



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

پاراپلژیک

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **پاراپلژیک** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ جهت جلوگیری از زخم بستر اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ از تخت بادی و تشک‌های مخصوص یا ارزن استفاده نمایید.
- ✓ چرخش متناوب در تخت و در هنگام دراز کشیدن را فراموش نکنید.
- ✓ استحمام روزانه و مراقبت بهداشت مناسب پوست را هیچگاه فراموش نکنید.
- ✓ بطور مرتب کل بدن را بررسی کنید و به پوست ناحیه استخوانی توجه خاص داشته باشید.
- ✓ در بررسی روزانه نواحی تحت فشار، هم از طریق مشاهده و هم از طریق لمس معاینه دقیق داشته باشید.
- ✓ در لمس بایستی به مواردی همچون گرمی، سفتی و ادم توجه کنید. زیرا آسیب پوست ممکن است با مشاهده معمولی قابل شناسایی نباشد.
- ✓ پوست را سالم و خشک نگه دارید، پوستی که بطور مکرر با ادرار، عرق یا مدفوع مرطوب می‌شود بیشتر تخریب می‌شود.
- ✓ پوست را بعد از حمام خوب خشک کنید اما با حوله محکم مالش ندهید چون پوست می‌تواند دچار آسیب شود.
- ✓ مطمئن شوید پدال‌های پا در صندلی چرخدار نسبت به بلندی صحیح تنظیم شوند.
- ✓ از تشکچه، بالش یا کوسن بر روی صندلی چرخدار استفاده کنید. این کار به پخش شدن وزن بطور یکنواخت کمک می‌کند.
- ✓ در صندلی چرخدار راست بنشینید. کاهش فعالیت یا خمیده بودن موجب تخریب پوست بالای استخوان خاجی می‌شود.
- ✓ هنگام نشستن روی ویلچر حداقل هر ۱۵ دقیقه یکبار، خود را از روی ویلچر بلند کند.
- ✓ هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های پر خطر مانند مسافرت‌ها بعلت نشستن طولانی مدت در خودرو یا هواپیما مرتباً تغییر وضعیت دهید و جابجا شوید.
- ✓ هنگامی که کفش‌های تازه می‌پوشید پاها را بدقت بررسی کنید. کفش نباید خیلی تنگ یا بزرگ باشد.
- ✓ از جوراب حمایت کننده (سپورت) استفاده کنید.
- ✓ اگر پوست شما خشک است از کرم‌های چرب کننده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار پرهیز نمایید.
- ✓ در صورتی که متوجه هرگونه قرمزی در پوست بیمار شدید باید بلافاصله اقدامات درمانی را شروع کنید چون در عرض چند روز این زخم تمام بافت را از بین می‌برد.
- ✓ بر روی ناحیه مبتلا به زخم هیچ گونه فشاری وارد نکنید.
- ✓ نواحی قرمز شده روی سطح استخوان‌های برجسته را ماساژ ندهید بلکه اطراف آنها را ماساژ دهید.
- ✓ اجازه ندهید ناحیه قرمز شده در تماس با ملحفه، پتو و غیره باشد.
- ✓ جهت شستشوی زخم بستر، فقط از محلول سرم فیزیولوژی یا آب گرم استفاده کنید.
- ✓ از بتادین و سایر محلول‌های ضد عفونی کننده برای شستشوی زخم استفاده نکنید.
- ✓ مطلقاً از پودر تالک استفاده نکنید. زیرا علاوه بر خشک کردن پوست، منافذ آن را نیز مسدود می‌کند.
- ✓ از الکل جهت ماساژ دادن استفاده نکنید، زیرا پوست را به شدت خشک می‌کند.
- ✓ اگر پوست بیمار تاول زده، آن را پاره نکنید. ناحیه تاول زده را در معرض هوا قرار دهید تا خوب شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

پاراپلژیک

❖ چند توصیه جهت جلوگیری از بوکی استخوان

- ✓ تا حد امکان فعالیت بدنی خود را حفظ کنید.
- ✓ مصرف کافئین را محدود کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و انواع دخانیات اجتناب نمایید.
- ✓ به طور کلی مقدار زیادی از کلسیم بدن در نتیجه بی حرکتی از استخوانها دفع می‌شود. بنابراین مهم است که در وعده‌های غذایی خود از گروه شیر و فرآورده‌های لبنی به میزان کافی استفاده کنید.

❖ چند توصیه جهت جلوگیری از افزایش وزن

- ✓ از مصرف غذاهای حاوی چربی و قند بالا اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز نمایید.
- ✓ فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.
- ✓ از استرس، ناامیدی و خستگی دوری کنید.

❖ چند توصیه جهت افزایش استقلال

- ✓ استقلال در انجام فعالیت‌های زندگی روزانه، باعث افزایش اعتماد به نفس و خودباوری می‌گردد. پس مهارت‌های افزایش استقلال را یاد بگیرید و آنها را با گروه درمانی خود در سالن‌های درمانی و یا در کنار تخت خودتان تمرین نمایید.
- ✓ فعالیت‌های روزمره زندگی شامل خوردن، آشامیدن، استحمام، نظافت روزانه، لباس پوشیدن و تواله کردن می‌باشد. سعی کنید خودتان آنها را انجام دهید.
- ✓ مهارت‌های مربوط به زمان استحمام برای افراد پاراپلژیک عبارتند از:
 - بسته به توانایی شما، می‌توانید از صندلی وان استفاده کنید و یا در داخل وان بنشینید.
 - استفاده از دوش‌های دستی متحرک می‌تواند مفید باشد.
 - دستگیره‌های میله‌ای و زیر پای‌های لاستیکی نیز جهت ایمنی فرد می‌توانند مناسب باشد.
 - به خاطر داشته باشید که، حس شما در اثر آسیب تغییر پیدا کرده است و شما بایستی از میزان درجه حرارت آب اطلاع داشته باشید. بنابراین قبل از وارد شدن به داخل وان بایستی با دستانتان (اگر حس طبیعی دارند) وضعیت دمای آب را بررسی کنید. همچنین، می‌توانید یک ترمومتر پلاستیکی و یا تنظیم کننده دما، که حرارت آب را از محل منبع آن تنظیم می‌کند، استفاده نمایید.
 - به خاطر بسپارید که در حمام بایستی همیشه مراقبت بیشتری را بعمل آورید، زیرا سطوح خیس می‌توانند خیلی لغزنده باشند.
 - همواره از زیر پای‌های لاستیکی در داخل و خارج وان یا زیردوش استفاده کنید.
- ✓ مهارت‌های مربوط به نحوه پوشیدن لباس عبارتند از:
 - شما بایستی به خاطر داشته باشید که «صبور بودن و تمرین» از نکات خیلی مهمی هستند که جهت رسیدن شما به بالاترین حد استقلال تاثیر زیادی دارند.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

پاراپلژیک

- برخی از افراد می‌توانند لباس‌های پائین تنه خود را قبل از جابجا شدن از روی ویلچر بطور کامل بپوشند. این مسئله کمک می‌کند که انرژی بدن ذخیره و در زمان نیز صرفه جوئی شود.
- بعضی‌ها نیز راحت‌تر هستند که لباس‌های بالاتنه خودشان را بعد از نشستن روی ویلچر به تن کنند، زیرا این وضعیت نسبت به حالت نشسته در بستر، تعادل بهتری را برای آنان فراهم می‌آورد. فیزیوتراپ شما (کاردرمانان) می‌تواند در مورد این قبیل نکات، شما را راهنمایی نموده و آن چیزهایی را که برای شما بهتر هستند، را تعیین کند تا تمرین نمایید.
- لباس‌های ورزشی (اسپرت) یا لباس‌های گشاد و راحت می‌توانند برای پوشش‌های روزانه مناسب باشند. اگر شما با داشتن بریس، بخواهید یک پیراهن بپوشید، ممکن است لازم باشد که پیراهن خود را یک سایز بزرگتر خریداری کنید و یا پیراهنی را انتخاب کنید که ناحیه اطراف گردن آن آزاد باشد.
- بطور کلی پیراهن‌هایی که از جلو باز می‌شوند، برای پوشیدن و در آوردن راحت‌تر هستند.
- پیراهن بایستی سبک و جنس آن از مواد مرغوب بوده و بدون درز یا برجستگی‌های بزرگ باشد.
- پارچه‌های نخی اجازه می‌دهند که هوا از میان بافت آنها به خوبی جریان پیدا کرده و می‌توانند باعث کاهش تعریق شوند. پارچه‌های نایلونی باعث نگه داشتن گرما و رطوبت می‌شوند و می‌توانند بر روی پوست تاثیر بگذارند. پارچه‌های زیر هم موجب سایش یا تحریک پوست می‌گردند.
- جوراب‌هایی که دارای باندکشی سفت هستند، نبایستی مورد استفاده قرار گیرند. جوراب‌های ساق بلند هم نبایستی خیلی تنگ و سفت باشند زیرا هر گونه چین خوردگی یا تنگی می‌تواند باعث فشار و کاهش جریان خون شود.
- از پوشیدن لباس‌هایی که دارای آستین خیلی بلند هستند، وشلوارهای پاچه بلند و دامن‌های بلند پرهیز کنید. زیرا امکان دارد به قسمت‌های مختلف ویلچر یا حتی به چرخ‌های آن گیر کنند. از پوشیدن لباس‌هایی که در قسمت کمر، خشتک یا زیردست‌ها خیلی تنگ هستند، خودداری نمایید چرا که می‌توانند باعث سایش بیش از حد یا زخم‌های فشاری شوند.
- پاچه‌های شلوارها و لبه دامن‌ها بایستی ۲/۵ سانتی‌متر بلندتر از حد معمول باشند، زیرا لباس‌ها موقعی که کسی روی ویلچر نشسته باشد، مکرر به سمت بالای پاها حرکت می‌کنند.
- کفش‌ها و کتانی‌ها باید نیم تا یک سایز بزرگ‌تر از اندازه طبیعی انتخاب شوند. چراکه پاها ممکن است دچار ورم شوند و وقتی سایز کفش کافی نباشد، در قسمت‌های استخوانی ممکن است زخم فشاری به وجود آید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

پاراپلژیک

❖ چند توصیه در مراقبت از سوند ادراری

- ✓ قبل از دست زدن به سوند ادراری دستکش بپوشید.
- ✓ قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دست‌های خود را بشویید.
- ✓ برای جلوگیری از آلودگی، لوله ادراری را از کیسه تخلیه جدا نکنید.
- ✓ کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید، زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می‌شود و باعث عفونت مثانه می‌گردد.
- ✓ کیسه تخلیه ادرار نباید با زمین تماس داشته باشد، بهتر است با قلاب از لب تخت آویزان باشد.
- ✓ ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر ۸ ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید.
- ✓ لوله ادراری باید هر ۲ یا حداکثر ۳ هفته یکبار تعویض شود.
- ✓ در صورت مستعد بودن بیمار به عفونت مجاری ادراری طبق دستور پزشک زودتر از موعد مقرر تعویض کنید.
- ✓ در صورتی که از نظر پزشک معالج منعی وجود نداشته باشد، مایعات فراوان به بیمار بدهید.
- ✓ سوند را از نظر تاخوردگی کنترل کنید.
- ✓ لازم به ذکر است که تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه مانند پرستار انجام شود تا از صدمه رسیدن به مجرای ادراری بیمار جلوگیری شود.