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

پیشگیری از زخم بستر

جابه‌جایی، تشک، پوست، بی‌اختیاری و مراحل زخم



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. تجهیزات خونه ۱۰

۳. علائم خطر ۱۳

۴. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: زخم بستر ۱۷

۵. زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟ ۱۸

۶. پیشگیری: جابه‌جایی منظم ۱۹

۷. پوست، رطوبت و بی‌اختیاری ۲۱

۸. اگه زخم پیدا شد ۲۳

بخش ۳: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۲۶

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۰. برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه ۲۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **پیشگیری و مراقبت زخم بستر**ه.

در این راهنما

- سنجش توانایی بیمار
- تجهیزات خونه
- علائم خطر
- باورهای غلط
- زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟
- پیشگیری: جابه‌جایی منظم
- پوست، رطوبت و بی‌اختیاری
- اگه زخم پیدا شد
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه
- ۳ 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.

تجهیزات خونه

وسیله	چرا	اولویت
تشک مواج یا **تشک فوم مخصوص**	**فشار** روی پوست رو کم می‌کنه	**خیلی بالا**
تخت با ارتفاع **قابل تنظیم** (برقی یا دستی)	جابه‌جایی راحت‌تر؛ **کمر مراقب**	بالا
بالش‌های اضافه و **بالش گوه‌ای**	وضعیت درست، **پاشنه‌ها** در هوا	بالا
ملحفه‌ی کشویی (یا ملحفه‌ی دولا)	جابه‌جایی **بدون کشیدن** پوست	بالا
کمربند جابه‌جایی	گرفتن بیمار **بدون** کشیدن **دست**	بالا
صندلی دسته‌دار محکم یا **ویلچر**	خارج شدن از تخت	بالا
لگن و **لوله‌ی ادرار** یا **توالت فرنگی کنار تخت**	دفع **راحت**	بالا
کرم محافظ پوست	**رطوبت** و **بی‌اختیاری**	بالا
میز کنار تخت با چرخ	غذا، آب، کتاب **در دسترس**	متوسط
زنگ یا **مانیتور** صوتی	صدا زدن مراقب	متوسط

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (McInnes، ۲۰۱۵) نشون داد **تشک‌های فوم با کیفیت بالاتر** نسبت به تشک‌های **معمولی**، زخم بستر رو **کمتر** کردن.

اگه بودجه کمه

وسیله‌ی گرون	جایگزین موقت
تخت برقی	**پایه‌ی چوبی** زیر پایه‌های تخت معمولی تا ارتفاع کمر مراقب
ملحفه‌ی کشویی	**ملحفه‌ی نخی دولا** زیر بیمار
کمربند جابه‌جایی	**کمربند پهن** و محکم (با نظر فیزیوتراپیست)
بالش گوه‌ای	**پتو یا حوله‌ی لوله‌شده**
میز کنار تخت چرخ‌دار	**میز کوچیک** یا **سینی پایه‌دار**
زنگ	**زنگوله** یا **گوشی** با تماس سریع

نکته‌ی دکتر مکس

تشک مخصوص جایی برای **صرفه‌جویی** نیست؛ اگه بیمار **نمی‌تونه** خودش غلت بزنه، اولویت **اول** همینه. گاهی **امانت** گرفتن از **خیریه‌ها** یا **مراکز توان‌بخشی** ممکنه.

تشک درست، نصف پیشگیری از زخم بستر.

فصل ۳

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 ۴

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

زخم بستر

زخم بستر چیه و کجا، پیشگیری با جابه‌جایی، پوست و رطوبت و بی‌اختیاری، و اگه زخم پیدا شد.

زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟

زخم بستر آسیب پوست و بافت زیرشه که به‌خاطر **فشار طولانی** (یا فشار همراه **کشیده شدن** پوست) روی **برجستگی استخوانی** ایجاد می‌شه. فشار، جریان **خون** رو قطع می‌کنه و بافت **آسیب** می‌بینه؛ گاهی در **چند ساعت**.

جاهای پرخطر

وضعیت بیمار	جاهای پرخطر
به پشت	**دنبالچه** و **باسن**، **پاشنه‌ها**، **پشت سر**، **کتف‌ها**، **آرنج‌ها**
به پهلو	**کنار لگن**، **کنار زانو**، **قوزک پا**، **شونه**، **گوش**
نشسته	**نشیمنگاه**، **دنبالچه**، **پشت ران**
لوله و وسایل	زیر **سوند**، **ماسک اکسیژن**، **عینک**، **لوله‌ی غذا**

چه کسانی در خطر بیشترن؟

☐	
	نمی‌تونه خودش غلت بزنه
	بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
	لاغر یا **کم‌غذا**

☐	
	دیابت، بی‌حسی، مشکل گردش خون
	گیج یا **خواب‌آلوده**

فشار طولانی، دشمن پوست؛ جابه‌جایی، دوستش.

فصل ۶

پیشگیری: جابه‌جایی منظم

	☐
جابه‌جایی منظم: معمولاً هر **۲ ساعت** در تخت؛ با **تشک مواج** یا **فوم مخصوص** گاهی هر **۳ تا ۴ ساعت**؛ **فاصله رو پرستار** با پوست بیمار تعیین می‌کنه	
ترتیب: پشت ← پهلوی راست ← پشت ← پهلوی چپ	
پهلو با زاویه‌ی ۳۰ درجه، نه کاملاً به پهلو؛ یک **بالش** پشت کمر	
پاشنه‌ها در هوا: بالش **زیر ساق**، نه زیر پاشنه	
بالش بین زانوها و **قوزک‌ها** در وضعیت پهلو	
سر تخت بیشتر از **۳۰ درجه** بالا نباشه، مگر موقع **غذا** (کشیده شدن پوست باسن)	
نشسته روی صندلی: هر **۱۵ تا ۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کن؛ کل نشستن بدون جابه‌جایی کوتاه	
کشیدن بیمار روی ملحفه **نه**؛ **ملحفه‌ی کشویی** یا **بلند کردن** با دو نفر	

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (Gillespie، ۲۰۲۰) نشون داد درباره‌ی **بهترین فاصله** و **بهترین وضعیت** جابه‌جایی هنوز **شواهد قطعی** نیست؛ برای همین رهنمود بین‌المللی می‌گه فاصله رو بر اساس **پوست**، **تشک** و **وضعیت** هر بیمار تنظیم کن.

غلت زدن در تخت ← ص ۳۴ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۳۵ · پل باسن ← ص ۳۳

هر دو ساعت یک غلت؛ پاشنه‌ها همیشه در هوا.

پوست، رطوبت و بی‌اختیاری

روزانه پوست رو نگاه کن

☐	
	صبح و شب، موقع **جابه‌جایی** یا **تعویض**، همه‌ی جاهای پرخطر رو **ببین** و **لمس** کن
	قرمزی: با انگشت **فشار** بده؛ اگه **سفید نشد**، شروع زخمه؛ **فشار** رو از اون نقطه **کامل** بردار
	پوست تیره: قرمزی کمتر دیده می‌شه؛ دنبال **گرمی**، **سفتی** یا **تغییر رنگ** بنفش‌مایل بگرد

رطوبت و بی‌اختیاری

☐	
	پوشک یا **پد** رو زود عوض کن
	با **آب ولرم** و **پاک‌کننده‌ی ملایم** بشور؛ **مالش نده**، **خشک کن**
	کرم محافظ (مثلاً کرم‌های حاوی **زینک** یا **سیلیکون**)
	پودر و **الکل** نه
	ملحفه‌ها صاف و **بدون چروک**

☐	
	عرق: لباس **نخی** و **خنک**

تغذیه برای پوست

☐	
	پروتئین کافی در هر وعده
	آب کافی
	کاهش وزن یا **کم‌اشتهایی**: به پزشک بگو

پل باسن ← ص ۳۳

پوست تمیز، خشک، محافظت‌شده.

فصل ۸

اگه زخم پیدا شد

مرحله	چی می‌بینی	کار
۱	پوست **سالم** ولی **قرمز**؛ با فشار **سفید نمی‌شه**	**فشار رو کامل بردار**؛ پوست رو **محافظت** کن؛ **روزی چند بار** ببین
۲	**تاول** یا زخم **سطحی** صورتی	**پرستار**؛ پانسمان مناسب
۳	زخم **عمیق**؛ چربی زیر پوست دیده می‌شه	**پرستار** و **پزشک**
۴	زخم **خیلی عمیق**؛ عضله یا استخوان	**پزشک** فوری؛ گاهی **بستری**
غیرقابل تعیین	ته زخم با **دلمه‌ی سیاه** یا **زرد** پوشیده	**پرستار** و **پزشک**
آسیب بافت عمقی	**بنفش** یا **کبود** با پوست سالم	فشار رو بردار؛ **پرستار**؛ ممکنه زود **باز** بشه

بو، **ترشح چرکی**، **قرمزی و گرمی دور زخم**، یا **تب**: **همون روز** پزشک؛ احتمال **عفونت**.

کار نکن

☐	
	ماساژ روی قرمزی یا دور زخم
	حلقه‌ی دونات
	پماد یا **پودر** خودسرانه، **روغن**، **عسل** خونگی بدون نظر پرستار
	خوابوندن بیمار **روی** زخم

زخم مرحله‌ی دو یا بیشتر؛ پرستار، همین امروز.

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.

برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه

یک **نمونه** برای بیمار سطح ۱ و ۲؛ با **پرستار** تنظیمش کن.

ساعت	وضعیت	کار
۸	نشسته در تخت یا **صندلی**	**صبحونه**، **دارو**، **مسواک**
۹	صندلی	**تمرین** سطح ۲
۱۰	**پهلوی راست**	چک **پوست**
۱۲	به **پشت**، سر تخت **بالا** برای ناهار	**ناهار** نشسته
۱۳	به پشت (سر تخت پایین)	
۱۴	**پهلوی چپ**	**چرت**
۱۶	**صندلی**	**تمرین**، **ملاقات**، **پنجره**
۱۸	**پهلوی راست**	
۱۹	نشسته	**شام**
۲۰	به **پشت**	**مسواک**، چک **پوست**
۲۲	**پهلوی چپ**	**خواب**
شب	هر **۲ تا ۴ ساعت** طبق تشک و پرستار	

نکته‌ی دکتر مکس

این جدول رو **کنار تخت** بچسبون و هر جابه‌جایی رو **علامت** بزن (جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل).

جدول کنار تخت؛ هر غلت یک تیک.

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.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و غلت



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. به پشت دراز بکش؛ با آرنج‌ها خودت رو کمی بالا بکش.
2. پاها رو با هم به لبه‌ی تخت ببر؛ پاها از خط وسط رد نشن.
3. با فشار دست‌ها بشین؛ به جلو خم نشو.
4. چند لحظه لب تخت بشین، بعد با واکر بایست.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت با کمک کم مراقب؛ بیمار بیشترین کار رو خودش انجام می‌ده.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: رد شدن پای عمل‌شده از خط وسط؛ خم شدن زیاد به جلو موقع نشستن.

احتیاط: اولین بار با آموزش پرستار یا فیزیوتراپیست.

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

پیشگیری از زخم بستر

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کجا و چرا
- جابه‌جایی منظم
- پوست و بی‌اختیاری
- مراحل زخم
- جدول جابه‌جایی

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