

نقل و انتقال بیمار - آشنا سازی مراقب

یک رکن مهم مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر یا سایر انواع دمانس (فرسایش مغز)، نقل و انتقال و جا بجا کردن اوست. برای انجام این وظیفه مهم، شما نیاز به برنامه ریزی و آموزش قبلی دارید تا در حد امکان، از خطر آسیب دیدگی خود و بیمارتان کم کنید (۱۵۱). لازم است مراقب از سلامت کامل کمر، پشت، کتف، گردن، لگن، زانو و سایر اندام ها برخوردار باشید. هر گونه ضعف و شکستگی قبلی ممکن است عوارض غیر قابل جبران برای مراقب بوجود آورد (۱۵۳).

آسیب دیدن مراقب در جا بجا کردن بیمار

دو نوع خطر مهم در کمین شما هستند. خطر اول در بلند کردن بیمار، از حالت نشسته یا خوابیده به حالت ایستاده، برای انتقال او به وسیله دیگر مانند ویلچر و بالعکس اتفاق می افتد. برای انجام این کار باید از زانو ها و پاهای خود کمک بگیرید و از هرگونه فشار به کمر خود پرهیز کنید. در غیر این صورت آسیب دیدن مهره های کمرتان حتمی است. خطر دیگر، زمانی اتفاق می افتد که شما پس از بلند کردن بیمار، تعادل خود را به هر دلیل از دست بدهید و در نتیجه شما و بیمار هردو سقوط کنید و آسیب ببینید.

آسیب دیدن بیمار در زمان جا بجا شدن

بزرگترین خطری که بیماران مبتلا به آلزایمر یا سایر انواع دمانس (فرسایش مغز) را تهدید می کند، خطر افتادن و صدمه دیدن است. بعضی بیماران ممکن است تا پایان بیماری تا حدی تعادل و تحرک خود را حفظ کنند ولی بیشتر آنها در مرحله میانی نیز اندک تعادل خود را از دست می دهند و برای جابجایی به پشتیبانی بیشتری نیاز پیدا می کنند.

با پیشرفت بیماری، نیازهای بیمار در امر جا بجا شدن تغییر میکنند

بیماران مبتلا به آلزایمر و سایر انواع دمانس (فرسایش مغز)، در مراحل مختلف بیماری به کمک مراقبت کننده خود در امر جا بجایی نیاز دارند. این نیاز در ابتدا ممکن است راهنمایی گفتاری باشد، مثلاً هنگام راه رفتن، تذکر اینکه دستتان را به دستگیره بگیرید یا مواظب پله باشید. به مرور زمان ممکن است برای جلوگیری از افتادن بیمار، نیاز باشد دست او را بگیرید یا هنگام راه رفتن از کمر بند ایمنی استفاده کنید. در نهایت، ممکن است تنها راه جابجایی مطمئن بیمار، فقط بکمک ویلچر عملی باشد (۱۵۳).

ایمنی در راه رفتن بیمار

در دورانی که بیمار توان راه رفتن دارد، مراقب بایستی هوشیارانه، با توجه به توانایی ها و نوع نیاز بیمار، به او یاری دهد و از افتادنش جلوگیری نماید.

- افتادن بیمار ناگهانی اتفاق می افتد. بیمار ممکن است از تعادل کافی برای راه رفتن برخوردار باشد ولی در یک چشم بهم زدن و بدون دلیل، با از دست دادن تعادل خود، سقوط کند.
- هنگام راه رفتن با بیمار و بر حسب مورد، به او هشدار دهید که مواظب پلکان باشد یا از دستگیره راه پله برای کمک به حفظ تعادل خود استفاده کند.
- در صورت نیاز دست او را در محل آرنج و با پیشرفت بیماری، برای اطمینان بیشتر، زیر بغل او را بگیرید تا از افتادن ناگهانی او جلوگیری کنید.
- زمانی که تعادل بیمار کم است از کمربندهای ایمنی استفاده کنید. حلقه های محکمی روی این کمربندها دوخته شده است که مراقب می تواند هنگام راه رفتن آنها را در دست بگیرد تا با اطمینان بیشتر، در صورت بهم خوردن ناگهانی تعادل بیمار، از افتادن او جلوگیری کند. (شکل شماره ۱)



شکل ۱: استفاده از کمربند ایمنی هنگام راه رفتن

- اگر بیمار تعادل خود را از دست داد و شما نتوانستید از افتادن او جلوگیری کنید، بهترین راهکار این است که به او کمک کنید در هر کجا که هست، به آرامی بنشیند. سپس به کمک فردی دیگر او را بلند کنید.

زمانی که بیمار به ویلچر نیاز دارد

- بیمار ممکن است تا مرحله پایانی توان راه رفتن داشته باشد. ولی در بیشتر موارد، در این مرحله، بیمار زمین گیر می شود و پیوسته در تختخواب یا ویلچر به سر می برد.
- جستجو برای خرید ویلچر را به تعویق نیندازید تا بتوانید با آرامش، نوع و اندازه دلخواه آنرا در بازار پیدا کنید.

- در انتخاب ویلچر دقت کنید. بهترین گزینه ویلچری است که بدنه اش از فلزی سبک مانند آلومینیوم ساخته شده و چرخ های آن به آسانی قابل جدا کردن باشد. در نتیجه در زمان خروج از منزل، حمل و نقل ویلچر در صندوق عقب اتومبیل به آسانی انجام می گیرد.
- ویلچر را به منظور جلوگیری از شروع زخم بستر به تشکچه مناسب مجهز کنید. برای آگاهی بیشتر، مقاله زخم بستر را مطالعه کنید.

کاربرد ایمن و درست ویلچر

- همیشه قبل از رها کردن بیمار در ویلچر، چرخ های آن را قفل کنید تا از حرکت ناخواسته ویلچر و پرت شدن بیمار جلوگیری شود.
- هنگام بالا رفتن از سطح شیب دار، مراقب در عقب ویلچر قرار می گیرد و آن را به سمت بالا هل می دهد. در زمان پایین آمدن از سطح شیب دار، برای اطمینان از کنترل کامل ویلچر و جلوگیری از خطر پرت شدن بیمار، مراقب در عقب ویلچر قرار می گیرد و آنرا عقب عقب و آرام بطرف پایین هدایت می کند.
- اگر بیمار بی اراده در ویلچر حرکت می کند، برای احتراز از سر خوردن و پایین افتادن او، از کمربند ایمنی استفاده کنید.

مشکلات جا بجا کردن بیمار

- از آنجا که بیمار در مراحل پایانی درک و توان انجام همکاری با مراقب را ندارد، جا بجا کردن او نیاز به دقت فراوان و آموزش دارد.
- با پیشرفت بیماری، زمانی که مراقب از بیمار می خواهد که پایش را جلو بگذارد یا دستش را به او بدهد، بیمار این درخواست را درک نمی کند یا توان انجام آن را ندارد.
 - وزن بیماری که تعادل ندارد و با مراقب همکاری نمی کند، به مراتب سنگین تر از وزن واقعی او جلوه می نماید و کوچکترین بی احتیاطی ممکن است مشکلات فراوانی برای بیمار و مراقب او ایجاد کند.
 - بیمار ممکن است به دلیل ترس از افتادن، دست مراقب را بگیرد یا او را بغل کند و از انجام درست کار جا بجایی جلوگیری نماید. می توانید یک عدد حوله یا توپ نرم در دست او بگذارید.

آموزش روش درست جا بجا کردن بار

در ابتدا لازم است با روش درست جا بجا کردن بار آشنا شوید زیرا این راهکار در مورد نقل و انتقال بیمار نیز کاربرد دارد. به شکل زیر نگاه کنید(شکل ۲). همیشه برای بلند

کردن بار از زانوها کمک بگیرید و از خم کردن کمر که فشار زیادی بر ستون فقرات شما وارد می کند، پرهیز کنید (۱۵۴)، (۱۵۵).



شکل ۲: روش درست جا بجا کردن بار

- نزدیک بار قرار بگیرید، پاها را هم عرض شانته ها باز کنید، چمپاتمه بزنید و ستون فقرات خود را راست نگه دارید. مستقیم به جلو نگاه کنید و بالا تنه خود را رو به روی بار و مستقیم نگهدارید.
- بار را از جای مناسب در دست بگیرید و به کمک زانوها و پاها، آرام بلند شوید. دقت کنید که به جلو خم نشوید و به کمر خود فشار وارد نیاورید.
- پس از ایستادن مستقیم، در صورت نیاز به چرخش، به آرامی و با جا بجا کردن مکرر پاها در جهت لازم، عمل چرخش را انجام دهید.
- زمان پایین گذاشتن بار، دوباره از زانوها و پایهای خود کمک بگیرید و به هیچ وجه کمرتان را خم نکنید و به آن فشار وارد نیاورید. درست عکس عمل بلند کردن را انجام دهید.

روش درست جا بجا کردن بیمار

در جا بجا کردن بیمار، مانند جا بجا کردن بار، فقط از زانوها و پایهای خود کمک بگیرید. از نشانیدن بیمار در صندلی راحتی با ارتفاع کم و دارای تشک نرم پرهیز کنید زیرا پایین گذاشتن و بلند کردن او بسیار مشکلتر خواهد بود و فشار زیادی به کمرتان وارد می کند.

- درست روبروی بیمار و نزدیک او بایستید. پاهای او را به اندازه عرض شانه ها از هم باز کنید. برای تعادل بیشتر، می توانید یک پا را عقب تر از پای دیگر قرار دهید.
- زانو ها را خم کنید و با استفاده از ژست نشستن، مرکز ثقل خود را در حد امکان پایین آورید. کمر خود را راست نگهدارید و آنرا خم نکنید. (شکل ۳)



شکل ۳: روش درست بلند کردن بیمار

- بیمار را به جلو خم کنید بطوریکه پاهای او روی زمین قرار گیرد. پاهای بیمار را هم عرض شانه های او و نزدیک صندلی یا تختخواب قرار دهید. کمی او را جلو بیاورید تا در لبه تخت یا صندلی قرار گیرد.
- زانوی های بیمار را با زانوهای خود مقابل هم قرار دهید بطوریکه در زمان بلند کردن بیمار، زانوهای او همراه شما راست شوند. با این روش تعادل بیمار حفظ می شود و شما با اهرم کردن زانوهای او، به بلند شدنش کمک می کنید.
- دستها را در بالای کمر بیمار بهم قلاب کنید و بیمار را بلند کنید. برای تعادل بیشتر و فشار نیارودن به کمر بیمار، می توانید از کمر بند ایمنی استفاده کنید و بجای قلاب کردن دستهای خود در پشت بیمار، دو طرف کمر بند را در دست بگیرید (شکل ۴).



شکل ۴: استفاده از کمر بند برای بلند کردن بیمار

- بیمار را به آرامی و با قدمهای کوتاه و مکرر در جهت لازم بچرخانید. با جا بجا کردن وزن بیمار از یک پا به پای دیگر، می توانید به نوبت، پای آزاد او را روی زمین سر دهید تا بیمار نزدیک هدف بعدی مانند ویلچر یا تختخواب قرار گیرد.
- عمل نشاندن بیمار در تختخواب یا ویلچر را، پس از اینکه پشت زانوهای او با وسیله مورد نظر تماس گرفت، بعکس عمل بلند کردن، انجام دهید.
- برای آگاهی در باره روش صحیح جا بجا کردن بیمار در موارد مختلف مانند از تخت به ویلچر یا از ویلچر به مبل، مقاله نقل و انتقال بیمار- راهکارها را مطالعه کنید.

مراجع و منابع

151. myositis.org; (2011), Caregiving techniques, retrieved Jan 2017, from http://www.myositis.org/storage/documents/2011_Conference_Presentations/2010_Annual_conference_presentations/2009_annual_patient_conference_presentations/2009_annual_patient_conference_presentations/Techniques_for_Caregivers.pdf

153. sciencedirect.com; (2001), Biomechanical analysis of peak and cumulative spinal loads during simulated patient-handling activities, retrieved Jan 2017, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687000000703>

154. iapa.ca Industrial Accident Prevention Association; (2005), Safe lifting and carrying, retrieved Jan 2017, from http://www.iapa.ca/pdf/fd_2005_nov15_safe_lifting.pdf

155. nhs.uk; (n.d.), Workplace health – Safe lifting tips, retrieved Jan 2017, from <http://www.nhs.uk/livewell/workplacehealth/pages/safe-lifting-tips.aspx>