

## نقل و انتقال بیمار-راهکارها Patient Transfers – How-to

### در این مقاله می‌خوانیم:

نقل و انتقال بیمار که کاری خطرآفرین است، اگر با تکنیک درست و ایمن انجام شود، بیمار و مراقبت کننده کمتر در معرض آسیب دیدن قرار می‌گیرند. به راهکارهای زیر توجه کنید:

- انتقال بیمار از تخت به صندلی چرخ‌دار
- انتقال از صندلی چرخ‌دار به مبل
- انتقال از صندلی چرخ‌دار به داخل اتومبیل
- وسایل نقل و انتقال بیمار

### نقل و انتقال بیمار-راهکارها

در مقاله نقل و انتقال بیمار - آشنا سازی مراقبت کننده، در باره خطرات احتمالی برای مراقبت کننده و بیمار هنگام جابه‌جا کردن بیمار، روش صحیح بلند کردن بار که در مورد بیمار هم صادق است، گزینش صندلی چرخ‌دار مناسب، و نحوه استفاده درست از آن پرداختیم. در این مقاله، به راهکارهای انجام درست و ایمن جابه‌جا کردن بیمار در موارد مختلف می‌پردازیم.

### انتقال بیمار از تخت به صندلی چرخ‌دار

به عمل انتقال فکر کنید و اگر به هر دلیل آنرا خارج از توان خود می‌بینید، از دیگران کمک بگیرید. هنگام انجام کار، هر قدم را با لحنی آرام و شمرده به بیمار آگاهی دهید، حتی اگر او توان حرف‌زدن را از دست داده باشد.

- فرش‌های کوچک و لغزنده و وسایل دست‌وپاگیر مانند میز کنارمبل، اسباب بازی‌ها، سیم رابط، وغیره را از سر راه بردارید.
- صندلی چرخ‌دار را نزدیک تخت بیاورید و با زاویه ۴۵ درجه در کنار تخت قرار دهید. ترمزهای صندلی چرخ‌دار را ببندازید و اهرم‌های جای پا را خارج کنید یا کاملاً به کنار صندلی چرخ‌دار بچرخانید که دست‌وپاگیر 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 صندلی چرخ‌دار دورتر است وسط دو زانوی خود قرار دهید

به طوری که از انحراف آن به چپ یا راست جلوگیری شود. می‌توانید برای تعادل بیشتر، یک پای خود را عقب‌تر بگذارید.

- دو دست خود را دور پشت بیمار حلقه کنید. زانوها را خم کنید و مرکز ثقل خود را تا حد امکان پایین بیاورید. کمر و ستون فقرات را راست نگه‌دارید. پنجه‌های دست خود را پشت کمر بیمار به هم قفل کنید (شکل شماره ۱). می‌توانید کمر بند ایمنی را به صورت آزاد دور پشت بیمار ببندازید و به جای قفل کردن دست‌ها دور پشت او، دو طرف کمر بند را بگیرید.



شکل ۱: روش درست بلند کردن بیمار

- در بلند کردن بیمار، بایستی با بازکردن به آرامی زانوها، و با شمارش یک، دو، سه، بیمار را بایستانید. کار اصلی را زانوها انجام می‌دهند نه کمر شما.
- 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 صندلی چرخ‌دار سُر دهید.
- ممکن است لازم باشد این عمل پایه‌ها کردن را چند مرتبه تکرار کنید تا باسن بیمار درست روبه‌روی صندلی چرخ‌دار قرار بگیرد و پشت زانوها یا او با تشک صندلی چرخ‌دار در تماس باشد. کمر خود را راست نگه‌دارید و با خم کردن زانوها، بیمار را به آرامی روی صندلی چرخ‌دار بنشانید. در صورتی که بیمار توان درک راهنمایی شما را دارد از او بخواهید دو دست خود را روی دسته‌های صندلی چرخ‌دار قرار داده و در انتقال خود به شما کمک کند.
- زیرپای‌های صندلی چرخ‌دار را در محل خود قرار دهید و پاهای بیمار را روی آنها قرار دهید. ترمزها را خلاص کنید و صندلی چرخ‌دار را حرکت دهید.
- دقت کنید که بیمار ممکن است غیر ارادی روی صندلی چرخ‌دار به سمت جلو حرکت کند و در غیاب شما از صندلی چرخ‌دار سقوط کند. بهترین راه است صندلی چرخ‌دار را به کمر بند ایمنی مجهز کنید.

### انتقال از صندلی چرخ‌دار به میبل

- میبلی را انتخاب کنید که سنگین باشد یا پشت به دیوار قرار داشته باشد که در زمان انتقال، حرکت نکند. در غیراین‌صورت خطر افتادن بیمار بسیار زیاد است.

- تشک مبل بایستی از ابر سفت و ارتفاع مبل باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید بیمار را به آسانی توی مبل قرار دهید یا از مبل بلند کنید. مبل‌های با ارتفاع کم یا با تشک‌های نرم، قراردادن و بلندکردن بیمار را مشکل می‌کند و فشار زیادی به کمر مراقبت کننده وارد می‌کند.
- صندلی چرخ‌دار را به کنار مبل هدایت کنید به طوری که با مبل زاویه ۴۵ درجه درست کند. صندلی چرخ‌دار را قفل کنید و اهرم‌های جای پای آن را بردارید یا کاملاً به کنار صندلی چرخ‌دار بچرخانید که دست‌وپاگیر نباشد.
- مراحل گذاشتن بیمار در مبل و یا بلندکردن او و انتقال به صندلی چرخ‌دار شبیه مراحل انتقال از تخت به صندلی چرخ‌دار است.

### انتقال از صندلی چرخ‌دار به داخل اتومبیل

برای ملاقات با پزشک، رفتن به پارک و دیدار فامیل و دوستان، نیاز دارید بیمار را به اتومبیل منتقل کنید. براساس توصیه‌های ایمن سازی منزل، شما منزل خود را به سطوح شیب‌دار مجهز کرده‌اید و در نتیجه نقل و انتقال بیمار با صندلی چرخ‌دار به خارج از منزل به آسانی انجام پذیر است. مقاله ایمن سازی منزل ۲- پلکان و سطوح غیرهم‌سطح را مطالعه نمایید.

- شما می‌توانید 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 مشکل‌تر ولی قابل انجام است.
- صندلی چرخ‌دار را در کنار اتومبیل در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. اهرم‌های جای پاها را خارج کرده یا به کنار هدایت کنید که دست‌وپاگیر نباشند. ترمزهای صندلی چرخ‌دار را ببندید.
- مطابق دستورالعمل انتقال بیمار از تخت به صندلی چرخ‌دار، بیمار را از روی صندلی چرخ‌دار بلند کنید و روی صندلی اتومبیل قرار دهید.

- کمر خود را راست نگه‌دارید و زانوها را خم کنید. یک دست خود را زیر زانوی چپ بیمار قرار دهید و به آرامی آنرا داخل اتومبیل بیاورید. سپس پای راست را به‌همین‌طریق به‌داخل انتقال دهید. با دست دیگر از افتادن بیمار به‌پشت 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 آسان‌تر کردن چرخش بیمار روی صندلی اتومبیل، تشکچه‌هایی در فروشگاه‌های کالای پزشکی وجود دارد که لایه رویی آن از لایه زیری جدا است و در مرکز، هر دو لایه به‌چرخشی وصل هستند که حول محور مرکزی می‌توانند بچرخند. (شکل ۳)



شکل ۳ - استفاده از تشک چرخان

### وسایل نقل و انتقال بیمار

- در صورتی‌که وزن بیمار زیاد باشد و شما توان جابه‌جا کردن او را نداشته باشید، می‌توانید از بالابرها (شکل ۴) دستی یا برقی استفاده کنید.



شکل ۴- بالا بر بیمار

- برای انتقال بیمار از زیراندازهای ستبری که برای این کار درست شده‌اند، 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 بغلطانید و طرف دیگر زیرانداز را صاف کنید. (شکل ۵)



شکل ۵- قرار دادن زیر انداز بیمار

- چنگک‌های بالابر را در سوراخ‌های تعبیه شده زیرانداز ببندازید و با کمک پمپ دستی یا برقی، بیمار را بلند کنید. بهتر است موقع بلند کردن و جابه‌جا کردن بیمار با این دستگاه مراقبت کننده دومی را به کمک بطلبید. یک نفر مدیریت پمپ و راهبری بالابر را برعهده دارد و دیگری مراقبت از بیمار و جلوگیری از نوسان شدید و چرخش او را مدیریت می‌کند. (شکل ۶)



شکل ۶- جابجایی بیمار با بالابر

- بالابر را به سمت صندلی چرخ‌دار یا میبل هدایت کنید و بیمار را با زیرانداز در آن قرار دهید. بلند کردن او و انتقال به تخت نیز به کمک همین زیرانداز انجام می‌شود.

- برای انتقال بیمار به توالت فرنگی می‌توانید از زیراندازهای مخصوص که در وسط آنها سوراخ بزرگی تعبیه شده است استفاده کنید. (شکل ۷)



شکل ۷- زیر انداز مخصوص توالت بردن بیمار

### سایر مقالات و مطالب مرتبط

برای اطلاع بیشتر در باره نقل و انتقال ایمن بیمار، مقاله‌های زیر را مطالعه کرده و کلیپ‌ها را ببینید:

- آموزش انتقال بیمار از ویلچر به تخت
- انتقال بیمار از تخت به ویلچر
- انتقال بیمار از ویلچر به اتومبیل
- انتقال بیمار از اتومبیل به ویلچر
- نشاندن بیمار روی صندلی
- طراحی و ساخت صندلی اتومبیل برای بیمار فرسایش مغز
- مقاله نقل و انتقال بیمار - آشنا سازی مراقبت کننده