

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

راه رفتن با عصا

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:

- راه رفتن با یک عصا
- 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:
- عصا را زیر بغل خود در سمت پایي که صدمه دیده نگه دارید به طوری که در فاصله 15 سانتی متری در یک طرف روی زمین قرار گیرد و حدود 30 تا 45 سانتی متر در جلوی شما واقع شود. سپس تعادل بدن خود را حفظ کنید.
- عصا را بلند کرده و حدود 30 سانتی متر به سمت جلو حرکت دهید.
- پای آسیب دیده را به سمت عصا حرکت دهید.
- سپس پای سالم را به سمت عصا حرکت دهید.
- مجدداً عصا را بلند کنید و به طرف جلو حرکت دهید و این عمل را تکرار کنید.
- همراه بیمار باید راه رفتن بیمار را زیر نظر داشته و او را تشویق کند تا در راه رفتن با عصا پیشرفت نماید.
- راه رفتن با دو عصا
- تخت بیمار را کمی بالا ببرید.
- بیمار باید را در و وضعیت نشسته روی تخت قرار دهید و پاهایش را از تخت آویزان نمایید.
- عصای زیر بغل را به بیمار بدهید و به او یادآوری کنید تا چگونه دسته های عصا را در دست محکم گرفته و آنها را بالا و پایین ببرد.
- بیمار را کمک کنید تا خود را به لبه تخت بکشانند به طوری که پاهایش کاملاً کشیده و باز و کف پاها به آرامی روی کف اتاق قرار گیرد به طوری که وزن بدن هنوز روی تخت باشد.
- به بیمار کمک کنید تا عصا را زیر بغل بگیرد بدون اینکه وزن او روی بالشتک عصا قرار گرفته باشد.
- به بیمار کمک کنید تا سر عصا را به سمت جلو و به بغل پاها به فاصله 10 تا 15 سانتی متر قرار دهد. (به بیمار بگویید تا سر عصا را روی سطوح خشک و سخت قرار دهد)
- از بیمار بخواهید تا خودش را از تخت پایین بکشد و صاف بایستد در حالی که عصاها به طور مناسبی زیر بغل قرار گرفته باشند و وزن بدن را در قسمت پا و دست سالم نگه دارد.
- بیمار باید در وضعیت ایستاده قرار گرفته و عصاها زیر هر دو بغل بیمار قرار گیرد.
- دسته عصا را محکم در دست بگیرد.
- در حالی که وزن خود را به عصا منتقل می کند آن ها را به فاصله 15 سانتی متر در بغل هر دو پای خود قرار دهد.
- بین بالشتک عصای بیمار با زیر بغل 2 انگشت فاصله باشد.
- دسته عصا را به اندازه مناسب تنظیم کنید.

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- در شرایطی که بیمار ایستاده است دسته های عصا را بگیرید و ببیند که آیا آرنجها با زاویه 30 درجه خم شده اند یا خیر.
- اگر آرنجها با زاویه 30 درجه خم نشده اند پیچ و مهره ها را باز و دسته عصا را به سطح دلخواه در آورده و سپس مهره ها را محکم ببندید
- دست های بیمار دسته عصا را محکم گرفته و بازوها وزن بدن را تحمل کنند.
- بدن بیمار صاف و سر او به طرف جلو قرار داشته باشد.
- سر دو عصا را مستقیماً رو به جلو حدود 15 تا 17/5 سانتی متر در دو طرف پاهایش به جلو برده و همزمان پای آسیب دیده را به فاصله 15 تا 17/5 سانتی متر به جلو بکشاند.
- پای سالم خود را رو به جلو و در همان ناحیه انتهای دو عصا بکشاند.
- این مراحل را تکرار کند و به راه رفتن با عصا ادامه دهد.
- بیمار را تشویق کنید تا پای سالم را حدود 15 تا 17/5 سانتی متر جلوتر از سر عصاها و پای آسیب دیده قرار دهد تا با یک پا جا به جا شود.
- کمک به بیمار برای نشستن روی صندلی و بلند شدن از آن هنگامی که از عصای زیر بغل استفاده می کند.
- صندلی دسته داری را انتخاب و آن را به دیوار تکیه دهید.
- بیمار باید مقابل صندلی قرار بگیرد به طوری که انگشتان کف حدود 15 تا 17/5 سانتی متر از صندلی فاصله داشته باشد.
- هر دو عصا را در دستان خود نگه دارید در همان سمت پای آسیب دیده دست خود را روی نزدیک ترین دسته صندلی قرار دهد.
- هر دو عصا را روی قسمت عقب صندلی نزدیک سمت آسیب دیده بدن خود متمایل کند.
- دسته صندلی را با دست سالم خود محکم بگیرید. روی پای سالم خود بایستد سپس بدن خود را 180 درجه بچرخاند و آن را پایین بیاورد به طوری که نشیمنگاه وی روی صندلی قرار بگیرد.
- همچنان که میچرخد با دست، سمت آسیب دیده دسته صندلی را بگیرد.
- بلند شدن از روی صندلی
- عصاها را در سمت آسیب دیده بدن بگیرد و انتهای آنها را 10 تا 15 سانتی متر در قسمت جلو و بغل پای سالم قرار دهد.
- دست خود را در سمت سالم بدن روی صندلی نزدیک به آن قرار دهد.
- با یک حرکت ساده از جا بلند شود به طوری که وزن بدن روی دست و پای سمت سالم قرار گیرد.
- کمک به بیمار برای بالا و پایین رفتن از پله ها با عصا
- برای بالا رفتن از پله ها
- همراه بیمار باید پشت سر بیمار در قسمت صدمه دیده او قرار بگیرد.
- بیمار باید عصاها و پای صدمه دیده خود را به حالت سه پایه قرار دهد.
- وزن بدن خود را روی عصا منتقل و پای سالم خود را روی اولین پله بگذارد.
- روی پله اول وزن بدن خود را روی پای سالم منتقل کند.
- پای صدمه دیده خود و عصاها را به روی پله بعدی بگذارد.
- این مراحل را تکرار کند تا زمانی که به پله آخر برسد.
- برای پایین رفتن از پله ها
- بیمار باید پای سالم را همراه با عصاها به وضعیت سه پایه قرار دهد.
- وزن بدن خود را به حالت تعادل روی پای سالم و پای آسیب دیده خود را همراه با عصاها روی اولین پله رو به پایین قرار دهد.
- وزن بدن خود را روی پای سالم و عصاها منتقل نماید و پای سالم خود را به سمت پله پایین حرکت دهد.
- این مراحل را پشت سر هم تکرار کند تا به پایین پله ها برسد.
- همراه باید همچنان که بیمار از پله ها بالا و پایین می رود او را زیر نظر داشته باشد و هر زمان نیاز به کمک داشت به او کمک کند.