



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

تهیه و تنظیم:

زهرا آروین

بهار 1403

بسیاری از بیماران برای انجام دادن کارهایشان کاملاً وابسته به پرستاران می باشند (پانسمان - حمام کردن - غذا خوردن ...) هر کدام از این فعالیتها نیاز به انتقال و حمل بیمار دارد که در صورت انجام نادرست می تواند منجر به صدمات و آسیب هایی در کارکنان شود . صدمه به کارکنان خود باعث افزایش هزینه ها می شود سیستم دچار کمبود نیرو شده و با کمبود نیرو تعداد بیمارانی که در طول روز باید سرویس بگیرند برای کارکنان دیگر زیاد می شود . مدیریت باید از طریق یک برنامه منسجم به کارکنان جابجایی بیمار را آموزش دهد این برنامه می تواند شامل :

- آموزش مستمر کارکنان در پیشگیری از آسیب
 - روشهای درست انتقال و بلند کردن بیمار توسط کارکنان
 - جابجایی کارکنان در قسمت های مختلف
- آسیب های اسکلتی - عضلانی ناشی از تحمل و جابجایی بیماران :

- کشیدن تاندون ها
- 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 بیماران :

- 1- اجرای روشهای درست حمل بیماران
- 2- آموزش
- 3- استفاده از تجهیزات کمکی

شیوه های مختلف جابجایی بیماران :

- 1- جابجایی بیمار در بستر
- 2- از تخت به برانکاردر و بالعکس
- 3- از تخت به ویلچر و بالعکس
- 4- از ویلچر به توالت فرنگی
- 5- از تخت به تخت

جابجایی بیمار در بستر:

الف) حرکت دادن بیمار به بالای تخت :

- 1- بعد از پائین آوردن سر تخت بیمار را به کنار تخت حرکت دهید .
- 2- چنانچه بیمار قادر به همکاری باشد :

از بیمار بخواهید زانوهای خود را خم کرده و با فشار دادن کف پاها بر روی تشک خود را ب طرف بالای تخت بکشد . از بیمار بخواهید که به یکی از سه روش زیر برای حرکت به بالای تخت پرستار را کمک نماید .

الف) دست های خود را به قسمت بالای تخت بگیرد.
ب) با فشار دادن آرنج ها بر روی تشک ، قسمت فوقانی تنه را بلند کند .
ج) دست های خود را به میله روی تخت (تراپز) بگیرد

چنانچه قادر به همکاری نمی باشد دست های او را روی سینه گذاشته از او بخواهید که گردن خود را خم کرده سر را بالا بیاورد .

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

4- حرکات خود را با کوشش بیمار هماهنگ کنید و در حالی که بیمار پاشنه های پای خود را بر روی تشک فشار داده و از بازوان خود کمک می گیرد او را به طرف بالا بکشید .

5- 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

1- 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 طرف تخت روبروی هم ایستاده اند کناره های تخت را پائین بیاورید .

2- بالش را برداشته و آنرا در بالای تخت قرار دهید.

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

4- از بیمار بخواهید در صورتیکه قادر است زانوها را کمی خم کرده و کف پاها را بر روی تشک قرار دهد و با فشار دادن کف پا بر روی تشک خود را به طرف بالای تخت حرکت دهد.

5- دستهای بیمار را به حالت ضربدری در روی قفسه سینه قرار دهید . به او آموزش دهید گردن را خم کرده به طوری که چانه مماس با قفسه سینه شود .

6- مقابل مرکز بدن بیمار بایستید پاها کمی از هم جدا به طرف بالای تخت چرخش داشته باشند یکی از پاها را جلوتر از پای دیگر بگذارید .

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

8- 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 صورتیکه بیمار اختلال در تحرک دارد دو پرستار با قلاب کردن بازوها در زیر شانه ها وران 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 .

ج) حرکت دادن بیمار ناتوان یا سنگین وزن به بالای تخت توسط دو پرستار

دو پرستار در طرفین تخت بیمار قرار گرفته با رعایت وضعیت صحیح بدنی خود ، دستها را با گرفتن ساعد یکدیگر به هم قفل می کنند . سپس در حالیکه دست ها در زیر ران ها و شانه های بیمار قرار دارند وی را به طرف بالا حرکت می دهند .

د) حرکت دادن بیمار به بالای تخت توسط دو پرستار با استفاده از ملافه :

1- یک ملافه کوچک را زیر بیمار از ناحیه شانه ها تا ران ها پهن کنید . دو پرستار در طرفین تخت بیمار قرار گرفته لبه های ملافه ها را در داخل دست خود تا نزدیک بدن بیمار جمع می کنند . دقت کنید یک دست شما قسمت بالای ملافه در نزدیک شانه و دست دیگر قسمت پائین ملافه را در نزدیک باسن بیمار گرفته باشد .

استفاده از ملافه موجب توزین وزن بیمار و در نتیجه ایجاد فشار کمتر در حین حرکت می شود و از صدمه پوستی بیمار در اثر کشیده شدن بر روی ملافه پیشگیری می کند .

2- از بیمار بخواهید لگن و زانو ها را خم کرده و کف پاها را بر روی تشک فشار دهد در این حال باید دست های بیمار بر روی سینه قرار داشته باشد .

3- دو پرستاری همزمان با کوشش بیمار و با استفاده از ملافه او را به بالای تخت حرکت می دهند .

ه) چرخاندن بیمار به پهلو دیگر :

1- تخت را تا سطح کمر بالا بیاورید . بیمار را در وضعیت صاف به پشت خوابیده و یا در حل تحمل بیمار در وضعیت صاف قرار دهید . کناره نزدیک به خود تخت را پائین بیاورید و طرف دیگر تخت را بالا ببرید.

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

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

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

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