

## نقل و انتقال بیمار-راهکارها

در مقاله نقل و انتقال بیمار-آشنا سازی مراقب، در باره خطرات احتمالی برای مراقب و بیمار هنگام جا بجا کردن او، طرق صحیح بلند کردن بار که در مورد بیمار هم صادق است، و گزینش ویلچر مناسب و نحوه استفاده درست از آن پرداختیم. در این مقاله، به راهکارهای انجام درست و ایمن جا بجا کردن بیمار در موارد مختلف می پردازیم (۱۴۹)، (۱۵۰)، (۱۵۲)، (۱۵۶).

### انتقال بیمار از تخت به ویلچر

به عمل انتقال فکر کنید و اگر به هر دلیل آنرا خارج از توان خود می بینید، از دیگران کمک بگیرید. هنگام انجام کار، هر قدم را با لحنی آرام و شمرده به بیمار آگاهی دهید، حتی اگر او توان حرف زدن را از دست داده باشد (۱۴۸)، (۱۴۷).

- فرش های کوچک و لغزنده و وسایل دست و پاگیر مانند میز کنارمبل، اسباب بازیها، سیم رابط، وغیره را از سر راه بردارید.
- ویلچر را نزدیک تخت بیاورید و با زاویه ۴۵ درجه در کنار تخت قرار دهید. ترمزهای ویلچر را بیندازید و اهرم های جای پا را خارج کنید یا کاملاً به کنار ویلچر بچرخانید که دست و پا گیر نباشند.
- اگر بیمار خوابیده است، پشت تخت بیمار را تا حدود زاویه ۴۵ درجه بالا بیاورید و ارتفاع تخت را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آن کمی پایین تر از کمرتان باشد. یک دست را زیر پشت و گردن بیمار قرار دهید و دست دیگر را زیر زانوهای بیمار بگذارید. زانوهای خود را خم کنید و کمر خود را راست نگهدارید. حالا با شماره یک، دو، سه، بیمار را روی باسن او بچرخانید به طوری که پاها روی زمین قرار گیرند و بیمار به حالت نشسته روی لبه تخت قرار گیرد.
- ارتفاع تخت را طوری تنظیم کنید که کف پای بیمار پس از نشستن روی لبه تخت، روی زمین باشد. نزدیک بیمار بایستید. زانوی بیمار را که از ویلچر دورتر است وسط دو زانوی خود قرار دهید به طوری که از انحراف آن به چپ یا راست جلوگیری شود. می توانید برای تعادل بیشتر، یک پای خود را عقب تر بگذارید.
- دو دست خود را دور پشت بیمار حلقه کنید. زانوها را خم کنید و کمر و ستون فقرات را راست نگه دارید. پنجه های دست خود را پشت کمر بیمار بهم قفل کنید (شکل شماره ۱). می توانید کمر بند ایمنی را به صورت آزاد دور پشت بیمار بیندازید و به جای قفل کردن دست ها دور پشت او، دو طرف کمر بند را بگیرید.



شکل ۱: روش درست بلند کردن بیمار

- بایستی از زانوها برای بلند کردن بیمار استفاده کنید و با شمارش یک، دو، سه، بیمار را بایستانید. پای خود را بین دو پای بیمار قرار دهید. وزن بیمار را روی پایي که بین دو زانوی شماست منتقل کنید و با پای خود به آرامی پای دیگر او را به سمت ویلچر سر دهید.
- ممکن است لازم باشد این عمل پا به پا کردن را چند مرتبه تکرار کنید تا باسن بیمار درست رو به روی ویلچر قرار بگیرد و پشت زانوهای او با تشک ویلچر در تماس باشد. کمر خود را راست نگه دارید و با خم کردن زانوهای خود، بیمار را به آرامی روی ویلچر بنشانید. در صورتی که بیمار توان درک راهنمایی شما را دارد از او بخواهید دو دست خود را روی دسته های ویلچر قرار داده و در انتقال خود به شما کمک کند.
- زیرپایی های ویلچر را در محل خود قرار دهید و پاهای بیمار را روی آنها قرار دهید. ترمزها را خلاص کنید و ویلچر را حرکت دهید.
- دقت کنید که بیمار ممکن است غیر ارادی روی ویلچر به سمت جلو حرکت کند و در غیاب شما از ویلچر سقوط کند. بهتراست ویلچر را به کمر بند ایمنی مجهز کنید.

### انتقال از ویلچر به مبل

- مبلی را انتخاب کنید که سنگین باشد یا پشت به دیوار قرار داشته باشد که در زمان انتقال حرکت نکند. در غیر این صورت خطر افتادن بیمار بسیار زیاد است.

- تشک مبل بایستی از ابر سفت و ارتفاع مبل باید به اندازه ای باشد که بتوانید بیمار را به آسانی توی مبل قرار دهید یا از مبل بلند کنید. مبل های با ارتفاع کم یا با تشک های نرم، قرار دادن و بلند کردن بیمار را مشکل می کند و فشار زیادی به کمر مراقب وارد می کند.
- ویلچر را به کنار مبل هدایت کنید به طوری که با مبل زاویه ۴۵ درجه درست کند. ویلچر را قفل کنید و اهرم های جای پای آن را بردارید یا کاملاً به کنار ویلچر بچرخانید که دست و پا گیر نباشد.
- مراحل گذاشتن بیمار در مبل و یا بلند کردن او و انتقال به ویلچر شبیه مراحل انتقال از تخت به ویلچر است.

### انتقال از ویلچر به داخل اتومبیل

برای ملاقات با پزشک، رفتن به پارک و دیدار فامیل و دوستان، نیاز دارید بیمار را به اتومبیل منتقل کنید. براساس توصیه های ایمن سازی منزل، شما منزل خود را به سطوح شیب دار مجهز کرده اید و در نتیجه نقل و انتقال بیمار با ویلچر به خارج از منزل به آسانی انجام پذیر است. مقاله ایمن سازی منزل ۲- پلکان و سطوح غیر هم سطح را مطالعه نمایید.

- شما می توانید با کمک جوشکار و تراشکار ورزیده، پایه صندلی جلوی اتومبیل خود را طوری طراحی کرده و تغییر دهید که بتوانید صندلی را بچرخانید و به صورت کشویی از اتومبیل خارج کنید(شکل ۲). ممکن است نیاز داشته باشید از صندلی کوچکتری برای این کار استفاده کنید.



شکل ۲- صندلی اتومبیل که برای استفاده بیمار طراحی شده است

- در اتومبیل را باز کنید و صندلی را از اتومبیل بیرون بیاورید. در صورتی که صندلی اتومبیل را به این طریق تجهیز نکرده باشید انتقال بیمار کمی مشکل تر ولی قابل انجام است.

- ویلچر را در کنار اتومبیل در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. اهرم های پای پاها را خارج کرده یا به کنار هدایت کنید که دست و پاگیر نباشند. ترمزهای ویلچر را ببندازید.
- مطابق دستورالعمل انتقال بیمار از تخت به ویلچر، بیمار را از روی ویلچر بلند کنید و روی صندلی اتومبیل قرار دهید.
- کمر خود را راست نگه دارید و زانوها را خم کنید. یک دست خود را زیر زانوی چپ بیمار قرار دهید و به آرامی آنرا داخل اتومبیل آورید. سپس پای راست را به همین طریق به داخل انتقال دهید. با دست دیگر از افتادن بیمار به پشت جلوگیری کنید.
- بیمار را به آرامی بچرخانید و پشت او را بر پشتی صندلی اتومبیل تکیه دهید. سپس در صورت نیاز پاهای او را در وضعیت مناسب و رو به جلو قرار دهید. بستن کمربند ایمنی بیمار را فراموش نکنید.
- برای آسان تر کردن چرخش بیمار روی صندلی اتومبیل، تشکچه هایی در فروشگاه های کالای پزشکی وجود دارد که لایه رویی آن از لایه زیری جدا است و در مرکز، هر دو لایه به چرخشی وصل هستند که حول محور مرکزی می توانند بچرخند. (شکل ۳)



شکل ۳ - استفاده از تشک چرخان

### وسایل نقل و انتقال مکانیکی

- در صورتی که وزن بیمار زیاد باشد و شما توان جا جا کردن او را نداشته باشید، می توانید از بالابرها ی دستی یا برقی استفاده کنید. (شکل ۴)



شکل ۴- بالا بر بیمار

- برای انتقال بیمار از زیراندازهای ستبری که برای این کار درست شده اند، استفاده کنید. بیمار را روی پهلو بخوابانید و زیرانداز را که تا نصف لوله کرده اید زیر باسن و پهلو او قرار دهید سپس او را به پهلو دیگر بغلتانید و طرف دیگر زیرانداز را صاف کنید. (شکل ۵)



شکل ۵- قرار دادن زیر انداز بیمار

- چنگک های بالا بر را در سوراخ های تعبیه شده زیرانداز بیندازید و با کمک پمپ دستی یا برقی، بیمار را بلند کنید. بلند کردن و جابه جا کردن بیمار با این دستگاه نیاز به دو نفر مراقب دارد. یک نفر مدیریت پمپ و راهبری بالا بر را بر عهده دارد و دیگری مراقبت از بیمار و جلوگیری از نوسان شدید و چرخش او را مدیریت می کند. (شکل ۶)



شکل ۶- جابجایی بیمار با بالابر

- بالابر را به سمت ویلچر یا مبل هدایت کنید و بیمار را با زیرانداز در آن قرار دهید. بلند کردن او و انتقال به تخت به کمک همین زیرانداز انجام می شود.
- برای انتقال بیمار به توالت فرنگی می توانید از زیراندازهای مخصوص که در وسط آنها سوراخ بزرگی تعبیه شده است استفاده کنید. (شکل ۷)



شکل ۷- زیر انداز مخصوص توالت بردن بیمار

مراجع و منابع

147. elearning.loyno.edu; (n.d.), Proper patient lifting techniques for nurses, retrieved Jan 2017, from <http://elearning.loyno.edu/rn-bsn/resource/proper-patient-lifting-techniques-for-nurses>

148. medlineplus.gov; (n.d.), Patient transfer from bed to wheelchair, retrieved Jan 2017, from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000428.htm>

149. webmd.com; (n.d.), Proper lifting techniques, retrieved Jan 2017, from <http://www.webmd.com/back-pain/proper-lifting-technique>

150. ideasforot.com; (n.d.), Patient transfer, retrieved Jan 2017, from [http://www.ideasforot.com/?page\\_id=184](http://www.ideasforot.com/?page_id=184)

152. orthoinfo.aaos.org; (n.d.), Transfer techniques, retrieved Jan 2017, from <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00096>

156. sciedu.ca; (2013), Moving and handling of people with dementia, retrieved Jan 2017, from <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/viewFile/1191/952>

www.dardashna.ir