



استحمام بیمار در منزل



نویسندگان:

*دکتر مهدی احمدی نژاد، فوق تخصص طب مراقبت‌های ویژه
**زهرا کارزاری، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه
*مریم سلطانی نژاد، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان
*بیمارستان شهید دکتر باهنر
**دانشکده پرستاری و مامایی رازی
۱۳۹۴

برای شستشو ناحیه تناسلی در خانم‌ها باید دقت داشته باشد جهت حرکت دست شما باید از بالا به سمت پایین باشد به عبارتی هیچگاه نباید لیف را از سمت مقعد به سمت واژن بکشید. در ارتباط با آقایان نیز باید ابتدا نوک آلت تناسلی را بصورت دایره‌ای و از مرکز به بیرون و سپس خود آلت و بعد از آن بیضه‌ها را از بالا به پایین تمیز کنید.

۱۳- پس از اتمام کلیه مراحل شستشو، دستکش‌هایتان را خارج نموده، دست‌ها را ضدعفونی کنید و محلفه زیر بیمار را تعویض نمایید.

نکات:

در کلیه مراحل استحمام هر قسمت از بدن بجز صورت باید بطور کامل هر قسمت را یکبار با یک لیف آغشته به شامپو بدن شستشو دهید و سپس با لیف خیس شده با آب تمیز آب‌کشی کنید و با حوله خشک کنید. پس از آیین نیز می‌توانید با لوسیون یا ماده چرب کننده پوست هر قسمت را چرب کرده و ماساژ دهید.

به تنظیم دمای اتاق توجه داشته باشید، خصوصاً در استحمام کودکان و سالمندان.

درجه حرارت آب مورد استفاده را نیز چک کنید که آسیبی به پوست نرسانید.

شستشوی موها را باید جداگانه و پس از شستشوی بدن انجام دهید.

بهتر است موهای بیمار را در طول دوره بیماری کوتاه نگه‌دارید تا حفظ بهداشت و مراقبت از آنها راحت‌تر باشد.



پس از اتمام شستشوی پاها، آب درون تشت‌ها را عوض کنید. البته این کار رادرسورت لزوم می‌توانید هر چند بار که لازم باشد در حین استحمام انجام دهید.

۱۱- به بیمار کمک کنید تا در وضعیت خوابیده به پهلو قرار گیرد. سپس پتو را تا باسن پایین بکشید و شستشو را انجام داده، آب‌کشی و خشک کنید. به شستشوی دقیق ناحیه چین باسن توجه کنید (جهت حرکت دست شما نیز اهمیت دارد، نباید آلودگی ناحیه مقعد را به ناحیه تناسلی انتقال دهید/ مطابق شکل). پوست پشت بیمار را نیز در حین استحمام از نظر قرمزی و آسیب بررسی کنید. می‌توانید در صورت امکان ماساژ پشت را هم برای بیمار انجام دهید و لوسیون یا چرب کننده پوست هم استفاده کنید.



۱۲- پس از اتمام شستشوی پشت، بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید. آب تشت‌ها و دستکش‌هایتان را برای شستشو ناحیه تناسلی، عوض کنید. اگر بیمار خود قادر به شستشوی ناحیه تناسلی هست می‌توانید این کار را به او واگذار کنید و در غیر اینصورت خودتان انجام دهید.

مراقبت از پوست و حفظ بهداشت شخصی:

برای حفظ سلامت پوست و بهداشت لازم است، بیمار را حمام کنید. بیماری که لوله تراکئوستومی دارد و به دستگاه تهویه مکانیکی متصل است، هیچ محدودیتی از نظر استحمام ندارد. بر اساس میزان مشارکت بیماران در مراقبت‌های دریافتی، می‌توانید تصمیم‌گیری کنید که او را در حمام و یا در تخت خود استحمام کنید. با پزشک مشورت نمایید و اگر بیمار مشکلی از نظر خارج شدن از تخت ندارد، می‌توانید او را به حمام منتقل کنید و اگر امکان خارج کردن بیمار از تخت وجود ندارد، باید در تخت استحمام را انجام دهید. البته در هر صورت بهتر است در انجام مراقبت‌ها تا جایی که امکان دارد از خود بیمار کمک بگیرید، زیرا از این طریق هم توانایی‌ها و هم اعتماد بنفس وی را افزایش می‌دهید. برای حمام در تخت باید موها را جداگانه شستشو دهید و بدن را نیز جدا حمام کنید. در اینجا نحوه استحمام بیمار در تخت را توضیح می‌دهیم:

۱- ابتدا مواد و وسایل لازم را آماده نمایید (لیف یا پارچه حوله‌ای نرم، دو لگن یا تشت آب گرم یکی آب آغشته به ماده شوینده و یکی آب تمیز، شامپو بدن، حوله، پتو، چند ملحفه اضافه و لوسیون چرب کننده پوست). در اتاق را ببندید و سعی کنید دمای اتاق را تنظیم نمایید.

۲- قبل از استحمام باید در صورت نیاز بیمار، شرایط لازم برای دفع ادرار یا مدفوع را فراهم کنید.

۳- دست‌ها را با محلول الکلی ضدعفونی نمایید و دستکش بپوشید. روند کار را برای بیمار توضیح دهید و در صورت امکان از او بخواهید با شما همکاری کند.

۴- یک پتو روی بیمار بپوشانید و سپس لباس او را خارج کنید.

۵- آب گرم با دمای ۴۳-۴۶ درجه سانتیگراد درون تشت آماده کنید و مقداری شامپو بدن را درون آن بریزید. یک تشت نیز آب گرم تمیز و بدون شامپو داشته باشید.

۶- ابتدا یک پارچه روی قفسه سینه بیمار (روی پتو) بپوشانید و شستشو صورت را آغاز کنید. از لیف نرم یا یک پارچه حوله‌ای نرم استفاده کنید و با آب تمیز و بدون شامپو آن را خیس کنید و ابتدا اطراف چشم‌ها را تمیز کنید. باید جهت حرکت شما برای شستشو چشم از سمت داخل به خارج باشد. یعنی از طرف بینی به سمت بیرون.

قبل از شستشوی چشم مقابل، حتما لیف را بشویید و تمیز کنید. تمام نواحی صورت و گردن را تمیز کرده و با حوله خشک کنید.



۷- یک دست بیمار را از زیر پتو بیرون بیاورید و زیر آن پارچه پهن کرده و با لیف آغشته به شامپو بدن شروع به شستشو کنید از زیر بغل تا انگشتان. سپس با لیف تمیز دست را بشویید و با یک حوله خشک

کنید و دست را زیر پتو ببرید. برای دست مقابل نیز همین اقدامات را انجام دهید. می‌توانید دست بیمار از مچ به پایین را درون تشت آب قرار داده و بشویید.



۸- یک حوله یا ملحفه روی قفسه سینه بیمار بپوشانید و سپس پتو را تا ناف پایین بیاورید (برای پیشگیری از کاهش دمای بدن بیمار نباید هیچ قسمت از بدن در حین حمام بدون پوشش بماند). قفسه سینه بیمار را بشویید و با حوله خشک کنید و ملحفه یا حوله تمیز روی آن پهن کنید. (به شستشوی چین پوستی زیر پستان‌ها دقت کنید).



۹- پتو را تا ناحیه تناسلی پایین بیاورید و شروع به شستشوی شکم کنید. به شستشوی دقیق ناف و چین‌های پوستی شکم توجه کنید.

۱۰- پتو را دوباره تا گردن بیمار بالا بکشید و سپس پارچه یا حوله‌ای که روی قفسه سینه پهن کرده بودید را بردارید. حالا پتو را از روی یکی از پاها بیمار از کشاله ران تا انگشتان کنار بزنید و یک پارچه زیر این قسمت پهن و شروع به شستشوی پا کنید. می‌توانید پا را به سه قسمت از کشاله ران تا زانو، زانو تا مچ و مچ تا انگشتان تقسیم کنید (به شستشوی فضای بین انگشتان پا توجه کنید). پا را شسته،

آب کشی و خشک کنید، پارچه زیر آن را جمع کرده و پتو را روی پا بپوشانید. کلیه اقدامات بالا را برای پای مقابل تکرار کنید.



