

## وضعیت دادن به بیمار:

### 1-قرار دادن بیمار در وضعیت نشسته:

الف) قبل از بالا آوردن سر تخت از بیمار بخواهید که زانوان خود را کمی خم کند. این امر مانع از سر خوردن بیمار به پایین تخت می شود. دقت کنید ناحیه باسن بیمار درست در محل شکسته شدن تخت قرار گیرد.

ب) طبق تجویز پزشک به یکی از سه حالت زیر سر تخت را بالا بیاورید.

- چنانچه هدف قرار دادن بیمار در وضعیت نشسته باشد سر تخت را در حدود 45-90 درجه بالا بیاورید

- چنانچه هدف قرار دادن بیمار در وضعیت نیمه نشسته باشد سر تخت را در حدود 15-45 درجه بالا بیاورید

- چنانچه هدف قرار دادن بیمار در وضعیت نشسته کامل باشد سر تخت را در حدود 90 درجه بالا بیاورید.

- بکار گیری وسایل کمکی جهت قراردادن بیمار در وضعیت مناسب:

الف - یک بالش کوچک را زیر سر بیمار قرار دهید.

ب - یک بالش کوچک را در گودی کمر بیمار قرار دهید

ج - در صورت لزوم با قرار دادن ملافه لوله در کنار رانها از چرخش آنها به طرف خارج جلوگیری کنید.

د - یک تا دو بالش کوچک را در زیر ساق پاها در فاصله زانوها تا مچ پا قرار دهید. توجه کنید که بالش ها گودی زیر زانوها را به صورتی ببوشانند که زانوها در وضعیت خمیده قرار گیرند.

ه - با استفاده از تخته کف پا از افتادگی پاها جلوگیری کنید.

و - در بیماران خیلی ضعیف از بالشهایی در طرفین، جهت قرار دادن دستها و بازوها برای حفظ وضعیت مناسب بدن استفاده کنید.

### 2-قرار دادن بیمار در وضعیت به پشت خوابیده:

بیمار را به پشت بخوابانید.

بکارگیری وسایل کمکی جهت قراردادن بیمار در وضعیت مناسب:

الف) یک بالش کوچک را در زیر سر و شانه های بیمار قرار دهید.

ب) یک بالش کوچک را در گودی زیر کمر قرار دهید.

ج) ملافه های لوله شده را در کنار رانها قرار دهید تا از چرخش آنها به طرف خارج جلوگیری کند.

د) یک یا دو بالش کوچک را زیر ساق پاها در فاصله زانوها و مچ قرار دهید، این امر از صاف شدن بیش از حد زانوها جلوگیری کرده، پاشنه ها را بالاتر از سطح تشک قرار داده و از انحنای بیش از حد کمر پیشگیری میکند.

ه) با استفاده از تخته کف پا از افتادگی پاها جلوگیری کنید.

و) در صورتی که بیمار بیهوش است و یا مبتلا به فلج اندامهای فوقانی می باشد ساعد و دستها را بر روی یک بالش قرار دهید.

### 3-قرار دادن بیمار در وضعیت به شکم خوابیده:

بیمار را به شکم بخوابانید، دستها را از ناحیه آرنج خم کرده در دو طرف تنه قرار دهید. ساعد و کف دستها در طرفین سر قرار می گیرند.

بکارگیری وسایل کمکی جهت قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب:

الف) سر بیمار را به یک طرف بچرخانید. چنانچه هدف سهولت خروج ترشحات از دهان بیمار می باشد، از قرار دادن بالش در زیر سر خودداری کنید و یا یک بالش کوچک را طوری در زیر سر و تنه قرار دهید که وضعیت مناسب سر با تنه برقرار گردد.

ب) یک بالش کوچک را زیر شکم در فضای بین دیافراگم و تاج خاصره ای قرار دهید، این امر از انحنای کمر، سختی تنفس و ایجاد فشار بر روی پستانهای بیمار زن جلوگیری می کند.

ج) یک یا دو بالش کوچک را در زیر ساق پا در فاصله زانوها تا مچ پا قرار دهید. این امر انگشتان پا را از تشک بالاتر نگه داشته و از افتادگی پاها جلوگیری می کند.

بمنظور پیشگیری از ایجاد فشار بر روی انگشتان پاها می

توان پاها را از لبه پایین تشک آویزان کرد.

### 4-قرار دادن بیمار در وضعیت به پهلو خوابیده:

بیمار را به پهلو بخوابانید در حالی که خط باسن کمی عقب تر از خط شانه ها قرار داشته و دو دست در جلوی سینه قرار گیرند. زانوها لازم است کمی خمیده باشند، زانوی رویی بیشتر خم می شود.

بکارگیری وسایل کمکی جهت قراردادن بیمار در

وضعیت مناسب:

الف) یک بالش را زیر سر بیمار قرار دهید به طوری که سر و

گردن در راستای مناسب با تنه قرار گیرند.

ب) یک بالش را زیر بازوی فوقانی قرار دهید، این امر از چرخش و نزدیک شدن شانه ها بهم و ایجاد فشار بر روی قفسه سینه جلوگیری می کند.

## جابجایی بیمار (2)



تهیه کننده:

مریم پوراحمدی

کارشناس بهداشت حرفه ای

### غلطانیدن بیمار به وضعیت پهلو و یا به شکم:

1- بیمار را به کنار تخت مقابل جهتی که قرار است برگردانیده شود بیاورید.

2- در کنار تخت بیمار قرار بگیرید، دست بیمار را که نزدیک خودتان است روی سینه او قرار دهید. دست دورتر بیمار را از بدن دور کنید.

3- پای بیمار را که نزدیک خودتان است روی پای دورتر بیمار قرار دهید.

4- میله کنار تخت را (بالا بزنید و به طرف مقابل تخت بروید.

5- در مجاورت تخت روبروی کمر بیمار، چسبیده به تخت قرار بگیرید.

6- با خم کردن مفصل لگن، تنه خود را به طرف جلو خم کنید. زانوها و مچ پا را خم کنید. پاها را از هم فاصله دهید و وزن خود را روی پای جلویی بیاندازید.

7- برای چرخاندن بیمار به پهلو:

الف) یک دست خود را روی طرف دورتر باسن بیمار و یک دست خود را روی شانه دورتر بیمار قرار دهید.

ب) عضلات باسن، شکم، پاها و بازوها را منقبض کنید. با کشیدن بدن به طرف عقب وزن خود را از پای جلویی به پای عقبی منتقل کنید در همین حال بیمار را به کنار تخت، رو به طرف خود بغلطانید.

ج) یک یا چند بالش را زیر پای رویی طوری قرار دهید که این پا به موازات سطح تخت قرار گیرد. این امر مانع از نزدیک شدن پاها به هم و ایجاد فشار بر روی پای زیرین می شود.

د) حوله تا شده را در فضای خالی ناحیه کمر قرار دهید. این امر از انحراف جانبی ستون فقرات جلوگیری می کند.

### 5- قرار دادن بیمار در وضعیت یکطرفه (نیمه به روی شکم):

بیمار را به پهلو بخوابانید، با این تفاوت که وزن بدن بیمار بر روی سطح قدامی شانه و لگن تحمل شود. در این حالت دست زیرین بیمار بطرف پشت قرار گرفته، دست رویی از ناحیه شانه و آرنج خم می شود. پای رویی کاملاً در ناحیه لگن و زانو خم شده و تا خط کمر بالا می آید. پای زیرین به میزان کمتری در ناحیه لگن و زانو خم می شود.

بکارگیری وسایل کمکی جهت قراردادن بیمار در وضعیت مناسب:

الف) یک بالش کوچک را زیر سر بیمار قرار دهید (در صورتی که هدف تسهیل خروج ترشحات دهان نباشد)

ب) یک بالش را در فضای بین قفسه سینه و شکم، و بازوی فوقانی و تشک قرار دهید.

ب) یک یا دو بالش را در فضای بین شکم و لگن و ران فوقانی و تشک قرار دهید. این امر از چرخش داخلی مفصل لگن و نزدیک شدن آن به مرکز بدن جلوگیری کرده و همچنین انحنای کمر را کاهش می دهد.

د) با استفاده از یک کیسه شن در کف پای بیمار از افتادگی پا جلوگیری کنید.