



# امداد پرستاری

پرستاری از بیماران، معلولان، کودکان و سالخوردگان  
الن لاگاله ● دکتر محمد رضا توکلی صابری

## فهرست

۱۵	مقدمه
۱۵	بیمار
۱۶	نیازهای بیمار
۱۷	نیازهای جسمانی
۱۷	نیازهای روانی
۱۸	نیازهای اجتماعی
۱۹	نیازهای روحی
۱۹	پرستار خانگی
۲۱	اصول پرستاری در خانه
۲۲	کمک‌های مالی و حرفه‌ای
۲۳	محیط اطراف بیمار: کمک به بیمار برای پیشگیری از خطرهای محیط اطرافش
۲۵	تنظیم اتاق بیمار
۲۷	انتخاب اثاثیه
۲۹	تنظیم اتاق نوزاد
۳۰	انتخاب اثاثیه
۳۳	آسایش و تحرک: کمک به بیمار برای این‌که حرکت کند و در وضعیت راحتی قرار بگیرد.
۳۵	آسایش و تحرک
۳۵	بیمار در رختخواب
۳۶	آماده کردن تختخواب
۴۲	نواحی تحت فشار
۴۴	وضعیت‌های استراحت در بستر
۴۵	وسایل کمکی برای آسایش در بستر
۴۶	حرکت دادن بیمار

۹۷	بیمار ناتوان
۹۷	بیمار بیهوش
۹۷	کمک به تهیه غذا
۹۸	وسایل کمکی برای خوردن و نوشیدن
۹۹	ناراحتی‌های گوارشی جزئی
۹۹	سوء هضم و ترش کردن
۱۰۰	استفراغ
۱۰۰	غذا دادن به نوزاد
۱۰۱	شیر دادن از پستان
۱۰۱	زمان شیر دادن
۱۰۴	شیر دادن با شیشه
۱۰۴	انتخاب شیشه و سر پستانک
۱۰۶	روش شیر دادن با شیشه
۱۰۶	از شیر گرفتن
۱۰۹	دارو دادن: کمک به بیمار برای دارو خوردن و مراقبت از داروها
۱۱۱	دارو دادن
۱۱۲	داروهای خوراکی
۱۱۲	دادن قرص، کپسول یا درازه به بیمار
۱۱۳	دادن مایعات به بیمار
۱۱۳	دادن گرد به بیمار
۱۱۳	داروهای مقعدی
۱۱۳	داروهای استنشاقی
۱۱۴	داروهای تزریقی
۱۱۴	قطره‌ها
۱۱۴	استفاده از قطره چشمی
۱۱۵	استفاده از قطره گوش
۱۱۵	استفاده از قطره بینی
۱۱۵	مراقبت و نگهداری از داروها
۱۱۶	نگهداری داروها
۱۱۶	فاسد شدن داروها
۱۱۶	دور ریختن داروها
۱۱۷	طبقه‌بندی داروها
۱۱۷	دارو دادن به کودکان
۱۱۸	داروها را در محل امنی نگاهدارید
۱۲۱	دفع: کمک به بیمار برای دفع مواد زاید
۱۲۳	دفع

۵۴	وسایل کمکی برای راه رفتن
۵۵	بیمار در صندلی چرخدار
۵۷	کمک به بیمار برای سوار شدن در ماشین
۵۷	رانندگی صندلی چرخدار و گذاشتن از جدول‌ها یا ناهمواری‌ها
۵۹	شستشو و حمام دادن بیمار: کمک به بیمار برای نظافت شخصی
۶۱	شستشو و حمام دادن بیمار
۶۲	حمام دادن
۶۳	وسایل کمکی برای حمام دادن
۶۴	ورود به وان حمام و خروج از آن
۶۵	شستشو در بستر
۶۶	تراشیدن صورت
۶۸	شستشو
۶۸	مراقبت از ناخن
۶۸	مراقبت از چشم‌ها
۶۹	مراقبت از دهان
۷۲	مراقبت از موها
۷۲	شستشوی نوزاد
۷۵	پوشاک: کمک به بیمار برای انتخاب پوشاک و پوشیدن و در آوردن آن
۷۷	پوشاک
۷۷	پوشیدن و در آوردن لباس
۷۸	وسایل کمکی در پوشیدن لباس
۸۰	انتخاب پوشاک
۸۵	انتخاب پوشاک برای کودکان
۸۷	خوردن و آشامیدن: کمک به بیمار برای انتخاب و خوردن غذای مناسب
۸۹	خوردن و آشامیدن
۸۹	اهمیت یک رژیم غذایی متعادل
۹۱	تغذیه در زمان بیماری
۹۱	انواع رژیم غذایی
۹۳	گروه‌بندی مواد غذایی
۹۳	ویتامین‌ها
۹۴	عادات غذایی
۹۵	کمک به غذا خوردن بیمار
۹۶	بیماری که خودش می‌تواند غذا بخورد
۹۶	بیمار نابینا
۹۶	بیمار بدون دندان

۱۴۹	کمک به بیمار
۱۵۰	علل بی خوابی
۱۵۰	محیط زندگی
۱۵۱	ناراحتی‌ها
۱۵۲	گرستگی و تشنگی
۱۵۳	سر و صدا
۱۵۳	ترس و اضطراب
۱۵۴	درد
۱۵۴	نوزاد جدید
۱۵۵	کودک بیمار
۱۵۶	ترس‌های شبانه
۱۵۷	کنترل درجه حرارت بدن: کمک به بیمار برای حفظ درجه حرارت طبیعی بدن
۱۵۹	کنترل درجه حرارت بدن
۱۵۹	هیپوترمی
۱۶۰	مقابله با درجه حرارت پایین
۱۶۲	وسایل گرم کردن
۱۶۳	تب
۱۶۴	مقابله با درجه حرارت بالا
۱۶۴	مشاهدات بالینی
۱۶۵	اندازه‌گیری درجه حرارت بدن
۱۶۶	شمردن تعداد نبض
۱۶۷	اندازه‌گیری تعداد تنفس
۱۶۸	التهاب
۱۶۹	مراقبت از بیماری که دچار التهاب است
۱۶۹	استفاده از گرم کردن موضعی
۱۷۰	استفاده از کمپرس مرطوب
۱۷۰	حمام با قاشق داغ
۱۷۱	بیماری‌های واگیر (مسری)
۱۷۲	روش‌های ابتلا به عفونت
۱۷۲	مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیر دوره کمون (نهفتگی) و جداسازی بیمار
۱۷۷	پرستاری از زخم‌ها: کمک به بیمار آسیب‌دیده
۱۷۹	پرستاری از زخم‌ها
۱۷۹	چگونه یک زخم التیام می‌یابد
۱۸۰	پیشگیری از عفونت
۱۸۱	وسایل ضدعفونی کردن

۱۲۴	مراقبت‌های اولیه
۱۲۴	استفاده از سندلی ویژه مدفوع کردن
۱۲۴	استفاده از ظرف ویژه مدفوع کردن
۱۲۵	استفاده از پیشابدان
۱۲۵	وسایل کمکی در مستراح
۱۲۶	ادرار
۱۲۷	گرفتن نمونه ادرار
۱۲۷	اندازه‌گیری مقدار ادرار
۱۲۷	آزمایش ادرار
۱۲۹	مدفوع
۱۲۹	گردآوری نمونه مدفوع
۱۳۰	اسهال
۱۳۰	یبوست
۱۳۱	استفاده از شیاف
۱۳۲	استفاده از تنقیه
۱۳۳	بی‌اختیاری در کنترل ادرار و مدفوع
۱۳۳	بی‌اختیاری در کنترل ادرار
۱۳۳	بی‌اختیاری ادرار در کودکان
۱۳۴	بی‌اختیاری ناشی از استرس
۱۳۴	بی‌اختیاری در مردان سالخورده
۱۳۴	بی‌اختیاری در معلولان جسمانی
۱۳۴	بی‌اختیاری سالخوردگان
۱۳۵	کمک به بیماران مبتلا به بی‌اختیاری کنترل ادرار و مدفوع
۱۳۶	وسایل کمکی برای بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
۱۳۹	بی‌اختیاری مدفوع
۱۴۰	بیمارانی که استوما دارند
۱۴۰	کولوستومی
۱۴۰	ایلیوستومی
۱۴۰	مراقبت از استوما
۱۴۲	تعویض کردن نوزاد
۱۴۲	مدفوع
۱۴۳	جوش قنداق
۱۴۳	انواع پوشک
۱۴۴	ضد عفونی کردن
۱۴۵	روش‌های بستن نوزاد
۱۴۷	خواب و استراحت: کمک به بیمار برای استراحت کردن و تنظیم خواب
۱۴۹	خواب و استراحت

۲۱۸	کودکی که دوران نقاهت را می‌گذراند
۲۱۹	تازه‌مادران
۲۲۰	بیماران روزانه
۲۲۰	درمان در بیمارستان‌های روزانه
۲۲۱	فیزیوتراپی
۲۲۱	حضور در مراکز بهداشتی روزانه
۲۲۲	بیماران سرپایی
۲۲۵	فعالیت‌های تفریحی: کمک به بیمار برای استفاده صحیح از اوقاتش
۲۲۷	فعالیت‌های تفریحی
۲۲۷	برنامه‌ریزی فعالیت‌های تفریحی
۲۲۸	مراحل بیماری
۲۲۹	فعالیت‌های دوران نقاهت
۲۳۰	برنامه‌ریزی برای فعالیت کودکان
۲۳۳	آموختن و بازآموزی: کمک به بیمار برای غلبه بر ناتوانی‌ها و یادگیری مهارت‌های جدید
۲۳۵	آموختن و بازآموزی
۲۳۶	مشکلات آموختن
۲۳۷	نیاز به بازآموزی
۲۳۸	نیاز به تغییر مهارت‌ها
۲۴۱	بیمار در حال مرگ: کمک به بیمار برای یک مرگ آرام و محترمانه
۲۴۳	بیمار در حال مرگ
۲۴۴	تأثر و ترس از مرگ
۲۴۴	مراحل غصه
۲۴۶	فراهم آوردن آسایش بیمار
۲۴۷	علائم فرا رسیدن مرگ
۲۴۸	مراقبت پس از مرگ
۲۴۹	باورهای مذهبی متفاوت
۲۴۹	کمک به بستگان بیمار
۲۴۹	کمک‌های عملی
۲۵۱	جدول تبدیل واحدها

۱۸۲	استفاده از روش استریل
۱۸۵	پانسمان کردن
۱۸۸	باندپیچی
۱۸۹	روش‌های باندپیچی
۱۹۰	باندپیچی سه گوشه‌ای
۱۹۰	آویختن به گردن
۱۹۱	مشکلات تنفسی: کمک به بیمار برای آسان‌تر تنفس کردن
۱۹۳	مشکلات تنفسی
۱۹۴	کمک به تنفس بیمار
۱۹۴	باز کردن بینی مسدودشده
۱۹۶	کنترل سرفه
۱۹۶	تسکین آسم و سکسکه
۱۹۷	تسکین تنگی نفس
۱۹۷	کمک به بیمار مبتلا به تنگی نفس
۱۹۹	اکسیژن دادن
۲۰۰	باز کردن اکسیژن
۲۰۱	استفاده از اکسیژن در خانه
۲۰۱	خطرهای اکسیژن
۲۰۲	پرستاری از تراکتوستومی
۲۰۵	برقراری ارتباط: کمک به بیمار برای بیان مؤثر نیازهایش
۲۰۷	برقراری ارتباط
۲۰۷	ارتباط غیر شفاهی
۲۰۸	ارتباط شفاهی
۲۰۹	مشکلات ارتباط
۲۰۹	بیماری که نمی‌تواند حرف بزند
۲۱۰	بیمار ناشنوا
۲۱۱	بیمار نابینا
۲۱۲	بیماری که نمی‌تواند فارسی حرف بزند
۲۱۲	بیمار پریشان‌فکر
۲۱۳	کمک به بیماران روانی
۲۱۴	بیمار در خانه
۲۱۴	بیماری که در بیمارستان روانی بستری بوده است
۲۱۵	بهبودی و نوتوانی: کمک به بیمار برای بهبودی کامل
۲۱۷	بهبودی و نوتوانی
۲۱۷	بیمارانی که تازه از بیمارستان مرخص شده‌اند

## مقدمه

پیش از آن‌که به پرستاری از شخصی پردازید باید از خود پرسید که پرستاری چیست؟ پرستاری را می‌توان این‌طور تعریف کرد: مجموعه‌ی کارهایی است که در کوتاه‌ترین زمان بدون توجه به خواست یا میل شخص انجام می‌شود. در واقع پرستاری عمل مراقبت از یک شخص و کمک به اوست تا کارهایی را که می‌تواند، خودش انجام دهد و کمک به وی است به شیوه‌ای که به شخصیتش بی‌احترامی نشود، بلکه تشویق شود تا هر چه بیشتر تر و به سرعت استقلالش را بازیابد.

## بیمار

بیمار کسی است که دچار یک بیماری است یا آسیب دیده و به مراقبت و پرستاری نیاز دارد، مانند یک کودک بیمار، فرد بالغانی که جراحی شده است و در حال بهبودی است یا شخص سالخورده‌ای که به پرستاری درازمدت نیازمند است. اولین هدف پرستاری در خانه بدون توجه به سن یا ناخوشی شخص، این است که به وی کمک کند تا بر حسب وضع سلامتی‌اش هر چه بیشتر مستقل باشد.

هنگام پرستاری از تمام بیماران باید به خاطر داشت که پس از بیماری یا آسیب‌دیدگی نه تنها به نیازهای جسمانی بلکه به نیازهای روانیشان نیز رسیدگی شود. افسردگی و عجز ناشی از محدودیت‌ها و وابستگی به دیگران را که ناشی از بیماری‌ها یا جراحی‌ها است باید به خوبی شناخت، با آزاد گذاشتن بیمار و این‌که بتواند خودش در تمام موارد ممکن برای خودش تصمیم بگیرد، حتی اگر تصمیم‌های کوچکی باشد. پرستاری در خانه

می تواند احساس استقلال و توانایی بیمار را تقویت کند. مثلاً پرستار خانگی می تواند از بیمار بپرسد که وی چگونه می خواهد لباسش را بپوشد یا غذایش را میل کند. دخالت دادن بیمار در پرستاری و مراقبت از خودش به او اطمینان می بخشد که وی زندگی اش را در کنترل دارد. اگر بیمار از نظر جسمانی ناتوان است تا در مداوای خود شرکت جوید. پرستاری با انجام خواسته های بیمار در زمینه شیوه مراقبت از وی می تواند به او کمک کند تا زندگی اش را کنترل کند.

دخالت دادن بیمار در زندگی روزمره با این روش، موجب تقویت روحی اش می شود که می تواند بهبودی اش را سرعت بخشد. استفاده از این روش به خوبی در خانه امکان پذیر است. زیرا بیمار می تواند به توانایی های جسمی و روانی اش اعتماد پیدا کند و با محدودیت های ناشی از بیماری اش کنار بیاید.

### نیازهای بیمار

نیازهای بیمار همانند نیازهای یک شخص سالم است. همان طور که ممکن است شما به بیمار کمک کنید تا کارهایی انجام دهد که خودش نمی تواند به تنهایی انجام دهد، باید از نیازهای اساسی وی نیز مطمئن باشید. نیازهای اساسی هر شخص عبارتند از:

- در یک محیط آرام و امن باشد.
- بدنش را تمیز و مرتب نگاه دارد و پوستش را محافظت کند.
- جامه پاکیزه ای انتخاب کند و بتواند آن را بپوشد یا بیرون آورد.
- به مقدار کافی بنوشد و بخورد.
- به آبریزگاه دسترسی داشته باشد.
- بخوابد و استراحت کند.
- درجه حرارت بدنش طبیعی باشد.
- به طور طبیعی تنفس کند.
- با دیگران ارتباط برقرار کند و عواطف، احساسات و نیازهایش را بیان کند.
- بر روی چیزهایی کار کند که به او احساس رضایت خاطر می دهد.
- در بازی های مختلف تفریحی یا سرگرمی ها شرکت جوید.
- به کشف و فراگیری مطالب مختلف پردازد و کنجکاوی اش را که بخشی از رشد طبیعی و سلامتی اش است اقماع کند.

• بر اساس مذهبش به عبادت پردازد.  
هر یک از موارد فوق را باید در رابطه با تک تک بیماران در نظر گرفت. شما نیز باید از خود پرسید:

- بیمار چه کارهایی را بدون کمک پرستار می تواند انجام دهد؟
  - آیا این ناتوانی کنونی اش موقتی است یا دائمی؟
  - آیا بیمار می تواند آموزش یابد یا بازآموزی شود تا کارهایی را که فعلاً نمی تواند بکند بعداً انجام دهد و بدین ترتیب استقلالش را باز یابد؟
  - اگر بیمار نمی تواند استقلال پیدا کند، آیا خانواده یا دوستانش می توانند به وی کمک کنند و اگر می توانند آیا آن ها به راهنمایی نیاز دارند؟
  - آیا کمک های تخصصی بهداشتی یا مددکار اجتماعی لازم است؟
- اگر سعی کنید که به پرسش های بالا پاسخ گوید، مقدار زیادی در باره نیازهای شخصی بیمار خواهید دانست. هنگام برنامه ریزی برای پرستاری از یک بیمار باید هر چه از دستتان بر می آید بکنید تا نیازهای جسمانی، روانی، اجتماعی، مالی و روحی اش برآورده شود.

### نیازهای جسمانی

نیازهای جسمانی عبارتند از: توانایی تنفس، خوردن و آشامیدن، استراحت کردن و خوابیدن در یک محیط آرام و امن. هنگامی که کارهای روزانه یک بیمار را برنامه ریزی می کنید این نیازها را باید مورد نظر داشته باشید. باید مطمئن شوید که وی شستشو می شود، تغذیه می شود و به قدر کافی می خوابد و در یک محیط آشنا بستری است. اگر بیمار باید به بیمارستان برود ممکن است در آنجا احساس ناآشنایی و ناراحتی و حتا خصومت به او دست دهد. و در این حالت شما تا آنجایی که می توانید باید وسایل آرامش و راحتی اش را فراهم سازید.

### نیازهای روانی

اساسی ترین نیازهای روانی عبارتند از: نیاز به این که محترم شمرده شود، نیاز به این که برایش ارزش قایل شوند، به عنوان یک فرد پذیرفته شود و نیاز به احساس ایمنی و رعایت مسائل شخصی. شما می توانید احترام به نفس بیمار را با تشویقش به استقلال هر