



راهنمای بهداشت فردی بیمار (حمام)

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تخت:	
	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:

- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار با مشورت پرستار بعضی از مراقبت‌ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه انجام شود
یادگیری این موارد می‌تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت‌های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

- حمام دوش
- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتماً از بخش اجازه بگیرید حمام را برای بیمار آماده کنید.
- وسایل بیمار را آماده کرده و داخل حمام بگذارید.
- بیمار را تا حمام همراهی کنید و در صورت لزوم در بیرون آوردن لباس به او کمک کنید.
- تمام لوله های وریدی، پانسمان یا گچ بیمار را با پوشش‌های پلاستیکی به طور کامل بپوشانید تا مرطوب نشوند.
- زنگ اخبار را به بیمار نشان بدهید.
- در صورت صلاحدید پزشک و امکان آن، بیمار را به مدت ۱۰-۵ دقیقه تنها بگذارید تا خود را بشوید یا در صورت امکان کنار وی بمانید و به او کمک کنید.
- از بیمار بخواهید همواره و در مواقع نیاز دستگیره های حمام را حداقل با یک دست بگیرد تا از سقوط احتمالی جلوگیری کند.
- در فواصل مختلف به او سر بزنید.
- بعد از اتمام حمام در صورت لزوم در خشک کردن و لباس پوشیدن به بیمار کمک کنید.
- بیمار را به اتاقش برگردانید و کمک کنید تا در وضعیت راحتی در تخت قرار بگیرد.
- حمام در تخت
- از این روش در مورد بیماری که نمی‌تواند از تخت خارج شود و خودش حمام کند، استفاده می‌شود.
- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتماً از بخش اجازه بگیرید
- اتاق باید گرم باشد و جریان هوای سرد در اتاق نباشد. با بستن درها و گذاردن پاراوان و یا کشیدن پرده برای بیمار محیط خلوت و خصوصی فراهم کنید.
- میزی در کنار تخت بیمار قرار دهید. (میزی را انتخاب کنید که ارتفاع آن برای کار شما راحت باشد)
- دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
- وسایل مورد نیاز را آماده کنید.
- یک لگن که $\frac{3}{4}$ (سه چهارم) آن آب گرم باشد آماده کنید.
- صابون یا روغن حمام (در صورت خشک بودن پوست بیمار، یک روز در میان از صابون و روغن حمام استفاده کنید)
- حوله
- دو عدد لباس های تمیز
- وسایل را روی میز قرار دهید و مطمئن شوید که همه چیز در دسترس شما می‌باشد.
- ملافه های تخت را بردارید به طوری که تنها یک ملافه روی بیمار باشد.
- لباس بیمار را درآورید و تنها او را با یک ملافه بپوشانید.



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- حوله را روی قفسه سینه بیمار قرار دهید.
- حوله ای کوچک را به صورت کیسه حمام درآورید.
- دست های خود را روی حوله قرار دهید و یک طرف آن را تا بزنید.
- سمت دیگر آن را روی دست خود تا بزنید.
- بالای آن را نیز تا کنید و در دست جمع کنید.
- حوله را خیس کنید و به صابون آغشته نمایید. صورت، گردن و گوش های بیمار را بشویید و سپس با آب (بدون صابون) تکرار کنید و خشک نمایید.
- حوله ای زیر یکی از بازوهای بیمار قرار دهید و آن را بشویید. ناحیه زیر بازو را به خوبی بشویید. بازو را با آب شستشو دهید و خشک نمایید.
- همین کار را برای بازوی دیگر انجام دهید.
- لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار دهید.
- دست های بیمار را به صابون آغشته کنید و بشویید. در صورت لزوم برای تمیز کردن ناخن های دست بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. انگشتان و دست های بیمار را کاملاً خشک نمایید.
- ملافه و حوله را پایین بکشید تا قفسه سینه و شکم بیمار نمایان شود. این نواحی را بشویید و با آب شستشو دهید و سپس خشک کنید. مطمئن شوید که تمام چین و چروک های پوست خشک شده اند. بیمار را بپوشانید.
- ملافه را از روی یکی از پاهای بیمار کنار بزنید. یک حوله در زیر آن قرار دهید. از بالا تا قوزک پا را بشویید، آبکشی و خشک کنید. لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار داده و پای بیمار را داخل آن بشویید. جهت تمیز کردن ناخن های پای بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. پا و انگشتان بیمار را کاملاً خشک کرده و بیمار را بپوشانید.
- همین کار را برای پای دیگر بیمار نیز انجام دهید.
- آب لگن را عوض کنید.
- ناحیه تناسلی بیمار را بشویید و خشک نمایید. ممکن است در صورت توانایی، بیمار ترجیح دهد خودش این کار را انجام دهد.
- آب لگن را عوض کنید.
- به بیمار کمک کنید به یک سمت بچرخد. حوله ای زیر پشت بیمار و باسن او قرار دهید و این نواحی را بشوئید به او کمک کنید به سمت مخالف بچرخد و دوباره این کار را تکرار کنید.
- به آرامی لوسیون را روی نواحی خشک پوست بیمار بمالید.
- به بیمار در انجام کارهای بهداشتی شخصی مثل کارهای مربوط به دهان، دندان مصنوعی، شانه کردن موها و آرایش و غیره کمک کنید و یا خودتان آن ها را برای او انجام دهید.
- ملافه های تخت را تمیز و مرتب کنید و لباس او را بپوشانید.
- به بیمار کمک کنید تا در یک وضعیت راحت قرار بگیرد و سپس درها را باز کنید و پاراوان و یا پرده را کنار بزنید.
- وسایل را تمیز کنید و کنار بگذارید.
- دست های خود را با آب و صابون بشوئید.