

## حمام کردن بیمار در تخت

زمانی که عزیز شما در اثر پیشروی بیماری زمین گیر شده و پیوسته در تخت خواب یا ویلچر به سر می برد، تکلیف استحمام و شستشوی او چیست؟ آیا باید شستشورا فراموش کرد؟ آیا باید بجای استحمام از گلاب و عطر استفاده کرد؟ آیا فقط تعویض مکرر لباس و استفاده از دستمال مرطوب کافی است؟

بیماری که زمین گیر شده است نیز به استحمام مرتب نیاز دارد تا از بوی بد، سوختن پوست، عفونت، و غیره در امان باشد. شستشوی بیمار در تخت ممکن است در ابتدا سخت جلوه نماید ولی با به کار بردن راهکارهای زیر خواهید دید که چندان مشکل نیست. نظافت و آرایش بیمار در ایجاد روحیه برای او، مر اقبش، و ملاقات کنندگان و هم چنین بالا بردن کیفیت زندگی بسیار موثر است. دیدن بیمار با ناخن های کوتاه، موی مرتب، صورت اصلاح شده، و لباس تمیز، بسیار دلچسپ و نمایانگر احترام به شخصیت بیمار است.

### مخالفت بیمار و رعایت حریم خصوصی

مقاله دیگری در وبسایت درد آشنا و کتاب راهنمای مراقبین جلد دوم در باره اصول حمام کردن مبتلایان به فرسایش مغز نوشته ام. آن اصول در مورد بیماری که زمین گیر شده است نیز باید مورد توجه قرار گیرد. بیمار زمین گیری که از تفکر و هوشیاری لازم برخوردار است ممکن است با حمام کردن مخالفت کند، پر خاشگری نماید، و از اینکه جلوی دیگران لخت شود اکراه داشته باشد.

اگر بتوانید بیمار زمین گیر را به حمام برده و او را در ویلچر حمام شستشو دهید، مطمئنا از حمام دادن در تخت بهتر و کارسازتر است. ولی اگر به دلایلی مانند شکستگی لگن و امثال آن این کار امکان نداشته باشید، ناچارید او را در تخت حمام کنید.

### چگونگی تعویض زیر انداز در تخت

شما باید قبل از روش تعویض زیر انداز، ملافه، و پوشک بیمار خوابیده در تخت را که قادر به همکاری نیست، آموزش دیده باشید. برای انجام این کار می توانید از روش زیر استفاده نمایید. به شکل شماره ۱ توجه نمایید.

برای انداختن زیرانداز، ملافه، و پوشک جدید به ترتیب زیر عمل کنید:

- حدود یک سوم زیرانداز را لوله نمایید
- بیمار را به پهلو نمایید
- قسمت لوله شده را در امتداد بدن بیمار قرار دهید
- بیمار را به پهلوئی دیگر کرده قسمت لوله شده را باز نمایید.

برای برداشتن زیرانداز، ملافه، و پوشک به عکس روش فوق عمل کنید

- بیمار را به پهلو کنید
- طرف آزاد زیرانداز را لوله نمایید
- بیمار را به پهلو کنید
- زیرانداز را بردارید

برای تعویض، باید عمل انداختن زیرانداز جدید و برداشتن زیرانداز قدیم را همزمان انجام دهید.



شکل شماره ۱

## وسایل مورد نیاز حمام در نخت

وسایل زیر را از قبل آماده نمایید تا در زمان استحمام مجبور نشوید بیمار را تنها بگذارید. در صورت امکان از فرد سومی کمک بگیرید:

- دو عدد لگن و دو عدد لیف برای شستن و آب کشیدن
- یک عدد زیرانداز عایق آب یا حوله بزرگ
- چند حوله حمام
- صابون، شامپو، و پماد مرطوب کننده
- یک دست لباس تمیز.

## آماده شدن برای حمام

مقدمات کار را برای راحتی بیمار و رعایت حریم خصوصی او، به شرح زیر آماده نمایید:

- پنجره ها را ببندید و اگر لازم است از بخاری برای گرم کردن اتاق استفاده کنید
- لگن ها را از آب گرم پر کنید. درجه حرارت آب را کنترل نمایید تا از سوختن بیمار جلوگیری شود
- زیر انداز یا حوله بزرگ را زیر بیمار پهن کنید که تخت خیس نشود.
- روپوش یا حوله ای روی بیمار پهن کرده به او کمک کنید لخت شود. با این کار حریم خصوصی بیمار را رعایت کرده و او را در طول مدت استحمام گرم نگاه خواهید داشت.
- برای استحمام، با یک لیف و صابون بشویید و با لیف دیگر بدن بیمار را آب کشیده و سپس با حوله خشک نمایید.
- برای خشک کردن، حوله را روی پوست بیمار بگذارید و بردارید. کشیدن حوله روی پوست ممکن است پوست شکننده بیمار را زخم کند.

## شستشوی بدن بیمار

برای شستشوی بدن بیمار به ترتیب زیر عمل کنید:

- ریل تختخواب را بالا ببرید که بیمار از تخت به پایین نیفتد
- ارتفاع تخت را زیاد کنید که به کمردان فشار وارد نشود
- لیف را از آب خیس کنید و به آرامی چشم بیمار را از گوشه داخلی به طرف خارج پاک نمایید
- چشم را با حوله خشک کنید و با گوشه دیگر لیف، چشم دیگر او را نظافت نمایید
- سپس صورت و گردن بیمار را بشویید
- یک طرف بدن را از بالا به پایین بشویید و سپس به طرف دیگر پردازید
- شستشو را محدود به قسمت‌های کوچک کنید مثلا اول شانه بیمار، سپس به ترتیب بالاتنه، بازو، و دست او را بشویید
- هر قسمت را بشویید، آب بکشید، خشک کنید و سپس به قسمت بعد به پردازید
- در حین نظافت، تمامی پوست بیمار را از نظر کهیر، خراش، و سرخی که می‌تواند علامت شروع زخم بستر باشد کنترل کنید
- روپوش یا حوله را در زمان شستن پس بزنید و سپس روی بیمار بیندازید
- اگر بیمار می‌تواند به شکم بخوابد، ناحیه پشت را در این حالت شستشو دهید
- اگر امکان به شکم خوابیدن وجود ندارد، بیمار را به پهلو کنید و یک طرف پشت را شستشو دهید سپس به طرف دیگر پردازید
- آب لگن‌ها را عوض کنید
- شستشوی باسن و آلت بیمار در آخرین مرحله انجام می‌شود
- اگر بیمار می‌تواند، به او اجازه دهید این نواحی را شخصا شستشو نماید
- خانم‌ها باید حتما از جلو به عقب شستشو شوند
- اگر لازم است یک پای بیمار را از زانو خم کنید که شستشو بهتر انجام گیرد
- اطمینان حاصل کنید که همه نقاطی که پوست روی پوست قرار می‌گیرد به دقت نظافت شود.

### شستشوی سر بیمار

شستشوی سر بیمار را می‌توانید به دو طریق انجام دهید.

طریقه اول شستشوی کامل و آب‌کشی با شامپوی معمولی است. برای این کار به یک سفره پلاستیکی بزرگ و لگن دیگری احتیاج دارید. به طریق زیر عمل کنید:

- بیمار را کاملاً در تخت بالا بکشید به طوری که سر او در انتهای بالایی تخت قرار گیرد
- پشت تخت را بخوابانید که کاملاً افقی باشد
- سفره پلاستیکی را کمی لوله کنید و زیر گردن بیمار قرار دهید. دو طرف آنرا کمی بالا بیاورید که شکل ناودان پیدا نماید
- طرف دیگر سفره را در لگنی که روی زمین قرار دارد بیندازید به طوری که آب شستشو داخل لگن بریزد
- سر بیمار را با آب و شامپو بشویید و ماساژ دهید. پس از آب‌کشی، با حوله خشک نموده و شانه کنید.

طریقه دیگر شستشو با شامپو مخصوص است که نیاز به آب و آب‌کشی ندارد. این نوع شامپو را می‌توانید از فروشگاه‌های کالای پزشکی خریداری نمایید.

### کارهای پس از حمام

قسمت‌هایی از پوست که خشک می‌شود مانند ساق دست و پا را با کرم مرطوب کننده چرب کنید. سپس حوله‌های خیس و زیر انداز را بردارید و به بیمار کمک کنید لباس بپوشد.

مراجع و منابع

239. drugs.com: (n.d.), how to give a bed bath, retrieved March 2019, from <https://www.drugs.com/cg/how-to-give-a-bed-bath.html>

240. <file:///D:/۲۰%آموزشی%۲۰%اصول%۲۰%مر%اقبت%۲۰%بایه%۲۰%-D/>  
<۲۰%ویژه%۲۰%کمک%۲۰%بیماران.pdf>