کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۳

مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر

برای خانواده و مراقب: پیشگیری از زخم بستر، وضعیت درست در تخت، جابه‌جایی ایمن، تغذیه و بلع، پوست و بی‌اختیاری، تمرین در تخت و صندلی، و مراقبت از کمر و روان خودت، با ۵۵ تمرین تصویری



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 ۹

۱. چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟ ۱۰

۲. عوارض بی‌حرکتی ۱۱

۳. سنجش توانایی بیمار ۱۳

۴. تجهیزات خونه ۱۵

۵. علائم خطر ۱۸

۶. باورهای غلط ۲۰

بخش ۲: زخم بستر ۲۲

۷. زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟ ۲۳

۸. پیشگیری: جابه‌جایی منظم ۲۴

۹. پوست، رطوبت و بی‌اختیاری ۲۶

۱۰. اگه زخم پیدا شد ۲۸

بخش ۳: مراقبت روزانه ۳۱

۱۱. وضعیت درست در تخت ۳۲

۱۲. نشستن در تخت و روی صندلی ۳۳

۱۳. جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی ۳۵

۱۴. تغذیه، آب و بلع ۳۷
۱۵. دهان، چشم، پوست و مو ۳۹
۱۶. ادرار و مدفوع ۴۰
۱۷. تنفس و پیشگیری از عفونت ریه ۴۱

بخش ۴: مراقب ۴۳

۱۸. کمر مراقب ۴۴
۱۹. بلند کردن و جابه‌جایی در تخت بدون آسیب ۴۴
۲۰. خستگی و فرسودگی مراقب ۴۶
۲۱. گیجی، دلیریوم و دمانس ۴۸
۲۲. درد بیمار ۵۱
۲۳. کمک گرفتن و پرستار خونگی ۵۲

بخش ۵: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۵۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۵
۲۵. سطح ۱: فقط در تخت ۵۷
۲۶. سطح ۲: لب تخت و صندلی ۵۹
۲۷. سطح ۳: ایستادن و چند قدم ۶۱
۲۸. برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب ۶۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۵

۳۱. روزهای بد ۶۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. تقسیم کار در خانواده ۱۲۷

۳۳. نماز و وضو در تخت ۱۲۸

۳۴. اتاق بیمار ۱۲۹

۳۵. داستان حاج‌خانم ۱۳۰

۳۶. داستان آقای کریمی ۱۳۱

۳۷. داستان مریم ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«مادرم دیگه از تخت بلند نمی‌شه.» «یه قرمزی روی باسنش پیدا شده.» «کمر خودم از بس بلندش کردم داغون شده.» «نمی‌دونم چند وقت یه بار باید جابه‌جاش کنم.»

مراقبت از کسی که بیشتر وقتش **در تخته**، یکی از **سخت‌ترین** و **مهم‌ترین** کارهاییه که یک خانواده انجام می‌ده. چند چیز **ساده**، اگه **هر روز** درست انجام بشه، جلوی **بزرگ‌ترین** عوارض رو می‌گیره: **زخم بستر**، **عفونت ریه**، **لخته**، **سفتی مفاصل** و **ضعف شدید**.

بی‌حرکتی **خیلی سریع** اثر می‌ذاره: در یک پژوهش (**Kortebein**، ۲۰۰۷)، سالمندان **سالم** بعد از فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، حدود **یک کیلو** از عضله‌ی پاهاشون رو از دست دادن. و رهنمود بین‌المللی **زخم بستر** (EPUAP/NPIAP، ۲۰۱۹) نشون داده **جابه‌جایی منظم**، **تشک مناسب**، **مراقبت پوست** و **تغذیه** پایه‌ی پیشگیری‌ان.

این کتاب برای **توئه**، **مراقب**: چه **همسر**، چه **دختر** یا **پسر**، چه **پرستار** خونگی. و یک فصل کامل هم برای **مراقبت از خودت** داره.

- **بخش ۱** بیمار بستری، عوارض بی‌حرکتی، سنجش توانایی، تجهیزات، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** زخم بستر: چیه، پیشگیری، پوست و بی‌اختیاری، و اگه زخم پیدا شد.

- **بخش ۳** مراقبت روزانه: وضعیت در تخت، نشستن، جابه‌جایی، تغذیه و بلع، بهداشت، دفع و تنفس.
- **بخش ۴** مراقب: کمرت، بلند کردن ایمن، فرسودگی، گیجی بیمار، درد، و کمک گرفتن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی تمرین سه‌سطحی و برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** تقسیم کار در خانواده، نماز، اتاق بیمار، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بیمار بستری در خانه

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

فصل ۱

چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟

بیمار **بستری** کسیه که بیشتر روز رو **در تخت** یا **روی صندلی** می‌گذرونه؛ بعد از **سکته**، **شکستگی لگن**، **دمانس پیشرفته**، **بیماری قلب یا ریه**، **سرطان** یا **ضعف شدید سالمندی**.

بدن آدم برای **حرکت** ساخته شده. وقتی حرکت نمی‌کنه:

	☐
عضله خیلی سریع آب می‌شه؛ سالمندان سالم بعد از **۱۰ روز** استراحت، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا رو از دست دادن (**Kortebein**، ۲۰۰۷)	
پوست زیر فشار، **زخم** می‌شه	
ریه‌ها کامل باز نمی‌شن؛ **عفونت** راحت‌تر	
خون در پاها **کند** می‌شه؛ **لخته**	
مفاصل سفت و **جمع** می‌شن	
روده کند می‌شه؛ **یبوست**	
ذهن: گیجی، غم، بی‌انگیزگی	

هدف این کتاب

☐	
	هر چیزی که بیمار **هنوز** می‌تونه، **حفظ** بشه
	عوارض بی‌حرکتی **پیشگیری** بشه
	مراقب آسیب نبینه

هر حرکت کوچیک در تخت، یک قدم دور از عوارض.

عوارض بی‌حرکتی

عارضه	نشونه	پیشگیری	کجای کتاب
زخم بستر	قرمزی که با فشار **سفید نمی‌شه**، تاول، زخم	جابه‌جایی، تشک، پوست، تغذیه	بخش ۲
عفونت ریه	تب، سرفه، تنفس تند، گیجی	تنفس عمیق، نشستن، بهداشت دهان	فصل ۱۷
لخته	ورم و درد **یک‌طرفه‌ی** ساق	پمپ مچ، حرکت، داروی پزشک	فصل ۵
سفتی مفاصل	زانو و لگن **جمع**، مچ پا **افتاده**	وضعیت درست، حرکت روزانه	فصل ۱۱
ضعف عضله	نتونستن نشستن یا ایستادن	تمرین روزانه	بخش ۵
یبوست	سه روز بدون اجابت، درد شکم	آب، فیبر، حرکت	فصل ۱۶
دلیریوم (گیجی حاد)	گیجی **ناگهانی**، بی‌قراری یا خواب‌آلودگی	نور روز، عینک و سمعک، آب	فصل ۲۱
افسردگی	بی‌حوصلگی، کم‌اشتهایی	ارتباط، نشستن کنار پنجره	فصل ۲۱

بیشتر عوارض بی‌حرکتی، قابل پیشگیری‌ان.

فصل ۳

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
۲	**لب تخت بشینه** و با کمک به **صندلی** بره	فصل ۲۶
۳	با کمک **بایسته** و چند **قدم** برداره	فصل ۲۷

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؟