برگردید.
- در صورت نیاز جهت تمیز کردن اطراف مجرای ادرار آب را در اختیار بیمار قرار دهید.
- در صورت نیاز جهت تمیز کردن و خشک کردن بیمار را یاری کنید.
- لوله ادرار را برداشته با پوشش بپوشانید و روی صندلی قرار دهید.
- در صورت لزوم به بیمار در شستن دست ها کمک کنید.
- بیمار را در وضع راحتی قرار دهید.
- در مورد نگهداری یا دفع ادرار با بخش مشورت کنید.
- لازم است لوله تمیز شده و در محل مخصوص قرار بگیرد.
- دست ها را با آب و صابون بشویید.
- دادن و گرفتن لگن توالت در تخت
- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار با مشورت پرستار بعضی از مراقبت ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه انجام شود یادگیری این موارد می تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:
- خلوت بیمار را فراهم آورید.
- دستکش ها را بپوشید.
- لگن را روی صندلی یا در پایین تخت بیمار قرار دهید. در صورتی که لگن سرد یا گرم است درجه حرارت آن را با آب گرم یا سرد تنظیم کنید.
- بیمار را در وضع راحتی که شرایط او اجازه می دهد قرار دهید.
- پوشش های روی بیمار را به طرف مقابل تا کرده پیراهن بیمار را تا کمر بالا زده و شلوار او را تا زانو ها پایین بکشید.

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- روکش لگن را روی پایین تخت قرار دهید.
- لگن را زیر بیمار قرار دهید.
- در صورتی که بیمار قادر به همکاری می باشد از او بخواهید که زانوهایش را خم کرده با قرار دادن وزن خود روی پشت و کف پاها باسن خود را بلند کند. در این حال مراقب با قرار دادن یک دست خود زیر کمر بیمار و اهرم کردن ساعد روی تخت در بالا بردن باسن به بیمار کمک کرده با دست دیگر لگنی را زیر بیمار قرار می دهد.
- برای قرار دادن لگن زیر باسن لازم است:
- چنانچه باسن بیمار در اثر تعریق مرطوب می باشد ابتدا پوست خشک شود.
- دهانه باریک لگن به طرف پایین تخت بوده و قسمت صاف و پهن زیر باسن قرار گیرد.
- در صورت استفاده از لگن شکستگی باید قسمت صاف زیر باسن قرار داده شود و این کار باید حتما توسط کارکنان بخش انجام شود.
- در صورتی که بیمار قادر به همکاری نباشد از بخش کمک گرفته یا بیمار را به یک طرف در حالی که صورت او به طرف شما قرار دارد بچرخانید لگن را در ناحیه باسن او قرار دهید دوباره در حالی که لگن در محل حفظ شده است بیمار را به آرامی به پشت بچرخانید.
- روی بیمار را بپوشانید و میله کنار تخت را بالا بزنید.
- در صورت امکان سر تخت را کمی بالا بیاورید.
- کاغذ توالت را در دسترس بیمار گذاشته تنه اش بگذارید و از او بخواهید پس از اتمام شما را خبر کند. در مواردی که ترک کردن بیمار مجاز نیست در کنار او بمانید.
- به محض علامت از طرف بیمار به اتاق برگردید سر تخت را پایین بیاورید.
- در صورت لزوم برای پاکیزگی ناحیه اطراف مقعد لیف و آب یا کاغذ توالت در اختیار بیمار قرار دهید.
- در صورت لزوم در تمیز کردن و خشک کردن ناحیه اطراف مقعد به بیمار کمک کنید.
- لگن را از زیر بیمار بردارید.
- در صورتی که بیمار قادر به همکاری بوده به همان ترتیب قبل بیمار را بلند کرده و لگن را بردارید.
- در صورتی که بیمار قادر به همکاری نبوده در حالی که با یک دست محکم لگن را نگه داشته اید با دست دیگر به آرامی بیمار را به پهلو بغلطانید و لگن را بردارید.
- فوراً روی لگن را پوشانده و آن را روی صندلی قرار دهید.
- وسایل شستشوی دست را در دسترس بیمار بگذارید یا اگر قادر نبود، دست های او را بشویید و از لوسیون های مخصوص استفاده کنید.
- بیمار را در وضع راحتی قرار دهید و پوشش های تخت را مرتب کنید.
- هوای اتاق را تهویه کنید.
- وسایل را به محل مربوطه برگردانید.
- در وضع و چگونگی مدفوع با بخش مشورت کنید.
- لازم است لگن تمیز شده و در محل مخصوص قرار داده شود.
- دست ها را با آب و صابون بشویید.