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

بیمار بستری؛ راهنمای خانواده

گیجی و دمانس، درد، تقسیم کار، نماز و اتاق بیمار



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: مراقب ۱۴

۴. گیجی، دلیریوم و دمانس ۱۵

۵. درد بیمار ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۱۹

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۶

۷. تقسیم کار در خانواده ۲۷

۸. نماز و وضو در تخت ۲۸

۹. اتاق بیمار ۲۹

۱۰. داستان حاج‌خانم ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کل خانواده**ست.

در این راهنما

- سنجش توانایی بیمار
- علائم خطر
- باورهای غلط
- گیجی، دلیریوم و دمانس
- درد بیمار
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- تقسیم کار در خانواده
- نماز و وضو در تخت
- اتاق بیمار
- داستان حاج‌خانم
- ۲ 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

مراقب

کمر مراقب، بلند کردن و جابه‌جایی بدون آسیب، خستگی و فرسودگی، گیجی و دمانس، درد بیمار، و کمک گرفتن.

گیجی، دلیریوم و دمانس

دلیریوم (گیجی حاد)

گیجی ناگهانی در چند **ساعت** یا **روز**؛ بیمار **بی‌قرار** یا **خیلی خواب‌آلود** می‌شه، **توجه** نداره، **شب و روز** رو قاطی می‌کنه.

علت‌های رایج	
عفونت (ادرار، ریه)	
کم‌آبی	
داروهای جدید	
یبوست یا **احتباس ادرار**	
درد	

> **گیجی تازه:** **همون روز** پزشک.

پیشگیری

☐	
	نور روز در اتاق؛ **پرده** باز

☐	
	ساعت و **تقویم** در دید
	عینک و **سمعک**
	آب کافی
	حرف زدن و **اسم** بردن
	خواب شب؛ نور کم، **سکوت**

با دمانس

☐	
	جمله‌های کوتاه، **یک کار** در هر زمان
	نشون بده، فقط نگو
	روتین ثابت

دفترچه‌ی گیجی

☐	**هر روز بنویس**
	روزها رو می‌شناسه؟ آدم‌ها رو می‌شناسه؟
	خواب شب چطور بود؟
	آب و **غذا** چقدر خورد؟

☐	هر روز بنویس
	ادرار و اجابت مزاج؟
	داروی جدید؟

نکته‌ی دکتر مکس

این دفترچه به **پزشک** کمک می‌کنه **علت** گیجی رو زودتر پیدا کنه.

گیجی تازه، یک علامت پزشکیه؛ نه «پیریه».

فصل ۵

درد بیمار

☐	
	بپرس: «از صفر تا ده، درد چقدره؟»
	اگه **نمی‌تونه** بگه: **چهره**ی درهم، **ناله**، **بی‌قراری**، **دفاع** موقع جابه‌جایی
	مسکن طبق پزشک؛ **قبل** از جابه‌جایی و تمرین اگه لازمه
	وضعیت راحت با **بالش**
	درد تازه، **شدید** یا **ورم**: پزشک

بیماری که نمی‌تونه بگه، چهره‌اش درد رو می‌گه.

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



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	بالا بردن باسن؛ کمک به جابه‌جایی در تخت، تعویض پوشک و ملحفه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و غلت



غلت زدن در تخت

شروع

درازکش به پشت، زانوها خم.

اجرا

1. بیمار زانوها رو خم کنه و دست‌ها رو روی سینه بذاره.
2. سر رو به سمت غلت بچرخونه.
3. زانوهای خم رو به همون سمت بندازه؛ شونه‌ها دنبالش بچرخن.
4. مراقب فقط از **لگن** و **شونه** کمک کنه، نه کشیدن دست.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه و لگن
چرا این تمرین؟	غلت زدن در تخت؛ پایه‌ی پیشگیری از زخم بستر و تعویض ملحفه.
کجا باید حس کنی	چرخش یک‌تکه‌ی تنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار به هر طرف، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	مراقب از لگن کمک بیشتری بده.
سخت‌ترش کن	بدون کمک.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست بیمار؛ جا موندن دست زیر بدن.

احتیاط: هیچ‌وقت بیمار رو از **دست** یا **زیر بغل** نکش.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

تقسیم کار در خانواده، نماز و وضو در تخت، اتاق بیمار، و داستان حاج‌خانم، آقای کریمی و مریم.

فصل ۷

تقسیم کار در خانواده

یک نفر **نمی‌تونه** همه‌ی کارها رو تنها انجام بده. یک **جدول** روی یخچال بذار:

کار	کی	کِی
جابه‌جایی‌های شب		
حمام و **بهداشت**		
غذا و **خرید**		
دارو و **نوبت‌های پزشک**		
تمرین با بیمار		
ملاقات و **هم‌صحبتی**		
استراحت مراقب اصلی (یک بعدازظهر در هفته)		

بچه‌ها و نوه‌ها

☐	
	کتاب خوندن برای پدربزرگ و مادربزرگ
	تمرین دست با توپ
	عکس و **خاطره**

جدول روی یخچال؛ بار روی شونه‌ی همه.

فصل ۸

نماز و وضو در تخت

☐	
	بیمار بستری، طبق **احکام**، می‌تونه **نشسته** یا **درازکش** نماز بخونه
	اگه آب براش **ضرر** داره یا وضو گرفتن **ممکن نیست**: **تیمم**؛ جزئیات رو از **مرجع دینی** بپرس
	وضو روی **صندلی** کنار تخت، با **لگن** و **حوله**
	قبله رو با جابه‌جایی **تخت** یا **صندلی** درست کن
	دعا و **قرآن** شنیدن، برای خیلی‌ها **آرامش** میاره

نماز در تخت هم نمازه.

فصل ۹

اتاق بیمار

☐	
	نزدیک دستشویی و **آشپزخونه**؛ نه دور از **جمع** خانواده
	پنجره و **نور روز**
	تخت از **دو طرف** در دسترس (برای جابه‌جایی)
	میز کنار تخت: آب، عینک، تلفن، زنگ
	ساعت و **تقویم**
	عکس‌های خانوادگی
	فرش جمع؛ مسیر **صاف** برای ویلچر
	نور شب
	دما مناسب؛ نه خیلی گرم (عرق و زخم)

اتاق بیمار، بخشی از خونه؛ نه یک گوشه‌ی دور.

فصل ۱۰

داستان حاج‌خانم

حاج‌خانم، ۸۴ ساله، بعد از یک **سکته‌ی مغزی** بیشتر روز در تخت بود. پسرش و عروسش ازش مراقبت می‌کردن. یک روز موقع عوض کردن ملحفه، روی **دنبالچه‌اش** یک **قرمزی** دیدن و با **پماد** و **ماساژ** سعی کردن خوبش کنن. یک هفته بعد، **تاول** زد.

پرستار خونگی گفت: «**ماساژ** روی قرمزی آسیب رو بیشتر می‌کنه.» یک **تشک مواج** گرفتن، **جدول جابه‌جایی** کنار تخت چسبوندن، **بالش زیر ساق** گذاشتن تا پاشنه‌ها در هوا باشن، و **پوشک** رو زودتر عوض کردن با **کرم محافظ**. عروسش **کتلت** و **عدسی** بیشتر به غذای حاج‌خانم اضافه کرد.

سه هفته بعد، زخم **بسته** شده بود. «حالا هر صبح و شب پوستش رو **نگاه** می‌کنم؛ مثل مسواک زدن شده.»

غلت زدن در تخت ← ص ۲۵ · پل باسن ← ص ۲۴

حاج‌خانم با تشک، جدول و پروتئین، زخمش رو پشت سر گذاشت.

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

بیمار بستری؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گیجی و دمانس
- درد
- تقسیم کار
- نماز
- اتاق بیمار

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