کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۲

راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی

برای کسی که از پدر، مادر یا همسرش مراقبت می‌کنه: جابه‌جایی ایمن در تخت و صندلی، کمک به راه رفتن، حمام و توالت، زخم بستر، محافظت از کمر خودت، و پیشگیری از فرسودگی



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 ۹

۱. تو یک مراقبی ۱۰

۲. اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده ۱۱

۳. محافظت از کمر خودت ۱۳

۴. بیمارت چقدر می‌تونه؟ ۱۵

۵. ارتباط ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: ایمنی و تیم درمان ۲۰

۷. علائم خطر در بیمار ۲۱

۸. داروها ۲۲

۹. خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی ۲۳

۱۰. کار با تیم درمان ۲۵

بخش ۳: جابه‌جایی ۲۷

۱۱. جابه‌جایی در تخت ۲۸

۱۲. نشستن لب تخت و بلند شدن ۲۹

۱۳. تخت به صندلی ۳۰

۱۴. کمک به راه رفتن و پله ۳۲
۱۵. ماشین ۳۴
۱۶. بعد از زمین خوردن ۳۵
۱۷. ویلچر ۳۷

بخش ۴: مراقبت روزمره ۳۹

۱۸. حمام ۴۰
۱۹. توالت و بی‌اختیاری ۴۰
۲۰. لباس ۴۲
۲۱. غذا و آب ۴۳
۲۲. پوست و زخم بستر ۴۴
۲۳. خواب و شب ۴۶

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. برنامه‌ی بیمار در تخت ۵۱
۲۶. برنامه‌ی بیمار نشسته ۵۳
۲۷. برنامه‌ی بیمار ایستاده ۵۴
۲۸. برنامه‌ی کمر مراقب (۱۵ دقیقه) ۵۵
۲۹. پیاده‌روی با هم ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: مراقب از خودش ۱۲۹

۳۲. فرسودگی مراقب ۱۳۰

۳۳. کمک گرفتن و استراحت ۱۳۱

۳۴. ماه رمضان و نماز ۱۳۳

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم ۱۳۴

۳۶. داستان مریم ۱۳۵

۳۷. داستان رضا ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«مادرم بعد از سکته نمی‌تونه خودش از تخت بلند شه.» «هر بار که پدرم رو بلند می‌کنم، کمرم درد می‌گیره.» «نمی‌دونم چطور حمامش کنم که نیفته.» «خسته‌ام، ولی نمی‌تونم ولش کنم.» اگه این جمله‌ها برات آشناست، این کتاب برای **توئه**.

مراقبت از یک عزیز، **عشق** و **وظیفه**ست؛ ولی **مهارت** هم می‌خواد. روش‌های درست **جابه‌جایی**، کمک به **راه رفتن**، **حمام** و **توالت**، مراقبت از **پوست**، و مهم‌تر از همه، **مراقبت از خودت**. پژوهش‌ها نشون دادن **فشار مراقبت** روی **سلامت جسمی و روانی** مراقب اثر جدی داره؛ و **کمر** مراقب‌ها از آسیب‌پذیرترین قسمت‌های بدنه.

این کتاب دو هدف داره: **بیمارت** تا جای ممکن **خودش** کارها رو انجام بده، و **تو** سالم و قوی بمونی.

- **بخش ۱** نقش مراقب، اصل استقلال، محافظت از کمر، سطح کمک، و ارتباط.
- **بخش ۲** علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن، و کار با تیم درمان.
- **بخش ۳** جابه‌جایی: تخت، نشستن، صندلی، راه رفتن، ماشین، زمین خوردن، ویلچر.
- **بخش ۴** حمام، توالت، لباس، غذا، پوست و زخم بستر، شب.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی بیمار و مراقب.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** فرسودگی مراقب، کمک گرفتن، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

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 **Waters** (۲۰۰۷) 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»