

به بلاه خدا

بسیاری از بیماران برای انجام دادن کارهایشان کاملاً وابسته به پرستاران می باشند. (پانسمان، حمام کردن، غذا خوردن و ...). هرکدام از این فعالیت ها نیاز به انتقال بیمار دارد که در صورت انجام نادرست می تواند منجر به آسیب به کارکنان شود. صدمه به کارکنان خور منجر به افزایش هزینه ها می شود. سیستم دچار کمبود نیرو شده و با کمبود نیرو تعداد بیمارانی که باید از دیگر کارکنان سرویس بگیرند زیاد می شود. مدیریت باید از طریق یک برنامه منسجم به کارکنان جابجایی بیمار را آموزش دهد.

آسیب های اسکلتی عضلانی ناشی از حمل کردن بیمار :

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

پیشنهادات سازمان OSHA (سازمان بهداشت و ایمنی شغلی) جهت پیشگیری از عوارض ناشی از جابجایی بیمار :

- ۱- اجرای درست روش های حمل و جابجایی بیمار
- ۲- آموزش
- ۳- استفاده از تجهیزات کمکی

شیوه های مختلف جابجایی بیماران:

- ۱- جابجایی بیمار در بستر
- ۲- از تخت به برانکاردر و برعکس
- ۳- از تخت به ویلچر و برعکس
- ۴- از ویلچر به توالت و برعکس
- ۵- از تخت به تخت و برعکس

جابجایی بیمار در بستر

الف) حرکت دادن بیمار به بالای تخت

- ۱- بعد از پایین آوردن سر تخت، بیمار را به کنار تخت حرکت دهید .
- ۲- چنانچه بیمار قادر به همکاری می باشد:
 - از بیمار بخواهید زانوهای خود را خم کرده و با فشار دادن کف پاها برروی تشک خود را به طرف بالای تخت بکشد. از بیمار بخواهید به یکی از سه روش زیر برای حرکت به بالای تخت پرستار و بهیار را کمک نماید.
- الف) دست های خود را به طرف بالای تخت بگیرد
- ب) با فشار دادن آرنج برروی تشک، قسمت فوقانی تنه را بلند کند.
- ج) دست های خود را برروی میله تخت بگیرد.

۳- نزدیک بالای تخت رو به طرف پایین بایستید، آرنج ها را روی تشک تکیه دهید، بطوریکه یک دست زیر باسن و دست دیگر زیر پشت بیمار قرار گیرد.

۴- حرکت خود را با کوشش خود را با بیمار هماهنگ کنید و درحالیکه بیمار پاشنه های پای خود را برروی تشک فشار می دهد از بازوان خود کمک بگیرید، او را به طرف بالا بکشید .

۵- بیمار را به مرکز تخت حرکت دهید. با استفاده از بالش و بالا آوردن سر تخت آسایش او را فراهم کنید.

ب) حرکت دادن بیمار به بالای تخت توسط دو پرستار :

۱- تخت را جهت راحتی خودتان در وضعیت بالا قرار دهید. در صورتیکه بیمار تحمل می نماید تخت را در وضعیت صاف تنظیم کنید. در حالیکه دو پرستار در دو طذف تخت روبروی هم ایستاده اند کناره های تخت را پایین بیاورید.

۲- بالش را برداشته و آن را در بالای تخت قرار دهید.

۳- ملافه وسط تخت را زیر مرکز بدن بیمار قرار دهید.

۴- از بیمار بخواهید در صورتیکه قادر است زانوها را خم کرده و کف پاها را به تشک فشار دهد و خود را به طرف بالای تخت بکشد.



جابجایی بیمار

تهیه و تنظیم: سارا شاه حسینی

کارشناس بهداشت حرفه ای بیمارستان روانپزشکی صدر

پ) چرخاندن بیمار به پهلو ی دیگر:

۱- تخت را تا سطح کمر بالا بیاورید. بیمار را در وضعیت صاف به پشت خوابیده و یا در حد تحمل بیمار در وضعیت صاف قرار دهید، کناره ی نزدیک به خود تخت را پایین بیاورید و طرف دیگر تخت را بالا ببرید.

۲- بیمار را در حالت صاف به پشت خوابیده به طرف دیگر تخت منتقل کنید.

۳- بازوهای بیمار را به حالت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و پای دورتر را روی پای نزدیک قرار دهید.

۴- طوری بایستید که مقابل مرکز بدن بیمار قرار گیرید. پاها کمی از هم جدا و یک پا جلوتر از پای دیگر باشد. عضلات سرینی و شکم را محکم و زانوها را خم نمایید.

۵- دستهای خود را روی شانه و لگن دورتر بیمار گذاشته و او را به طرف خود بچرخانید.

۵- دستهای بیمار را به حالت ضربدر روی قفسه سینه قرار دهید، به او آموزش دهید گردن را خم کرده به طوری که چانه چانه مماس با قفسه سینه شود.

۶-مقابل مرکز بدن بیمار بایستید. پاها کمی از هم جدا و به طرف بالا و به طرف بالای تخت چرخش داده شود، یکی از پاها را جلوتر از پای دیگر بگذارید.

۷-قبل از گرفتن ملافه و آماده شدن جهت حرکت دادن بیمار ، ملافه وسط تخت را تا نزدیک بدن بیمار جمع کنید یا تا بزنید.

۸- سنگینی وزن خود را از پای عقب به پای جلو، به سمت جلو و عقب تغییر دهید. با سه شماره بیمار را به سمت بالای تخت حرکت دهید. در صورت امکان بیمار با فشار پاها می تواند در انتقال به بالای تخت کمک نماید. در صورت نیاز این عمل را تکرار نمایید.

در صورتی که بیمار اختلال در تحرک دارد: دو پرستار با قلاب کردن بازوها در زیر شانه ها و ران بیمار ، او را بلند کرده و به بالای تخت منتقل کنند. اگر یک پرستار بدون کمک بیمار را حرکت دهد ممکن است صدمات جدی به ستون مهره ها وارد شود