

## وضعیت دادن به بیمار :

### برای غلظانیدن بیمار به روی شکم :

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.

### کمک به بیمار برای نشستن در لبه تخت :

1- به بیمار کمک کنید که در وضعیت به پهلو خوابیده، در حالی که صورت او به طرف شماسست قرار گیرد.  
2- سر تخت را به تدریج تا بیشترین حد ممکن بالا بیاورید.

3- پاهای بیمار را به لبه کناری تخت نزدیک کنید

4- در مجاورت تخت در کنار باسن بیمار قرار گیرید. تنه را به طرف جلو متمایل کنید. مفاصل لگن، زانو و مچ پا را خم کنید.

5- یک دست را دور شانه های بیمار و دست یگر را زیر ران ها در نزدیکی زانوها قرار دهید. عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.

6- به آرامی ران های بیمار را بالا ببرید. در همین حال روی پاشنه پا بچرخید و پاهای بیمار را از تخت خارج کنید.

7- تا حفظ تعادل و برقراری راحتی بیمار او را حمایت کنید.

8- علائم حیاتی بیمار را کنترل کنید.

### کمک به بیمار برای راه رفتن :

1- به بیمار آموزش دهید طبق روش قبل در لبه تخت بنشیند.  
2- به بیمار کمک کنید که از تخت خارج شده و بایستد.  
3- در صورت توانایی بیمار برای راه رفتن مستقل، تنها در کنار بیمار قدم بزنید تا در صورت نیاز به کمک او را یاری دهید.  
4- در صورتی که بیمار بسیار ضعیف و ناتوان است یک دست خود را دور کمر بیمار حلقه کرده و با دست دیگر بازوی بیمار را در ناحیه آرنج حمایت کنید. دقت کنید که در طرف ضعیف تر بیمار قدم بردارید.

### کمک به بیمار برای راه رفتن توسط دو پرستار :

1- دو پرستار در طرفین بیمار قرار گرفته و با دست نزدیک به بیمار قسمت بالای بازوی بیمار را در دست بگیرند.  
2- به طور هماهنگ با یکدیگر و همگام با بیمار قدم بردارید.  
3- در صورت احتمال سقوط بیمار هر یک از پرستاران لازم است با دست نزدیکتر خود دست بیمار را از ناحیه زیر بغل گرفته و با دست دیگر مچ دستهای بیمار را بگیرند و او را به آرامی روی نزدیکترین صندلی یا زمین نشانید.  
4- بعد از بهبود وضعیت بیمار او را به تخت برگرانید.

### انتقال بیمار :

#### انتقال بیمار بین تخت و ویلچر :

1- ویلچر را به موازات تخت، چسبیده به آن قرار دهید و پاهای آن را قفل کنید، در ضمن دو قسمت مخصوص جای پای بیمار را بالا بیاورید.  
2- بیمار را آماده کنید:

الف) به بیمار کمک کنید که روی لبه تخت بنشیند. چهارپایه را جلوی پای بیمار قرار دهید.

ب) به بیمار در پوشیدن دمپایی کمک کنید.

3- از بیمار بخواهید در انتقال به ویلچر همکاری کند:

الف) کمی بیشتر به لبه تخت حرکت کند.

ب) بدن خود را کمی به طرف جلو متمایل کند.

ج) ابتدا پای قوی تر خود و سپس پای ضعیف تر را روی چهارپایه قرار دهد.

د) با فشار دادن دست های خود به روی تشک یا شانه های پرستار خود را برای بلند شدن آماده کند.

4- وضعیت خود را به شکل زیر حفظ کنید.

الف) در مقابل بیمار بایستید. تنه را به طرف جلو متمایل کرده، مفاصل باسن، زانو و مچ پاها را خم کنید. پاها را از هم فاصله دهید در حالی که یک پا جلوتر از پای دیگر قرار دارد. وضعیت پای شما باید برعکس وضعیت قرارگیری پاهای بیمار باشد.

ب) دست های خود را دور کمر بیمار حلقه کنید.

ج) عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.

5- برای کمک به ایستادن و حرکت بیمار به طرف ویلچر به روش زیر عمل کنید:

الف) از بیمار بخواهید وزن خود را روی پای قوی تر و سپس روی پای ضعیف تر منتقل کند و بعد مفاصل اندام تحتانی را صاف کرده و با فشار دستها بر روی تشک یا شانه شما خود را بلند کند.

ب) در همان حال شما به پای جلویی و سپس پای عقبی خود فشار آورده و پاها را صاف کنید و بیمار را به طرف خود بکشید تا در وضعیت ایستاده قرار گیرد.



مرکز ملی سلامت و ایمنی  
وزارت بهداشت و درمانی  
تهران

## جابجایی

## بیمار

(3)



تهیه کننده  
واحد بهداشت حرفه ای

هر دو پرستار با شمارش همزمان، بیمار را بلند کرده و روی ویلچر قرار می دهند.

- در انتقال بیماری که یک پای او صدمه دیده است لازم است ویلچر طوری قرار داده شود که بیمار بتواند از پای سالم کمک بیشتری بگیرد.

### انتقال بیمار بین تخت و برانکارد :

1- سر تخت را در حد تحمل پایین بیمار بیاورید. در صورتی که ارتفاع تخت قابل تنظیم است آن را کمی بالاتر از ارتفاع برانکارد قرار دهید. چرخ های تخت را قفل کنید.

2- بیمار را به لبه تخت بکشید و برانکارد را در وضعیت مناسب قرار دهید.

3- برای انتقال ایمن بیمار به برانکارد معمولاً از 4 نفر به روش زیر کمک گرفته می شود:

الف) یک نفر باید در طرفی که برانکارد به تخت نچسبیده است بایستد تا در تمام مدت از حرکت کردن برانکارد و جدا شدن آن از تخت جلوگیری کند.

ب) یک نفر در قسمت بالای برانکارد می ایستد تا بتواند سر و شانه های بیمار را حمایت کند.

ج) نفر سوم در قسمت پایین برانکارد قرار می گیرد تا بتواند پاهای بیمار را حرکت دهد.

د) نفر چهارم در طرف دیگر تخت قرار می گیرد.

ه) با استفاده از ملافه، هر چهار نفر همزمان با هم، بیمار را از روی تخت به روی برانکارد انتقال می دهند.

4- در صورت لزوم بالش را زیر سر بیمار گذاشته و با ملافه یا پتوی برانکارد او را بپوشانید.

نکته: استفاده از تخته انتقال جابجایی بیمار از تخت به برانکارد را راحتتر می کند.

ج) به بیمار کمک کنید که پای خود را از روی چهارپایه پایین بگذارد و به طرف صندلی چرخدار قدم بردارد.

6- برای کمک به نشستن بیمار روی صندلی چرخدار به روش زیر عمل کنید :

الف) از بیمار بخواهید طوری بچرخد که پشت او به طرف صندلی چرخدار و پاها در مجاورت نشیمنگاه صندلی قرار گیرد. پای قوی تر خود را کمی عقب تر برده، پای ضعیف تر خود را جلو ببرد. دست های خود را روی دسته های ویلچر یا روی شانه های شما قرار دهد.

ب) پرستار باید روبروی بیمار بایستد در حالی که یک پا جلوتر از پای دیگر قرار گرفته است.

ج) عضلات باسن، شکم، پاها و بازوان خود را منقبض کنید.

د) با شمارش یکدوسه از بیمار بخواهید که وزن خود را روی پای عقب انداخته و بدن را پایین آورد تا اینکه باسن او روی لبه صندلی چرخدار قرار گیرد.

7- از ایمنی بیمار مطمئن شوید :

الف) از بیمار بخواهید باسن خود را کاملاً عقب برده به راحتی روی صندلی قرار گیرد.

ب) پایه های فلزی را پایین بیاورید و پای بیمار را روی آن قرار دهید.

ج) در صورت لزوم بالش کوچکی را پشت بیمار قرار دهید و او را با ملافه بپوشانید.

- در صورتی که بیمار قادر به راه رفتن نیست ویلچر را با زاویه 45 درجه در کنار تخت قرار دهید تا با چرخاندن بدن بدون قدم برداشتن روی ویلچر بنشیند.

- برای انتقال بیمار به ویلچر به کمک دو پرستار، پرستار اول در پشت ویلچر قرار گرفته و با دو دست زیر زانوها و ران های بیمار را می گیرد.