راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»

مراقبت روزانه از بیمار بستری

وضعیت در تخت، نشستن، تغذیه و بلع، بهداشت، دفع و تنفس



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب برای **مراقب** و **خانواده‌ی** بیماری نوشته شده که بیشتر وقتش **در تخت** یا **روی صندلیه**. جایگزین **پزشک**، **پرستار** و **فیزیوتراپیست** نیست. **زخم باز**، **عفونت** و **تغذیه با لوله** باید زیر نظر **تیم درمان** باشه. **همون روز به پزشک یا پرستار**: **زخم بستر** که **عمیق** شده، **بو** یا **ترشح** داره، یا دورش **قرمز و داغه**؛ **تب**؛ **ادرار کدر و بدبو**؛ **نخوردن و ننوشیدن** بیشتر از یک روز؛ **گیجی تازه**. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس**، **درد قفسه‌ی سینه**، **ورم و درد ناگهانی یک‌طرفه‌ی ساق**، **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، **خفگی** موقع غذا، **بی‌پاسخ** شدن. اگه **خودت** به‌عنوان مراقب **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: بیمار بستری در خانه ۸

۱. سنجش توانایی بیمار ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: مراقبت روزانه ۱۴

۴. وضعیت درست در تخت ۱۵

۵. نشستن در تخت و روی صندلی ۱۶

۶. تغذیه، آب و بلع ۱۸

۷. دهان، چشم، پوست و مو ۲۰

۸. ادرار و مدفوع ۲۱

۹. تنفس و پیشگیری از عفونت ریه ۲۲

بخش ۳: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۲۴

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کارهای روزانه‌ی** مراقبته.

در این راهنما

- سنجش توانایی بیمار
- علائم خطر
- باورهای غلط
- وضعیت درست در تخت
- نشستن در تخت و روی صندلی
- تغذیه، آب و بلع
- دهان، چشم، پوست و مو
- ادرار و مدفوع
- تنفس و پیشگیری از عفونت ریه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بیمار بستری در خانه

چرا حرکت مهمه، عوارض بی‌حرکتی، سنجش توانایی، تجهیزات، علائم خطر و باورهای غلط.

سنجش توانایی بیمار

قبل از شروع، ببین بیمار **کجا**ست. این **سطح** تعیین می‌کنه چه **تمرینی** و چه **کمکی** لازمه.

سطح	بیمار می‌تونه	برنامه
۱	فقط **در تخت**؛ غلت زدن با کمک	فصل ۲۵ در کتاب کامل
۲	**لب تخت بشینه** و با کمک به **صندلی** بره	فصل ۲۶ در کتاب کامل
۳	با کمک **بایسته** و چند **قدم** برداره	فصل ۲۷ در کتاب کامل

چند سؤال ساده

☐	
	خودش می‌تونه **غلت** بزنه؟
	لب تخت **بدون تکیه** چند ثانیه می‌شینه؟
	با کمک **می‌ایسته**؟
	دست‌ها رو بالا می‌بره و **غذا** می‌خوره؟
	قورت دادن مشکل داره؟
	گیجه یا **جواب** می‌ده؟

نکته‌ی دکتر مکس

هر **هفته** دوباره بسنج. خیلی از بیمارها با تمرین و مراقبت درست، **یک سطح بالاتر** می‌رن.

از هرجا که هست شروع کن؛ هدف یک سطح بالاتره.

فصل ۲

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

☐	
	تنگی نفس، **درد قفسه‌ی سینه**
	ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق**
	ضعف ناگهانی یک طرف، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**
	خفگی موقع غذا که با سرفه برطرف نمی‌شه
	بی‌پاسخ شدن

همون روز با پزشک یا پرستار

☐	
	تب
	گیجی تازه یا خواب‌آلودگی **غیرعادی**
	زخم بستر عمیق‌تر، **بودار**، با **ترشح**، یا دورش **قرمز و داغ**
	ادرار کدر، بدبو یا **سوزش**
	نخوردن و **ننوشیدن** بیشتر از یک روز

☐
سرفه بعد از غذا یا **صدای خرخر** بعد از نوشیدن
سه روز یا بیشتر **اجابت مزاج** نداشته، با **درد** یا **نفخ**

گیجی تازه در سالمند بستری، خودش یک علامت خطره.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بیمار باید **استراحت مطلق** کنه.»	بیشتر بیمارها از **حرکت در حد توان** سود می‌برن؛ استراحت مطلق فقط **با دستور پزشک**
«**ماساژ** جای قرمز، زخم بستر رو خوب می‌کنه.»	ماساژ **محکم** روی قرمزی **آسیب** رو **بیشتر** می‌کنه
«**پودر بچه** یا **الکل** برای پوست خوبه.»	پوست رو **خشک** و **ترک‌دار** می‌کنه؛ **کرم محافظ** بهتره
«**حلقه‌ی پلاستیکی** (دونات) زیر باسن، فشار رو کم می‌کنه.»	دور حلقه فشار **بیشتر** می‌شه؛ **توصیه نمی‌شه**
«اگه زیاد **آب** بخوره، زیاد **خیس** می‌کنه؛ آبش رو کم کن.»	کم‌آبی **عفونت ادراری**، **یبوست** و **گیجی** میاره
«**بلند کردن** با **دست** و **زیر بغل** راحت‌تره.»	برای **شونه‌ی بیمار** و **کمر مراقب** خطرناکه؛ **کمربند** و **تکنیک** درست
«مراقب نباید **خسته** بشه؛ وظیفه‌شه.»	**فرسودگی مراقب** واقعیه و **کمک گرفتن** لازمه

ماساژ روی قرمزی نه؛ جابه‌جایی آره.

بخش ۲

مراقبت روزانه

وضعیت درست در تخت، نشستن در تخت و صندلی، جابه‌جایی ایمن، تغذیه و بلع، بهداشت، ادرار و مدفوع، و تنفس.

وضعیت درست در تخت

به پشت

☐	
	یک بالش **زیر سر** (نه خیلی بلند)
	بالش **زیر ساق‌ها**؛ **پاشنه‌ها** در هوا
	پنجه‌ی پا رو به **بالا**؛ اگه پا **افتاده**، بالش یا تخته **کف پا** (طبق فیزیوتراپیست)
	دست‌ها کمی از بدن **دور**، روی بالش
	زانوها همیشه **خم** نباشن؛ سفتی میاره

به پهلو (۳۰ درجه)

☐	
	بالش پشت کمر
	بالش بین زانوها و **قوزک‌ها**
	شونه‌ی زیری کمی **جلو** کشیده بشه
	گوش روی بالش **تا نشه**

تاب دادن زانوها ← ص ۳۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۱ · پمپ مچ پا ← ص ۳۰

بالش زیر ساق، نه زیر زانو؛ پاشنه در هوا.

فصل ۵

نشستن در تخت و روی صندلی

نشستن، حتی چند دقیقه، **ریه‌ها** رو باز می‌کنه، **فشار خون** رو تمرین می‌ده و **ذهن** رو بیدارتر می‌کنه.

مرحله	کار
۱	**سر تخت** رو کم‌کم بالا ببر؛ **۵ تا ۱۰ دقیقه**
۲	**لب تخت** بشین، **پاها** روی زمین؛ با کمک
۳	**صندلی** کنار تخت؛ اول **۱۵ دقیقه**، کم‌کم **بیشتر**
۴	**غذا** روی صندلی، نه در تخت

نکته‌ها

☐	
	اولین بار **آهسته**؛ **سرگیجه** (افت فشار) شایعه
	پاها روی زمین یا **زیرپایی**
	بالش کنار بدن اگه به یک طرف **کج** می‌شه
	نشستن طولانی بدون جابه‌جایی وزن **نه** (زخم نشیمنگاه)

از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۳۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۴ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۵

غذا روی صندلی، نه در تخت.

فصل ۶

تغذیه، آب و بلع

☐	
	نشسته غذا بده؛ **صاف**، حداقل **۴۵ تا ۹۰ درجه**
	بعد از غذا **۳۰ دقیقه** نشسته بمونه
	لقمه‌های کوچک؛ **آهسته**
	پروتئین در هر وعده (تخم‌مرغ، ماست، کتلت، ماهی، عدسی)
	آب: لیوان **در دسترس**؛ **نی** یا **لیوان دسته‌دار**
	وزن هر هفته یا هر دو هفته

نشونه‌های مشکل بلع

☐	
	سرفه یا **خفگی** موقع غذا یا نوشیدن
	صدای خیس یا **خرخر** بعد از نوشیدن
	غذا **در دهان** می‌مونه
	عفونت ریهی مکرر

با این نشونه‌ها، **پزشک** یا **گفتاردرمانگر**؛ گاهی **غلیظ کردن** مایعات یا **غذای نرم** لازمه. **خفگی** که با سرفه برطرف نمی‌شه: **۱۱۵**.

نشسته غذا بده؛ بعدش نیم ساعت نشسته بمونه.

فصل ۷

دهان، چشم، پوست و مو

بخش	روزانه
دهان	**مسواک** صبح و شب؛ **دندون مصنوعی** شب‌ها **تمیز** و بیرون؛ **لب‌ها** مرطوب
چشم	**عینک** تمیز؛ اگه خشکه، **قطره** طبق پزشک
پوست	**حمام** در تخت یا روی صندلی حمام؛ **کرم مرطوب‌کننده** روی پوست خشک (نه روی زخم)
ناخن	**کوتاه** و **صاف**
مو	**شونه**؛ احترام به **سلیقه‌ی** بیمار

نکته‌ی دکتر مکس

بهداشت دهان خطر **عفونت ریه** رو در بیمار بستری **کمتر** می‌کنه.

مسواک بیمار بستری، دارو برای ریه‌هاشه.

فصل ۸

ادرار و مدفوع

ادرار

☐	
	ساعت‌های منظم برای **لگن** یا **توالت کنار تخت** (هر ۲ تا ۳ ساعت)
	آب رو کم نکن
	سوند: کیسه **پایین‌تر** از مثانه؛ **لوله** تا نخوره؛ مراقبت طبق **پرستار**
	ادرار کدر، بدبو، خونی یا **تب**: **پزشک**

مدفوع

☐	
	آب، **فیبر** (آلو، انجیر، سبزی پخته)، **حرکت**
	ساعت ثابت (معمولاً بعد از **صبحونه**)؛ **نشسته** اگه ممکنه
	سه روز بدون اجابت: به پزشک یا پرستار بگو؛ **ملین** فقط طبق دستور
	اسهال با **بی‌اختیاری**: پوست رو **سریع** تمیز و **محافظت** کن

آب کم نکن؛ دفع رو برنامه‌ریزی کن.

فصل ۹

تنفس و پیشگیری از عفونت ریه

☐	
	نشستن چند بار در روز
	تنفس عمیق: ۵ نفس، **هر ساعت** بیداری
	سرفه‌ی مؤثر: بعد از ۲ تا ۳ نفس عمیق
	بهداشت دهان
	واکسن آنفولانزا و **پنوموکوک** طبق پزشک
	دست شستن همه‌ی کسانی که به بیمار دست می‌زنن
	سرماخورده‌ها دور یا با **ماسک**

تنفس آرام ← ص ۲۹ · از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۳۶ ·
چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۳

هر ساعت بیداری، پنج نفس عمیق.

بخش ۳

برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی

دوز تمرین، سطح ۱ (فقط تخت)، سطح ۲ (لب تخت و صندلی)، سطح ۳ (ایستادن)، برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

چهار گروه اول برای **بیمار**ه: در تخت، نشسته، ایستاده (اگه می‌تونه)، و جابه‌جایی و غلت. دو گروه آخر برای **مراقب**ه: کمر و بدن، و کشش و تنفس. تمرین‌های بیمار رو **با کمک** و **آهسته** انجام بده؛ اگه **درد**، **تنگی نفس** یا **سرگیجه** پیش اومد، **متوقف** کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس عمیق؛ پیشگیری از عفونت ریه در بیمار بستری.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	پمپ مچ پا؛ پیشگیری از لخته و سفتی مچ در بیمار بستری.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت زانو و لگن در تخت.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: بعد از جراحی لگن یا زانو، طبق دستور جراح.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

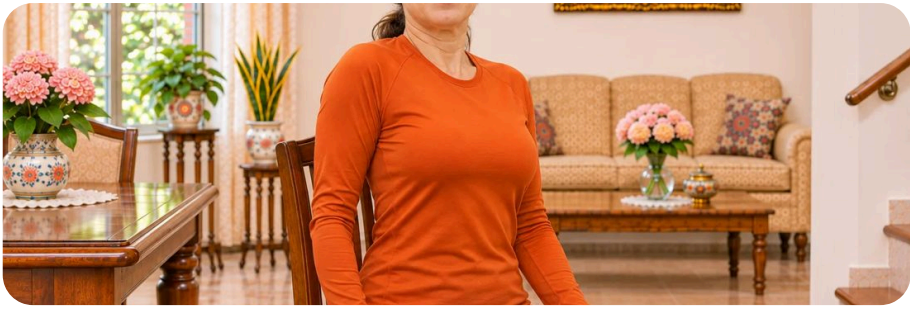
اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	کنترل لگن و تنه، کم کردن سفتی کمر، و آماده شدن برای غلت زدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | بیمار نشسته



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و غلت



از درازکش به نشسته لب تخت

شروع

به پهلو نزدیک لبه‌ی تخت، زانوها خم.

اجرا

1. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز.
2. هم‌زمان با آرنج و بعد کف دست، تنه رو بالا هل بده؛ مراقب از شونه و لگن کمک کنه.
3. لب تخت بشین؛ چند ثانیه صبر کن، بعد بلند شو.

عضله‌ی هدف	تنه، شکم، دست‌ها
چرا این تمرین؟	مهارت کلیدی برای بلند شدن از تخت و رفتن به توالت؛ بدون فشار به کمر و شونه.
کجا باید حس کنی	کار عضلات پهلو و شکم و فشار دست‌ها.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	بالا بردن سر تخت یا کمک بیشتر مراقب.
سخت‌ترش کن	از هر دو طرف؛ آهسته‌تر و کنترل‌شده‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن مثل درازونشست؛ کشیدن دست بیمار.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، چند ثانیه لب تخت بشین.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	بیمار بستری در خانه	۶
۲	زخم بستر	۴
۳	مراقبت روزانه	۷
۴	مراقب	۶
۵	برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۵ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel, Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline. Haesler E, ed. EPUAP/NPIAP/PPPIA; 2019.
2. Gillespie BM, Walker RM, Latimer SL, et al. Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2020;6(6):CD009958.
3. McInnes E, Jammali-Blasi A, Bell-Syer SE, Dumville JC, Middleton V, Cullum N. Support surfaces for pressure ulcer prevention. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(9):CD001735.
4. Kortebein P, Ferrando A, Lombeida J, Wolfe R, Evans WJ. Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults. JAMA. 2007;297(16):1772-1774.
5. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. JAMA. 2014;311(10):1052-1060. doi:10.1001/jama.2014.304
6. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

مراقبت روزانه از بیمار بستری

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- وضعیت در تخت
- نشستن
- تغذیه و بلع
- بهداشت
- دفع و تنفس

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.