

➤ رعایت اصول ایمنی :

➤ هنگام ورود به بخش دستبند مشخصات به دست شما بسته خواهد شد که تا زمان ترخیص



نباید از دست خود باز کنید.

- این دستبند ضد آب می باشد و برای شناسایی شما در بیمارستان استفاده می شود.
- نوع رنگ دستبند نیاز مراقبتی شما را به اقدامات خاص مشخص می کند.
- نرده های کنار تخت شما برای حفظ ایمنی باید بالا باشد. در صورت نیاز به تغییر حالت تخت و یا پایین آمدن از تخت به پرستار اطلاع دهید
- در بالای تخت شما زنگ احضار پرستار وجود دارد. در صورت نیاز به کمک، از طریق آن پرستار را مطلع نمایید.

➤ دستبند شناسایی

- دستبند شناسایی شما به منزله شناسنامه و هویت شما در طول زمان بستری می باشد. لذا در نگهداری آن دقت لازم را داشته باشید و تا آخرین لحظه یعنی زمان ترخیص که می خواهید بخش را ترک کنید آن را حفظ کنید.
- به هیچ عنوان اقدام به باز کردن آن نکنید پرستار شما بایستی قبل از دارو دادن و سایر اقدامات درمانی ، به منظور شناسایی صحیح شما این دست بند را چک کرده و مطمئن شود که بیمار صحیح را انتخاب کرده است. لذا به محض مشاهده کمرنگ شدن یا پاک شدن اطلاعات روی دست بند پرستار خود را مطلع کنید تا جهت تهیه مجدد دستبند شناسایی اقدامات لازم را انجام دهد
- وجود دستبند شناسایی امکان انتخاب اشتباه بیمار و خطاهای درمانی را کاهش میدهد. در زمان ترخیص کمک بهیار این دستبند را از روی دست شما جدا خواهد کرد. در غیر اینصورت در زمان ترک بخش به کادر درمان یادآوری نماید
- در صورتی که بیمار حساسیت دارویی داشته باشد پرستار روی زمینه سفید دست بند شناسایی تک قرمز می چسباند وجود تگ قرمز به منزله هشدار برای پرستار است تا در زمان دارودهی توجه بیشتری نموده و اقدام به دادن دارویی که به آن حساسیت دارید نکند.
- در صورتی که شما بر اساس تعاریف خاص کادر درمان جزء بیماران پر خطر باشید مانند خطر سقوط یا خطر ایجاد زخم فشاری ... پرستار تگ زرد رنگ روی زمینه سفید دست بند شناسایی می چسباند که به منزله هشدار برای پرستاران در تمام شیفتها می باشد که مراقبت های لازم جهت پیشگیری از بروز آن خطر را انجام دهند.

➤ زنگ احضار پرستار



- پرستار در فواصل زمانی مشخص جهت اقدامات درمانی ، مراقبتی به شما سرکشی خواهد کرد اما از آنجا که در هر شیفت هر پرستار علاوه بر شما بیماران دیگری هم دارد که ممکن است بعضی از آنها حال وخیم تری داشته باشند و یا پرستار به منظور ارائه خدمات بر بالین سایر بیماران حضور داشته باشد
- وسیله ای بنام زنگ احضار پرستار در اختیار شما قرار خواهد گرفت تا هر زمان که نیاز به حضور پرستار داشتید ، دکمه آن را فشار دهید. صدای زنگ پرسنل را در ایستگاه پرستاری متوجه تخت شما خواهد کرد و در اولین فرصت بر بالین شما حاضر و مشکل شما را برطرف خواهند کرد.



➤ در طول بستری نحوه مصرف داروهایی که در منزل

استفاده می کردم ، چگونه خواهد بود؟

- لیستی از داروهایی که در منزل مصرف می کنید همراه با میزان و زمان مصرف آنها را روی کاغذ یادداشت کرده ، با خود داشته باشید و این لیست را تحویل پرستار دهید
- . حتماً تمام داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید. پرستار باید لیست داروها را در فرمهای مربوطه در پرونده شما ثبت کند ، ممکن است متناسب با دستور پزشک تعدادی از داروها نیاز باشد ، سپس بقیه داروها را به همراه شما تحویل خواهد داد.
- . به هیچ عنوان داروهایی را که در منزل استفاده می کنید در کمد کنار تخت و در دسترس خود قرار ندهید.
- . سابقه مصرف هرگونه دارو یا مصرف مواد مخدر را به پرستار اطلاع دهید و هرگز بدون اطلاع پرستار اقدام به مصرف دارو یا مواد مخدر یا داروهای ترک اعتیاد مثل متادون نکنید.
- مصرف دارو بطور خودسرانه ، بدلیل تداخل با اثر داروهایی که طی مدت درمان و بستری به شما داده می شود یا عوارض داروهای بیهوشی می تواند منجر به کاهش سطح هوشیاری و عوارض جبران ناپذیر شود. ممکن است فشار خون شما در لحظه ای که خودسرانه داروی فشارخون خود را می خورید پایین باشد و شما را دچار افت فشار خون سرگیجه و ضعف و

عدم تعادل کند و عواقب دیگری بدنبال داشته باشد. یا ممکن است قندخون شما پایین باشد و شما خودسرانه و بدون اطلاع پرستار داروی کنترل قند خون را مصرف کنید یا ضربان قلب شما پایین باشد و شما خودسرانه دارویی مصرف کنید که روی ضربان قلب شما اثر می گذارد و آن را کاهش میدهد در تمام این موارد احتمال ایجاد عوارض کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ وجود دارد و لذا مجدداً تاکید می کنیم که به هیچ عنوان داروهای خود را در کمد خویش و در دسترس نگذارید .

➤ در صورتیکه به هر دلیل پرستار تاخیر در دادن داروهایتان داشت حتماً بوسیله زنگ احضار پرستار او را مطلع کنید و به او یادآوری کنید که جهت دادن دارو به شما اقدام کند.

➤ در صورت داشتن آلرژی حساسیت به غذاها یا داروها و مواد خاص ، پزشک و پرستار خود را مطلع کنید .از پرستار خود در خصوص داروهایتان ، کاربرد آنها عوارض جانبی احتمالی و زمانهای مصرف سوال کنید.

➤ پیشگیری از سقوط



➤ متأسفانه به تجربه دیده شده است که سقوط بیمار عواقب جبران ناپذیری به بار آورده است. و منجر به جراحت و از دست دادن توانایی فرد شده است. از طرفی بی حرکتی بیمار در تخت هم می تواند آسیب های غیر قابل جبرانی مثل زخم فشاری تشکیل لخته در عروق عمقی پا - آمبولی ریوی - سکته مغزی و ... به وی وارد کند .

بنابراین شما از یک سو باید تحرک کافی داشته باشید و از سوی دیگر هر بار که لرزان وضعف آلود شروع به راه رفتن می کنید خطر سقوط شما را تهدید می کند، پس تکلیف چیست ؟

➤ در طول دوران خدمت خود بارها شاهد بوده ایم که بیمار احساس کرده است نیاز به کمک ندارد و خودش توانایی کامل برای راه رفتن یا رفتن به سرویس بهداشتی دارد یا احساس نیاز شدید برای رفتن به سرویس بهداشتی داشته است و منتظر حضور پرستار یا همراه خود نشده است و در میانه راه دچار سقوط شده است ، لذا تقاضا میکنیم هم به منظور پیشگیری از آسیب های احتمالی به خودتان و هم پیشگیری از مسائل قانونی ، شغلی و مالی که برای پرستار به وجود می آید نهایت توجه و احتیاط را به کار گرفته و به همه جوانب دقت کنید.

➤ تمام تلاش ما بر اینست که با دادن آگاهیهها و آموزشهای لازم ، ضمن حفظ سلامتی و تحرک شما از سقوط شما جلوگیری شود برای رسیدن به این هدف نیازمند همکاری همه جانبه و دقیق شما هستیم اگر شما قبلاً سابقه سقوط داشته اید، اگر قدمهای شما لرزان است اگر پاهای شما از شکل طبیعی خود خارج شده است ، اگر سابقه سرگیجه دارید

اگر سابقه فشارخون بالا ، سکتة مغزی ، دیابت ، بیماریهای عصبی مثل تشنج یا مصرف داروهای اعصاب و روان ، فشار خون قند خون مصرف مواد مخدر متادون یا سابقه بی اختیاری ادرار دارید .اگر در حال حاضر دچار اسهال یا تکرر ادرار شده اید اگر احساس بی حسی یا ضعف عضلانی دارید اگر معلولیت جسمی یا نقض شنوایی یا بینایی دارید اگر از عینک یا سمک استفاده می کنید اگر در هنگام راه رفتن دچار لنگیدن هستید یا بیماریها مادرزادی اسکلتی عضلانی دارید مانند کوتاهی یک پا بیشتر احتمال افتادن شما وجود دارد و باید حتماً در این موارد اطلاعات کافی به پرستار خود بدهید.

➤ حتی اگر سابقه هیچ کدام از موارد فوق را نداشته باشید به دلیل انجام عمل جراحی ، بیهوشی یا عوارض داروهای که پزشک در طول بستری برای شما تجویز می کند و ماندن طولانی در تخت نسبت به حالت عادی ضعف دارید یا ممکن است به دلیل سن بالا ، محیط نا آشنا ، تجهیزات پزشکی ، ارتفاع تخت ، ساین نامناسب دمپایی ، بلند بودن پاچه شلوار ، خیس بودن زمین در سرویس بهداشتی ، روشنایی ناکافی در شب بی قراری یا خواب آلوده بودن ، ضعف و سرگیجه ، اتصالات زیاد و دست و پاگیر حرکت و جابجایی شما دچار اختلال شود و تعادل کامل نداشته باشید پس لازم است : برای اولین بار که می خواهید از تخت خارج شوید. حتماً زنگ احضار پرستار را به صدا در آورید تا پرستار شما را همراهی کند.

➤ پرستار طی شیفت علائم حیاتی شما را بررسی کرده ، وجود سرگیجه یا سایر موارد را بررسی می کند ، به درد شما توجه داشته و در صورت نیاز و دستور پزشک مسکن تزریق می کند و در صورت مناسب بودن شرایط اقدام به پایین آوردن شما از تخت خواهد کرد.

پس از شما تقاضا می کنیم به توصیه های پرستار خود توجه فرمائید و به هیچ عنوان برای بار نخست بدون اطلاع پرستار از تخت خارج نشوید

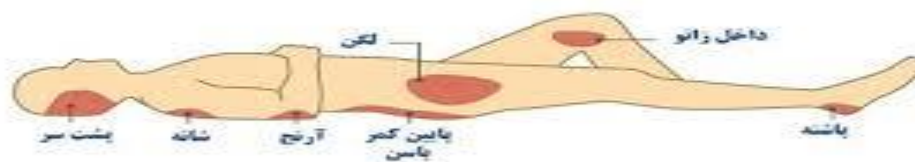
در صورت دستور پزشک و فراهم بودن شرایط برای خارج شدن شما از تخت ، پرستار ابتدا به شما توصیه خواهد کرد که چند دقیقه در تخت ورزش کنید و دستها و پاهای خود را حرکت داده و خم و راست کنید تا خون به جریان بیفتد و سپس کمک خواهد کرد که در تخت بنشینید ، اگر سرگیجه نداشتید کمک میکند ده دقیقه لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید.

اگر دچار ضعف زیاد سرگیجه نشدید به شما کمک میکند تا کف پاهای خود را روی زمین بگذارد و چند لحظه تکیه کنید و بایستید، اگر تعادل داشتید با کمک پرستار چند قدم راه میروید در صورتیکه احساس ضعف و سرگیجه و عدم تعادل داشتید باید سریعاً پرستار را مطلع کنید تا کمک کند و شما را به تخت برگرداند یا کمک کند روی صندلی بنشینید .

ضروری است که در تمام طول مدت بستری نرده های تخت شما بالا باشد، ارتفاع تخت بیمارستانی با ارتفاع تخت های منزل متفاوت است ، ممکن است شما بیقرار یا خواب آلود باشید یا ضعف داشته باشید و از تخت بیفتید. لذا بلافاصله پس از انجام اقدامات درمانی باید نرده های تخت شما به حالت اول برگردد بالا باشد، پس از هر بار خروج از تخت به هر دلیل رفتن به سرویس بهداشتی، قدم زدن و و برگشتن مجدد به تخت ، باید نرده ها بالا آورده شود.

➤ حتی اگر هیچ کدام از ممنوعیت های خروج از تخت را که توضیح داده شد ، نداشتید و بطور کامل هم احساس توانایی داشتید به هیچ عنوان بطور مستقل و بدون همراه یا کادر درمان از تخت خارج نشوید .از قسمت پایین تخت که نرده

- ندارد اقدام به پایین آمدن نکنید. به هیچ عنوان روی تخت نایستید و سعی نکنید از روی نرده های تخت پایین بیایید.
- ارتفاع تخت زیاد است و احتمال ضربه به سر و شکستگی لگن و سایر اعضا و عوارض خطرناک دیگر وجود دارد
- به هیچ عنوان اقدام به خم شدن از روی نرده های تخت جهت برداشتن وسیله از زیر تخت یا روی کمد کنار تخت نکنید. در صورتیکه همراه شما برای ساعاتی شما را ترک می کند مطمئن شوید که وسایل مورد نیازتان در دسترس شماست نیاز به لوازم شخصی و (... در غیر این صورت به محض احساس نیاز بوسیله زنگ احضار پرستار پرسنل را مطلع کنید و حوصله کنید تا برای رفع نیاز شما اقدام لازم انجام شود
- در صورت داشتن مشکل دید و استفاده از عینک حتماً قبل از خروج از تخت و اقدام به راه رفتن از عینک خود استفاده کنید. هنگام راه رفتن بخصوص در شب ، مطمئن شوید نور کافی در اتاقتان وجود دارد و با کمک همراه یا تیم مراقبتی راه بروید. هنگام راه رفتن وسایل اضافه ، سیم تجهیزات چهارپایه و ... در مسیر رفت و آمد شما نباشد .
- کف سرویس بهداشتی حتی الامکان خیس نشود، در صورتیکه خیس شد با احتیاط کافی و با تکیه دست به میله محافظ و دیوار و با کمک تیم مراقبتی یا همراه حرکت کنید . زمان بلند شدن از روی توالت فرنگی از میله کمکی محافظ که به دیوار نصب شده است، کمک بگیرید
- در صورتیکه ضعف و سرگیجه دارید به هیچ عنوان اقدام به بلند شدن از روی توالت فرنگی نکنید بلکه زنگ خطر روی دیوار مجاور خود را به صدا در آورید تا پرستار یا کمک بهیار شما را همراهی کرده و به تخت منتقل کنند.
- در صورت ناتوانی و عدم تعادل در راه رفتن از پرستار یا کمک بهیار وسایل کمک حرکتی مثل واکر درخواست نمایید در صورتیکه از وسایل کمک حرکتی خودتان استفاده میکنید از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید .
- در زمان نشستن لبه تخت حتماً در قسمت وسط تخت بنشینید وقتی در قسمت پایین تخت می نشینید فشار وزن شما به صورت نامتعادل روی صفحات تخت وارد می شود. شکستن صفحه زیر تخت تشک را در وضعیت نامتعادلی قرار می دهد که باعث ایجاد کمر درد در شما خواهد شد



زخم بستر

آسیبی است که در صورت وارد شدن فشار و نیروی طولانی مدت بر پوست ایجاد می‌شود. برای بیماری زخم بستر چندین مرحله آسیب شناسایی کرده‌اند که در صورت جلوگیری از عفونت می‌توان آن را درمان و کنترل کرد.

ضایعه زخم بستر یک مشکل دردناک و نگران کننده برای افراد مسن و بیمارهایی است که مدت طولانی در رختخواب بستری هستند. اغلب بیماری زخم بستر به اشخاص کهنسالی که توانایی حرکت و جابه‌جا شدن ندارند، نسبت داده می‌شود، اما در صورتی که بیمار مدت طولانی فشار زیادی بر ناحیه خاصی از پوست خود وارد کند، دیگر فرقی ندارد چه سنی داشته باشد.

زخم فشاری در سطوح مختلف بدن ایجاد می‌شود، اما به‌طور کلی نواحی مشترکی که می‌تواند درگیر زخم‌های فشاری شود برای فرد نشسته عبارت است از:

باسن

دنبالچه

ستون فقرات

سرشانه‌ها

پاها و پشت بازوها

فردی که به‌طور مداوم در رختخواب است می‌تواند در نواحی زیر دچار زخم بستر شود:

پاشنه

مج پا

شانه‌ها

دنبالچه

آرنج‌ها

پشت سر

لگن

باسن

علت ایجاد زخم بستر

بیماری زخم بستر زمانی ایجاد می‌شود که یک نیرو و فشار مداوم به بافت پوست صدمه بزند. در واقع این زخم‌ها زمانی اتفاق می‌افتند که بافت‌ها و رگ‌های خونی ابتدا فشرده و سپس منحرف شوند. زیرا در این وضعیت گردش خون بسیار ضعیف خواهد شد، که نتیجه آن چیزی جز از بین رفتن بافت و ایجاد عفونت نیست.

علل نیروی ایجاد کننده آسیب فشاری شامل موارد زیر هستند:

فشار: زمانی که بیمار مدت طولانی در وضعیت ثابتی باقی بماند، فشار وارد شده بر پوست می‌تواند موجب ایجاد زخم فشاری شود.

برش: زخم فشاری بر اثر برش زمانی اتفاق می‌افتد که نیروی کششی همچون تخت به سمت بالا بیاید اما بدن بیمار به سمت پایین حرکت کند. در این صورت پوست بدن بر روی تخت کشیده خواهد شد و به دلیل حساس بودن باعث ایجاد آسیب در ساختارهای داخلی آن می‌شود.

رطوبت: یکی دیگر از علت ایجاد زخم بستر رطوبت ناشی از عرق، ادرار و مدفوع است که می‌تواند با باقی ماندن بر روی پوست و خیس نگه داشتن آن موجب ایجاد زخم فشاری شود.

کدام افراد مستعد ابتلا به آسیب‌های فشاری هستند؟

➤ هر کسی که برای مدت طولانی در موقعیت ثابتی بماند در معرض ابتلا به این بیماری خواهد بود، اما به‌طور کلی می‌توان گفت زخم‌های فشاری اغلب در افرادی که برای تغییر وضعیت و موقعیت خود به کمک نیاز دارند اتفاق می‌افتد.

➤ افرادی که به‌طور محدود می‌توانند حرکت کنند یا کاملاً توانایی حرکت خود را از دست داده‌اند. بیماران بستری یا ویلچری به دلیل عدم جابه‌جا شدن در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

➤ کسانی که دارای یک عضو مصنوعی هستند. اگر اندام مصنوعی به درستی در جای خود قرار نگیرد موجب تحریک پوست می‌شود.

➤ اشخاصی که حس بخشی از اندام‌های بدن خود را از دست داده‌اند. این افراد فشار وارد شده به پوست خود را احساس نمی‌کنند و در نتیجه عدم حرکت عضو مربوطه باعث بروز زخم بستر می‌شود.

- بیمارانی که دچار سوء تغذیه هستند. اگر نیاز تغذیه‌ای بدن برطرف نشود، روند بهبود زخم کند خواهد شد.
- سالمندان بیماری که با افزایش سن (بالای ۷۰ سال) به‌طور طبیعی پوست آن‌ها نازک می‌شود، در نتیجه حساس‌تر خواهند بود.
- مدیریت و درمان زخم بستر
- اگر بیماری زخم بستر در مراحل اولیه باشد می‌توان فرد را در خانه مورد درمان قرار داد. اما یادتان باشد حتما متخصص مراقبت‌های بهداشتی باید زخم فشاری را بررسی کند و بر اساس توصیه‌های او اقدامات درمان زخم بستر صورت بگیرد.

در ادامه استراتژی‌های مفیدی را برای مدیریت و درمان این بیماری بررسی می‌کنیم:

۱. فشار را کاهش دهید

شما می‌توانید با تغییر مداوم وضعیت بیمار به درمان زخم او و جلوگیری از ایجاد زخم‌های فشاری جدید کمک کنید. همچنین بهتر است پدهای فوم یا بالش مخصوصی زیر نواحی آسیب دیده بگذارید.

۲. زخم را تمیز کنید

زخم‌های ساده و جزئی را با آب و صابون به آرامی بشویید. برای زخم‌های باز بهتر است به کمک محلول نمکی و تعویض پانسمان محل آسیب دیده را تمیز نگه دارید.

۳. پانسمان‌ها را تعویض کنید

پانسمان می‌تواند از زخم بستر محافظت کند و روند بهبودی آن را تسریع ببخشد. بنابراین بهتر است بر اساس توصیه پزشک بانداژ مناسبی را برای پانسمان انتخاب کنید. آن‌ها عبارتند از:

پانسمان فوم

پانسمان هیدروکلوئیدی (محافظت کننده از زخم)

پانسمان هیدروژل (ژل بر پایه آب)

پانسمان آلژینات (ساخته شده از جلبک دریایی)

۴. کرم‌های موضعی را فراموش نکنید

این کرم‌ها خاصیت ضدباکتری داشته و با عفونت مبارزه می‌کنند. از طرفی کرم‌های موضعی می‌توانند موجب بهبود پوست آسیب دیده شوند و به محافظت از آن پردازند.

۵. بی‌اختیاری بیمار را رفع کنید

برای این کار حتماً از پاک‌کننده‌ها، کرم‌های مانع شونده، پدهای مخصوص بی‌اختیاری استفاده کنید. همچنین می‌توانید از راه‌کارهای مدیریت مدفوع مخصوص بیماران کمک بگیرید.

۶. بافت مرده را بردارید

در این مواقع پزشک دستور انجام دبریدمان یا همان برداشتن و حذف بخشی از بافت مرده را می‌دهد. این راه‌کار یکی از مهمترین روش‌های مدیریت و درمان زخم بستر است که موجب بهبود حال بیمار خواهد شد. در واقع با روش درمانی دبریدمان زخم مزمن (طولانی مدت) به زخم حاد (کوتاه مدت) تبدیل می‌شود.

روش درمانی دبریدمان عبارت است از:

اولتراسوند: برداشتن بافت مرده به کمک امواج صوتی

آبیاری: شستن بافت مرده به کمک مایعات تحت فشار

لیزر: برداشتن بافت مرده به کمک پرتوهای نور متمرکز

جراحی زیستی: از بین بردن باکتری زخم و بافت مرده به کمک ماگوت باکتری

جراحی عادی: ترمیم بافت مرده به کمک عمل جراحی و بستن زخم

موضعی: تازه شدن بافت مرده به کمک عسل یا پمادهای آنژیومی پزشکی

۷. از تخت و تشک مناسب استفاده کنید

تشک‌های مخصوص بیماران بستری شده به دلیل داشتن فوم مناسب به کاهش فشار کمک می‌کنند. همچنین پمپ گذاشته شده در برخی از تخت‌های مخصوص می‌تواند با گردش هوا از ایجاد زخم بستر جلوگیری و به بهبود آن کمک کند.

۸. داروهای تجویز شده را کامل مصرف کنید

در مواقع حاد پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند که برای بهبود عفونت‌های پوست، استخوان و خون گزینه مناسبی خواهد بود.

۹. رژیم غذایی درستی داشته باشید

شاید نتوان به‌طور دقیق رعایت رژیم غذایی خاصی را در درمان زخم بستر و مدیریت آن موثر دانست، اما می‌توان گفت مصرف مکمل‌های پروتئینی در بهبودی و کوچکتر شدن اندازه زخم کمک‌کننده هستند. در واقع مصرف مایعات فراوان همچون آب و مواد مغذی می‌تواند میزان سلامت کلی بیمار را افزایش دهد.

۱۰. گزینه‌های جراحی را جدی بگیرید

وقتی بیماری زخم بستر وارد مرحله چهارم (شدیدترین نوع زخم فشاری) شود، پزشک یکی از روش‌های جراحی را پیشنهاد می‌دهد. در این روش معمولاً از پوست سالم برای ترمیم بافت مرده استفاده خواهد شد.

آیا می‌توان از بیماری زخم بستر پیشگیری کرد؟

- روش پیشگیری از زخم بستر دشوار نیست. برای این کار کافیست مراحل زیر را با دقت انجام دهید:
- موقعیت بیمار را به‌طور مکرر (بین هر ۱۵ دقیقه تا ۲ ساعت) متناسب با نیاز بیمار تغییر دهید.
- پوست نواحی حساس را هر روز بررسی کنید.
- پوست قسمت‌های حساس بدن را تمیز و خشک نگه دارید.
- تغذیه بیمار را بر اساس رژیم غذایی مناسب و درستی برنامه‌ریزی کنید.
- مصرف سیگار و هر نوع عوامل دودزا را برای بیماران بستری ممنوع کنید.
- به‌منظور گردش خون درست در بدن حتماً تمرینات مناسبی را به‌خصوص برای بیماران بستری شده انجام دهید.
- از وارد شدن فشارهای مداوم بر قسمت‌های استخوانی بدن جلوگیری کنید.
- از فوم و بالش مخصوص برای بیماران بستری شده استفاده کنید تا هنگام چرخاندن آن‌ها در رختخواب فشار شدیدی به نواحی استخوانی بدن وارد نشود.

راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار



افتادن بیمار در بیمارستان ممکن است منجر به آسیب های جدی مانند شکستگی ها، ضربه به سر و حتی مرگ برای بیماران شود.

در حالی که بیشتر موارد سقوط (افتادن) بیمار قابل پیشگیری می باشد. بیماران در بیمارستان به دلیل های زیر سقوط می کنند:

- ضعف بیمار به دلیل بیماری و عدم وضعیت مناسب فیزیکی بیمار (سرگیجه، فلج کلی یا قسمتی از بدن، ناتوانی در راه رفتن و ...)
- سالمند بودن
- مشکلات بینایی
- مصرف داروهای خواب آور، ادرار آور و ... (در صورتی که پس از مصرف داروها احساس خواب آلودگی یا گیجی کردید به پزشک خود اطلاع دهید و از ایشان جهت کاهش این عوارض کمک بخواهید.)
- عدم استفاده از وسایل کمک حرکتی
- تاریکی بخش در شب
- خیس بودن کف زمین بخش و سرویس بهداشتی
- پایین بودن نرده محافظ تخت

بیمار گرامی برای کاهش خطر افتادن به موارد زیر توجه کنید:

- در صورتی که برای پایین آمدن از تخت، راه رفتن تقاضای کمک کردید تا قبل از آمدن پرسنل منتظر بمانید.
- حتما هنگام راه رفتن از دمپایی یا کفش استفاده کنید.
- به اطراف خود نگاه کنید، آهسته گام بردارید و قبل از پایین آمدن از تخت تقاضای کمک نمایید و حتما از وسایل کمک حرکتی استفاده نمائید.
- در صورتی که نمی توانید روی پای خود بایستید به پرسنل بیمارستان (پرستار، خدمات) اطلاع دهید.
- در صورت عدم تعادل از پرستار خود وسایل کمک حرکتی (واکر، ویلچر، عصا و ..) بخواهید و در - هنگام بلند شدن و راه رفتن از آن استفاده نمائید.

- هنگام راه رفتن مطمئن شوید که وسیله ای در مسیر تردد شما نیست.
- در صورت خیس بودن کف اتاق، بخش یا سرویس بهداشتی به پرستار اطلاع دهید، زیرا خیس بودن کف بخش می تواند منجر به افتادن و ایجاد شکستگی ضربه به سر و حتی مرگ شود.

بیمار گرمی در صورتی که سابقه افتادن قبلی دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید، پس لازم است کلیه احتیاطات فوق را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره در طول مدت اقامت تان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید.

بخاطر داشته باشید که محیط بیمارستان به اندازه منزل شما برایتان آشنا نیست بنابراین لازم است برای پیشگیری از افتادن در بیمارستان موارد درج شده را رعایت فرمائید.

بیمار گرمی بسیاری از موارد افتادن بیمار هنگامی رخ می دهد که بیمار سعی می کند از تخت پایین بیاید. در صورتی که برای رفتن به سرویس بهداشتی، حمام و راه رفتن نیاز به بر پایین آمدن از تخت دارید باید موارد زیر را رعایت کنید:

- زنگ احضار پرستار (بالای سر تخت) را فشار دهید و تا آمدن کمک منتظر بمانید.
- هرگز نرده محافظ تخت را پایین نیاورید.
- کفش یا دمپایی بپوشید.
- هرگز در تاریکی راه نروید و حتما لامپ را هنگام ورود به سرویس بهداشتی و یا خروج از تخت در شب روشن کنید.
- قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید.
- در صورت سرگیجه داشتن در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و زنگ احضار پرستار را فشار دهید.
- قبل از ترک حمام حتما زنگ احضار پرستار را فشار داده و درخواست کمک نمایید و تا آمدن پرسنل بیمارستان منتظر بمانید.

- بیمارانی که در گروه بیماران با خطر بالای افتادن در بیمارستان هستند جهت پیشگیری از سقوط (افتادن) نیاز به همکاری شما با پرسنل بیمارستان دارد. برای ترخیص ایمن از بیمارستان لازم است زیر را در مدت اقامت تان در بیمارستان رعایت فرمائید.