



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

کمک به بیمار در پوشاندن و  
درآوردن لباس

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 بهتر است این موارد، نکات زیر را مدنظر قرار دهید.

**پوشاندن لباس**

- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتما از بخش اجازه بگیرید.
- پشت سر بیمار قرار گرفته و بندهای لباس را باز و شانه‌های او را در دست بگیرید.
- به بیمار بگویید که دست‌های خود را داخل آستین قرار دهد.
- در صورتی که بیمار بازوی صدمه دیده دارد آستین لباس را در آن سمت جمع و تا شانه بالا بیاورید.
- با گرفتن مچ یا آرنج صدمه دیده، دست بیمار را از داخل لباس در بیاورید.
- آستین دیگر بیمار را داخل دست سالم بیمار نموده و آن را به سمت بالا بکشید.
- لباس بیمار را تا بالای شانه‌ها بالا ببرید.
- لباس بیمار را روی شانه‌ها قرار داده و یقه آن را صاف کنید.
- طرفین لباس را در قسمت جلوی بدن بیمار بکشید و بند آن را گره بزنید.

**کمک به بیمار جهت درآوردن لباس**

- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتما از بخش اجازه بگیرید.
- بند کمر را باز و قسمت جلوی لباس را در دو طرف از هم جدا کنید.
- از بیمار بخواهید که دستهای خود را صاف کند.
- لباس را از روی شانه‌ها و بازوهای بیمار جدا کنید.
- اگر یکی از دست‌های بیمار صدمه دید ابتدا لباس را از دست سالم در بیاورید.
- پس از درآوردن دست سالم با ننگ داشتن دست صدمه دیده در قسمت مچ لباس را باز و شانه او خارج نمایید.
- به بیمار کمک کنید که به فعالیت‌های خود ادامه دهد.

**درآوردن و تعویض شلوار وقتی که پا حرکت ندارد**

- در صورت نیاز از بخش کمک بگیرید و حتما از بخش اجازه بگیرید.
- تخت بیمار را در سطحی قرار دهید که برای کار کردن راحت باشد.
- نرده‌های کنار تخت را در سمتی که کار می‌کنید پایین بیاورید.
- نرده‌های سمت مقابل را بالا ببرید.
- با باز کردن بند شلوار کمر آن را شل کنید.
- بدن بیمار را با پتو یا ملحفه بپوشانید.



## فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

- به بیمار آموزش دهید تا پای سالم خود را خم نماید و باسن خود را از روی تخت جابه جا کند.
- با قرار دادن دست در زیر مهره های کمر و کشاندن بیمار به سمت بیرون تخت به او کمک کنید.
- بازوی بیمار را در سمت صدمه دیده او محکم گرفته و آموزش دهید تا بایستد. همچنین او را در این کار کمک کنید. (اگر بیمار ضعیف است یا وضعیت ثابتی ندارد از بخش کمک بخواهید)
- شلوار بیمار را از زانوهای او به پایین بکشید. وقتی که شلوار زیر باسن بیمار قرار گرفت به بیمار بگویید تا باسن خود را مجدداً روی تخت بگذارد یا بیمار را روی چرخ بنشانید.
- با کشیدن شلوار به سمت پایین آن را از پاهای بیمار خارج کنید.
- به بیمار بگویید تا پای سالم خود را بالا بگیرد و شلوار را خارج کند.
- پای صدمه دیده بیمار را در قسمت زانو و ساق در دست بگیرید و شلوار را از پای او خارج کنید.
- پاچه های شلوار تمیز را از هم باز و به طرف کمر بیمار بکشید.
- پای صدمه دیده بیمار را در ناحیه زانو و ساق در دست بگیرید شلوار را روی پا و زانوی او بالا برده و بکشید.
- به بیمار بگویید که پای سالم خود را بالا بگیرد و پاچه دیگر شلوار را روی پا و زانوی دیگر بکشید.
- پاچه های شلوار را به طرف زانوهای بیمار بکشید.
- به بیمار بگویید پای سالم خود را خم کند و باسن او را از تخت به سمت بیرون بکشید و برای این کار دست های خود را زیر کمر بیمار گرفته و آن را از تخت جدا کنید.
- شلوار را به سمت باسن و کمر بیمار بالا بکشید و به بیمار بگویید تا باسن خود را پایین بیاورد
- بازوی بیمار را در سمت پای صدمه دیده محکم گرفته و به بیمار بگویید تا بایستد.
- اگر چنانچه بیمار قادر به ایستادن نیست او را کمک کرده یا از همکار خود بخواهید تا در پوشاندن شلوار بیمار به شما کمک کند.
- وقتی که شلوار به طور کامل به پای بیمار پوشانده شد او را بنشانید.