راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»

ایمنی بیمار در خانه

علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن و وسایل، کار با تیم درمان، ماه رمضان و نماز



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 آموزشیه و جایگزین آموزش عملی پرستار، فیزیوتراپیست و کاردرمانگر نیست. **روش‌های جابه‌جایی** رو بهتره اول **زیر نظر** یک متخصص تمرین کنی. **محدودیت‌هایی** که پزشک بیمارت گفته **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: بیمار تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، گیجی ناگهانی، علائم سکته داره، یا **بعد از زمین خوردن** درد شدید، ضربه به سر یا ناتوانی در حرکت داره **(بلندش نکن)**. اگه خودت **خسته‌ی شدید، غمگین** یا **ناامیدی**، کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰**.

© 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: مراقب بودن ۸

۱. تو یک مراقبی ۹

۲. اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده ۱۰

۳. محافظت از کمر خودت ۱۲

۴. ارتباط ۱۴

بخش ۲: ایمنی و تیم درمان ۱۷

۵. علائم خطر در بیمار ۱۸

۶. داروها ۱۹

۷. خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی ۲۰

۸. کار با تیم درمان ۲۲

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۴

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

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۵: مراقب از خودش ۳۲

۱۰. ماه رمضان و نماز ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

منابع علمی ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ایمنی** بیمار در خونه و **ارتباط با تیم درمانه**.

در این راهنما

- تو یک مراقبی
- اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده
- محافظت از کمر خودت
- ارتباط
- علائم خطر در بیمار
- داروها
- خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی
- کار با تیم درمان
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ماه رمضان و نماز
- ۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»** 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

مراقب بودن

تو یک مراقبی، اصل استقلال، محافظت از کمر خودت، سطح کمک، ارتباط، و باورهای غلط.

فصل ۱

تو یک مراقبی

مراقب یعنی کسی که به یک عزیز، به‌خاطر **سن**، **بیماری** یا **ناتوانی**، در کارهای روزمره کمک می‌کنه: دختری که از مادرش بعد از **سکته** مراقبت می‌کنه، همسری که از همسرش با **پارکینسون**، یا پسری که پدرش بعد از **شکستگی لگن**.

کارهایی که معمولاً انجام می‌دی

☐	
	جابه‌جایی: تخت، صندلی، توالت، ماشین
	کمک به راه رفتن
	حمام، لباس، توالت
	غذا و **داروها**
	مراقبت از پوست
	همراهی در ویزیت‌ها
	حمایت عاطفی

دو هدف این کتاب

☐	
	بیمارت تا جای ممکن **مستقل** بمونه
	خودت سالم، قوی و آروم بمونی

مراقب سالم، مراقبت بهتر.

فصل ۲

اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده

وقتی از کسی که دوستش داری مراقبت می‌کنی، **وسوسه** می‌شی که **همه‌ی** کارها رو براش انجام بدی. ولی هر کاری که **تو** انجام می‌دی و **اون** می‌تونست انجام بده، یک **تمرین از دست رفته**ست.

بهتره	نه
«بیا با هم بلند شیم.»	بلند کردن کامل
وقت بده خودش لباس بپوشه	عجله و پوشوندن
دست‌هاش رو روی دسته‌ی صندلی بذار	زیر بغلش رو بگیری و بکشی
راه رفتن تا آشپزخونه	سینی غذا در تخت
تشویق	«بذار من انجام بدم، تو خسته می‌شی.»

چرا؟

☐	
	عضله و تعادل فقط با **استفاده** حفظ می‌شن
	اعتمادبه‌نفس و **کرامت** بیمار
	کمر تو سالم می‌مونه

هر کاری که خودش می‌تونه، یک تمرینه.

فصل ۳

محافظت از کمر خودت

کمر مراقب‌ها **آسیب‌پذیره**؛ به‌خصوص موقع **بلند کردن**، **خم شدن روی تخت** و **چرخیدن** با بار.

یک عدد مهم

بر اساس تحلیل (۲۰۰۷) **Waters** برای انستیتوی ملی ایمنی و سلامت شغلی آمریکا، **بلند کردن دستی** بیش از حدود **۱۶ کیلو** از وزن بیمار، حتی در شرایط **ایده‌آل**، برای کمر مراقب **ایمن** در نظر گرفته نمی‌شه. یعنی **بلند کردن کامل** یک بزرگسال **هرگز** ایمن نیست.

قوانین طلایی

قانون	
نزدیک	بیمار یا بار رو **نزدیک** بدنت نگه دار
پاها پهن	پاها به عرض شونه، **یکی جلو**
زانو خم، کمر صاف	از **لگن** و **زانو** خم شو، نه از کمر
نچرخ	با **پاها** بچرخ، نه با کمر
تخت بالا	تخت رو تا **ارتفاع کمرت** بیار (اگه ممکنه)
با هم	با شمارش «یک، دو، سه»

قانون	
وسیله	**ملافه‌ی جابه‌جایی، کمربند، تخته‌ی جابه‌جایی**
دو نفره	اگه بیمار نمی‌تونه **نیمی** از وزنش رو تحمل کنه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۹ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۳۰ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۳۱

بلند کردن کامل یک بزرگسال، هیچ‌وقت ایمن نیست؛ با هم و با وسیله.

فصل ۴

ارتباط

☐	
	روبه‌رو و هم‌سطح چشم‌هاش حرف بزن
	قبل از هر حرکت، **بگو** چه کار می‌خوای بکنی
	دستورهای کوتاه: «پاها عقب.» «بینی جلو.» «یک، دو، سه.»
	عینک و **سمعک**
	صبر؛ جواب دادن و حرکت کردن ممکنه **کند** باشه
	احترام: حریم شخصی در حمام و توالت

اگه مشکل حافظه داره

☐	
	یک دستور در یک زمان
	نشون بده، فقط نگو
	روال ثابت
	بحث نکن؛ موضوع رو عوض کن

قبل از حرکت، بگو؛ بعد با هم.

بخش ۲

ایمنی و تیم درمان

علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی، و کار با تیم درمان.

علائم خطر در بیمار

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید** یا **درد قفسه‌ی سینه**
- **گیجی ناگهانی**، **خواب‌آلودگی شدید**، **غش**
- علائم **سکته**: کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت
- بعد از **زمین خوردن**: درد شدید، **ضربه به سر** (به‌خصوص با ضدانعقاد)، ناتوانی در حرکت

همون روز با پزشک

- **تب**
- **کم خوردن** و **کم نوشیدن**، **ادرار کم** و تیره
- **سوزش ادرار** یا ادرار **بدبو**
- **ساق** ورم‌کرده و دردناک
- **زخم** پوستی تازه یا **قرمزی** ماندگار
- **یبوست** بیش از ۳ روز با درد شکم

گیجی تازه در سالمند، تا خلافش ثابت نشده، علامت بیماریه.

فصل ۶

داروها

☐	
	فهرست کامل داروها، به‌روز، همراه
	جعبه‌ی داروی هفتگی
	ساعت ثابت
	عوارض رایج رو بدون: **سرگیجه**، **خواب‌آلودگی**، **یبوست**
	داروهای **جدید** رو بعد از **ترخیص** با پزشک **مرور** کن
	خودسرانه قطع یا اضافه نکن

داروهای **خواب‌آور** و **آرام‌بخش** در سالمندان خطر **زمین خوردن** و **گیجی** رو بیشتر می‌کنن؛ با پزشک صحبت کن.

یک فهرست دارو؛ همه‌ی پزشک‌ها همون رو ببینن.

فصل ۷

خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی

خونه

☐	
	فرش‌های کوچیک و **سیم‌ها** از مسیر
	نور کافی؛ **چراغ خواب**
	دستگیره در حمام و کنار توالت
	کف ضدلغزش
	مسیر تخت تا توالت **کوتاه** و **خالی**

وسایل کمکی

وسیله	برای
تخت با ارتفاع قابل تنظیم	جابه‌جایی آسون‌تر؛ کمر مراقب
نرده‌ی کنار تخت	کمک به غلت و نشستن
ملافه‌ی جابه‌جایی	بالا کشیدن در تخت بدون کشیدن پوست
کمربند جابه‌جایی	گرفتن ایمن موقع بلند شدن و راه رفتن
تخته‌ی جابه‌جایی	تخت به صندلی

وسیله	برای
صندلی دسته‌دار بلند	
صندلی توالت کنار تخت	شب
صندلی حمام	
واکر یا **عصا**	
تشک مواج	پیشگیری از زخم بستر (بیمار در تخت)

وسیله‌ی درست، کمر مراقب رو نجات می‌ده.

فصل ۸

کار با تیم درمان

☐	
	سؤال‌هات رو قبل از ویزیت **بنویس**
	از **فیزیوتراپیست** بخواه **جابه‌جایی** رو **جلوی خودش** تمرین کنی
	از **پرستار** مراقبت **پوست** و **زخم** رو یاد بگیر
	از **کاردرمانگر** وسایل **حمام** و **لباس**
	جدول‌های فصل ۳۹ در کتاب کامل رو همراه ببر
	درباره‌ی **خستگی خودت** هم بگو

تیم درمان، تو رو هم آموزش می‌ده؛ بخواه.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

دوز تمرین، برنامه‌ی بیمار در تخت، نشسته و ایستاده، برنامه‌ی کمر مراقب، پیاده‌روی با هم، 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، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها در دو گروه‌ان: **تمرین‌های بیمار** (در تخت، نشسته، ایستاده، و جابه‌جایی و زندگی روزمره) که با کمک تو انجام می‌شن، و **تمرین‌های خود مراقب** (کمر و بدن مراقب) برای اینکه سالم و قوی بمونی. **تمرین‌های بیمار رو از مرحله‌ی خودش (بخش ۳) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	الگوی درست خم شدن برای مراقب؛ کمر صاف، خم شدن از لگن، موقع کمک به بیمار و برداشتن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی)

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	قدرت ران مراقب؛ تا پاها کار کنن نه کمر.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ سطح ۳ · پیشرفته کمر و بدن مراقب



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت هر پا؛ برای وضعیت ایستادن پای جلو و عقب موقع جابه‌جایی بیمار.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

بخش ۵

مراقب از خودش

فرسودگی مراقب، کمک گرفتن و استراحت، ماه رمضان و نماز، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم، و داستان‌ها.

فصل ۱۰

ماه رمضان و نماز

نماز بیمار

☐	
	روی صندلی، اگه نشستن روی زمین یا بلند شدن سخته
	وضو نشسته؛ کف ضدلغزش
	برای حکم شرعی، از **مرجع دینی** بپرسید

ماه رمضان

برای بیمار **سالمند** یا **بیمار**، روزه ممکنه خطرناک باشه (کم‌آبی، افت قند، داروها). **با پزشک** صحبت کنید.

☐	**برای مراقب روزه‌دار**
	جابه‌جایی‌های **سنگین** رو به **بعد از افطار** بذار
	آب کافی بین افطار و سحر
	خستگی بیشتر: **کمک** بیشتر

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی**» 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	مراقب بودن	۶
۲	ایمنی و تیم درمان	۴
۳	جابه‌جایی	۷
۴	مراقبت روزمره	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	مراقب از خودش	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. Schulz R, Beach SR. Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA. 1999;282(23):2215-2219. doi:10.1001/jama.282.23.2215
2. 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
3. Waters TR. When is it safe to manually lift a patient? Am J Nurs. 2007;107(8):53-58. PMID:17667392
4. Belle SH, Burgio L, Burns R, et al. Enhancing the quality of life of dementia caregivers from different ethnic or racial groups: a randomized, controlled trial (REACH II). Ann Intern Med. 2006;145(10):727-738. PMID:17116917
5. 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. 3rd ed. 2019.
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

ایمنی بیمار در خانه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علائم خطر
- داروها
- وسایل کمکی
- تیم درمان
- ماه رمضان

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