



و هنگامی که بیمار شوم، پس او مرا شفا می دهد.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

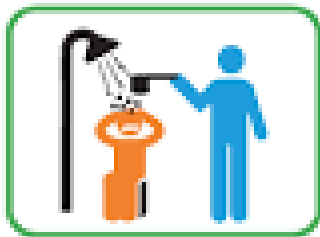
الشعراء

به بیمارستان توانبخشی رفیده خوش آمدید

توانبخشی؛ گاهی قادر ساختن نامیده می شود، در قادر ساختن فرد بر توانایی ها (نه ناتوانی ها) تأکید می شود. هدف از انجام توانبخشی به دست آوردن حداکثر سطح عملکرد در فعالیت های روزمره ی زندگی، که هر فرد روزانه برای رفع نیازهای شخصی خود انجام می دهد، این فعالیت ها شامل بهداشت و نظافت، حمام کردن، لباس پوشیدن، آراستن، غذا خوردن و دفع است.



غذا خوردن



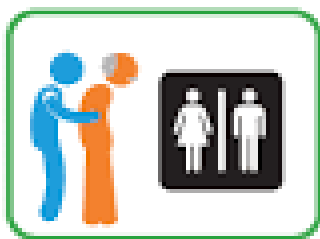
حمام کردن



لباس پوشیدن



غذا خوردن



رفتن به سرویس بهداشتی



غذا خوردن

برنامه توانبخشی توسط تیم درمانی بیمارستان برایتان برنامه ریزی و به شما اعلام می شود

شما باید سعی کنید که در دوره بستری خود در بیمارستان حداکثر استفاده از انجام تمرین های توانبخشی رو داشته باشید

در زمان بستری در بیمارستان ممکن است عواملی ایجاد شود، که شما یک روز حتی تا یک هفته انجام کارهای توانبخشی

(به دلیل مشکلی که برایتان ایجاد شده) برای شما ممنوع شود.

در این جزوه آموزشی سعی شده، که به شما بگوییم چه طور از بروز مشکلات و خطرهایی که ممکن است برای شما ایجاد شود، جلوگیری کنید. (این آموزش ها در بخش توسط پرستاران برای شما تکرار خواهد شد)

مهم ترین مشکلات و خطرهای ایجاد شده برای شما در بیمارستان شامل این موارد می باشد:

عفونت ادراری

سقوط یا افتادن

خفگی ناشی از پریدن غذا یا آب در گلو

زخم جدید یا سوختگی ناشی از اجسام داغ

سرماخوردگی (کرونا یا آنفولانزا)

توصیه های ضروری

به یاد داشته باشید شما مسئول مراقبت از خود هستید و اگر قادر نبودید، موارد مهمی که در این جزوه گفته می شود را برای خود اجرا کنید، بر انجام کار فردی که همراه شما است (مراقب خود)، نظارت نمایید.

اگر امور شخصی شما و موارد بهداشتی به درستی توسط مراقب شما رعایت نمیشود، این موضوع را با سرپرستار بخش در میان بگذارید زیرا سلامتی، بهبود عملکرد و توانایی شما در دوره بستری در بیمارستان رفیده مهم تر از همه چیز می باشد.

چی کار کنیم به عفونت ادراری مبتلا نشیم؟

علائم عفونت ادراری را بشناسید و به آن‌ها حساس باشید



ادرار غیر شفاف



خون در ادرار



تکرر ادرار



درد شکم و لگن



بوی بد ادرار



تب



بی حالی



سوزش ادرار

برای پیشگیری از عفونت ادراری لازم است:

یک برنامه منظم برای تخلیه مثانه و ادرار کردن داشته باشید (اجازه ندهید ادرار داخل مثانه بماند)

سه بار در روز به طور صحیح با دست‌های تمیز بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنید.

۸-۱۰ لیوان در روز مایعات بنوشید.

نحوه صحیح بهداشت پرینه

شستشوی ناحیه تناسلی (مجرای ادرار و مقعد) خود را با آب و محلول تمیزکننده (شامپو بچه) به ترتیب زیر انجام دهید:

به جهت شستشوی ظرف مخصوصی که در اختیار شما قرار میگیرد، استفاده نمایید.



ابتدا با گاز و آب ناحیه تناسلی را از بالا (مجرای ادرار) به سمت پایین (ناحیه مقعد) بشویید و آلودگی های واضح را پاک کنید. سپس یک گاز تمیز دیگر را به مقدار کمی محلول تمیزکننده (شامپو بچه) آغشته نموده و مجدد ناحیه تناسلی را تمیز کنید. در انتها با استفاده از ظروف مخصوص آب را در ناحیه تناسلی ریخته تا صابون از بین رفته و ناحیه تمیز گردد و سپس ناحیه را کاملاً خشک نمایید.

با توجه به اینکه شستشوی مکرر با محلول شستشو باعث خشکی ناحیه تناسلی می شود، یکبار در ابتدای روز با محلول تمیزکننده (شامپو بچه) استفاده کنید و در بقیه روز تنها فقط با آب شستشوی ناحیه تناسلی را انجام دهید. در صورت ایجاد آلودگی واضح مانند مدفوع یا ترشحات واژینال مجاز به استفاده بیش از یک بار در روز از محلول تمیزکننده هستید.

شستشوی تناسلی جهت انجام سونداژ متناوب ادراری (CIC) نیز فقط در ابتدای روز از محلول شستشو استفاده کنید و در سایر دفعات از آب برای شستشوی تناسلی استفاده کنید، مگر اینکه آلودگی واضح وجود داشته و شما باید آلودگی مدفوع یا ترشحات واژینال را با شامپو بچه پاک کنید.

طریقه تمیز کردن و نگهداری از ظروف مخصوص شستشوی تناسلی

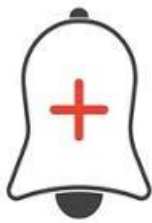
در انتهای شب آب باقیمانده در ظرف را خالی کنید و ظرف را با مقدار کمی صابون مایع شسته و به طور کامل آبکشی نمایید. ظرف را به صورت وارونه روی دستمال کاغذی قرار دهید تا خشک شود. بعد از خشک شدن درپوش ظرف را گذاشته و آن را در کمد درب دار نگه داری نمایید.

ظروف شستشوی که به شما تحویل داده شده، باید هر یک ماه دورانداخته شده و ظرف جدید تهیه گردد.

چی کار کنیم سقوط نکنیم؟ یعنی نه از رو تخت بیافتیم نه از ویلچیر نه زمان های راه رفتن با عصا و واگر



در صورت جابجایی از تخت به ویلچیر و بر عکس، از زنگ احضار پرستار استفاده کنید.



کناره های تخت (میله های محافظ) را بالا ببرید.



از کفش و دمپایی مناسب (غیر لغزنده) استفاده کنید.



خراب بودن عصا، واگر یا ویلچیر را سریعاً اطلاع دهید. بدون عصا یا واگر راه نروید. در هنگام جابجایی به روی تخت یا بر عکس ویلچیر را قفل نمایید.



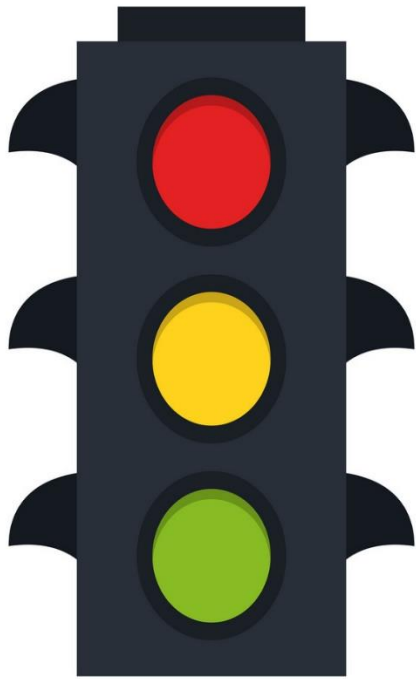
از مراقب و همراه خود بخواهید، شما را تنها نگذارد.



در حین حرکت در شب نور اتاق را روشن کنید.



چی کار کنیم زخم جدید ایجاد نشه؟ و زخمی که روی بدنمون هست بدتر نشه؟ یا دچار سوختگی ناشی از اجسام داغ نشویم!!!



پیشگیری با تغییر وضعیت

هر دو ساعت روی تخت از این پهلو به آن پهلو یا به پشت بچرخید. همچنین ناحیه نشیمنگاه بر روی ویلچیر نیز بیشتر از دو ساعت نباید تحت فشار قرار گیرد.

بازرسی روزانه پوست

هنگام خواب تمام پوست خود را از نظر وجود قرمزی یا زخم جدید بازرسی کنید و هر مورد جدید را سریعاً اطلاع دهید.

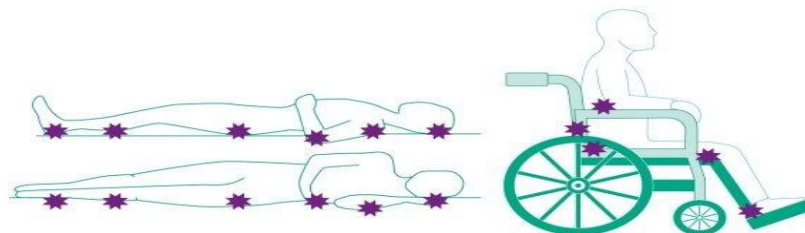
به کار گیری بسته مراقبت از پوست

در همه حال سعی کنید بسته مراقبت پوستی را به کار ببندید.

سطحی که روی آن خوابیده یا نشسته را از نظر برآمدگی یا تیزی (حتی چروک ملحفه) بررسی نمایید.
سعی نمایید هنگام جابجایی یا تغییر وضعیت، بدن خود را روی تخت نکشید.
پوست را خشک و تمیز نگه دارید. (هنگام تعریق و بی اختیاری) تغذیه مناسب و نوشیدن مایعات کافی را فراموش نکنید.
ممکن است به دلیل بی حسی اندام ها، داغی مایعات یا اجسامی را که به موجب سوختگی شما می شوند، حس نکنید.
لطفاً قبل از استفاده از مواد غذایی یا اجسامی مانند ششوار، کیسه آب گرم و... آب دوش حمام، از دمای مناسب آن مطمئن شوید.



نقاطی از پوست که در معرض ایجاد زخم بستر می باشد



چی کار کنیم آب یا غذا در گلوئی ما نپره؟

مهم ترین چیزی که باید به آن توجه کنید این است، که پریدن آب یا غذا در گلوئی می تواند منجر به خفگی و حتی مرگ شود.



مواد غذایی و آب را در حالت نشسته بخورید. همچنین بعد از غذا خوردن هر وعده غذایی، ۳۰ دقیقه در همان حالت نشسته بمانید و سریع نخوابید.



لقمه هایی در حجم کوچک استفاده کنید و به طور کامل، به جویدن و غورت دادن محتویات داخل دهان توجه نمایید. با آرامش و بدون توجه به محیط این کار را انجام دهید و همچنین ممکن است برای شما رژیم غذایی نرم در نظر گرفته شود. آب یا غذایی به غیر از رژیمی که برای شما در نظر گرفته شده، استفاده نکنید.



بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را به طور کامل بشویید.



بهداشت صحیح دهان و دندان

همان طور که گفته شده ضروری است، بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را تمیز کنید.

بهداشت دهان و دندان برای جلوگیری از عفونت دهان، لثه و نیز پیشگیری از اینکه تکه های مواد غذایی که لابه لای دندان های شما گیر کرده، به داخل گلو شما بیفتد و منجر به سرفه، خفگی و عفونت های ریوی شود.

اگر شما در بلعیدن مشکل داشته باشید، پرستار این موضوع را به شما یا همراه شما، اعلام می کند. در صورت داشتن مشکل بلعیدن، بهداشت دهان و دندان را باید با محلول دهانشویه انجام دهید و از استفاده خمیردندان و مسواک و نیز قرقره کردن آب داخل دهان پرهیز کنید.

برای مشاهده فیلم بهداشت دهان و دندان تصویر ذیل را اسکن نمایید.



چی کار کنیم در حین بستری در بیمارستان دچار علائم سرما خوردگی (کرونا یا آنفولانزا) نشویم؟

در تماس با فردی که دارای علائم می باشد از ماسک استفاده کنید
بعد از تماس با سطوح بهداشت دست های خود را رعایت کنید.

دست ها را باید به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشویید. این امر درباره ضد عفونی کننده ها هم صادق است؛ از مایعی که حداقل (۶۰ درصد) الکل دارد استفاده کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه آن را به دست تان بمالید، تا مطمئن شوید که همه جا را پوشش داده اید. همچنین به خاطر داشته باشید، بعد از ۸ بار ضد عفونی دست ها با مایع الکلی حتماً لازم است که دست های خود را با آب و صابون بشویید.



۱ دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها در ۱۰ مرحله



۲ کف دست ها را با هم بشویید.



۳ بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



۴ بین انگشتان را از رویرو بشویید.



۵ نوک انگشتان را در هم گره کرده و بد خوبی بشویید.



۶ شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



۸ دور مع هر دو دست را بشویید.



۹ دست ها را با دستمال خشک کنید.



۱۰ یا همان دستمال شبر آب را بپنیدید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

توصیه های ضروری

به آموزش های غیر رسمی که توسط سایر بیماران و همراهان گفته می شود، استناد نکرده و حتما این توصیه ها را با پزشکان و پرستاران چک نمایید.

ناخن های خود را کوتاه نمایید.

درجه حرارت آب را قبل از استفاده برای اندام هایی دچار بی حسی هستند، حتما توسط خودتان یا مراقب چک نمایید.



در صورت عدم اجابت مزاج و یبوست این مورد را به پزشک و پرستار خود اطلاع داده و از روش های غیر اصولی مانند وارد کردن آب توسط شلینگ به داخل مقعد جداً خودداری نمایید.

از عوارض این کار می توان به پارگی، سوختگی و عفونت روده ها اشاره نمود.