

بسمه تعالی

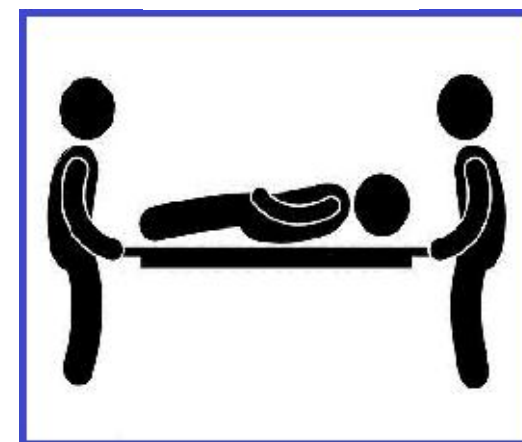
دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

بیمارستان شهید دکتر رهنمون

اصول جابه جایی و بلند کردن بیماران

ویژه پرسنل

واحد بهداشت حرفه ای



- وقتی می خواهید کسی را که در بستر دراز کشیده به حالت نشسته در آورید یا هنگامی که می خواهید فرد را از تخت به روی صندلی چرخدار بکشانید کمر شما تحت فشارهای زیادی قرار می گیرد.

آسیب های اسکلتی - عضلانی ناشی از حمل و جابه

جایی بیماران:

- کشیدگی عضلات
- کشیدگی تاندون ها
- التهاب تاندون ها و مفاصل
- فتق دیسک کمری

غلط اندن بیمار به شکم

- الف) به جای دور کردن دست دورتر، لازم است دست دورتر بیمار را در امتداد بدن قرار دهید.
- ب) بیمار را به طور کامل به روی شکم بغلطانید. هرگز بیماری را که به شکم خوابیده است روی تخت نکشید.

چگونه بیمار را از حالت دراز کشی به حالت

نشسته در آوریم ؟

یکی از دستانتان را زیر ساق های بیمار و دست دیگران را زیر کمر او قرار دهید. ساقها و ران

های بیمار را به کنار تخت بچرخانید، و در همان حال با دست دیگران تنه او را هم در جهت عکس بچرخانید بطوریکه بیمار در کنار تخت بنشیند.



چگونه بیمار را سرپا کنیم :

روبه روی بیمار بایستید. پاهایتان را به اندازه ی عرض شانه هایتان از هم باز کنید، زانوهاitan راخم کرده و کمربتان را مستقیم نگه دارید. پاهای بیمار را روی زمین قرار دهید. و کمی از هم باز کنید. دست های بیمار باید روی تخت یا روی شانه های شما باشد. بازوانتان را دور کمر بیمار حلقه کنید و انگشتان دست های خود را در پشت بیمار به هم گره بزنید. بیمار را به طرف خودتان کشیده و به خود بچسبانید. سپس کمی به عقب خم شده و وزن خود را کاملاً روی پاهایتان بیندازید.

کمک به بیمار جهت راه رفتن :

بسیاری از بیماران که به مدت طولانی در تخت استراحت کرده اند باید یاد بگیرند دوباره حرکت کرده و راه بروند. بیماری که بتواند پای خود را حدود ۲/۵ سانتی متر از تخت بلند کند، برای راه رفتن از قدرت کافی برخوردار است. به بیمار کمک کنید برای رفتن در وضعیت ایستاده قرار گیرد، پس از نشستن بر لبه تخت و پس از برداشتن چند قدم اندکی صبر کنید تا مطمئن شوید بیمار از ثبات لازم برخوردار است. برای مسئله تاکید ورزید که برای دستیابی به فواید کامل راه رفتن، باید صاف ایستاده و سر را بالا گرفت. بیمارانی که از راه رفتن می ترسند اغلب به پاهای خود نگاه می کنند، به بیمار یاد آوری کنید که در طول راه رفتن جهت افزای هوای ریه، نفس عمیق بکشد. ابتدا باید مسافت های کوتاه

را انتخاب کرد، سپس به تدریج مسافت را افزایش داد. با افزای مسافت، بهتر است صندلی هایی در طول مسیر قرار داده شود تا بیمار در صورت نیاز روی آنها قرار گرفته و استراحت کند. چنانچه بیمار برای راه رفتن از کمربند محافظتی ویژه راه رفتن استفاده کرده می توانید ضمن محافظت از سر وی، از کمربند جهت کشیدن بیمار به طرف کف زمین استفاده نمایید.



چگونه بیمار را روی صندلی چرخدار بنشانیم ؟

صندلی چرخدار را باید از قبل کنار تخت بیمار قرار داده و قفل کنیم. بیمار و خودتان را با هم به طرف صندلی چرخدار بچرخانید. زانوهاitan را خم کنید تا

بیمار را پایین بیاورید. بیمار در این حالت با هر دو دستانش دسته های صندلی را می گیرد، تا به تعادل خود کمک کند. زانوهای خود را کاملاً خم کنید تا جایی که بیمار روی صندلی بنشیند.



منبع: iranorthoped.com