

لباس پوشیدن

لباس هایی برای بیمار تهیه کنید که ترجیحاً یک شماره بزرگتر از اندازه طبیعی او باشند.

از لباس های مناسب دکمه دار یا بهتر است زیپ دار باشد که از جلو یا پهلو بسته می شوند، استفاده نمایید.

در پوشیدن لباس به بیمار کمک کنید اما وظیفه اصلی آن را به عهده ی خود بیمار بگذارید.

استفاده از یک آینه بزرگ حین پوشیدن لباس، بیمار را نسبت به پوشش ناحیه آسیب دیده آگاه می سازد.

لباس پوشیدن در حالت نشسته برای شخص راحت تر باشد.

بیمار ممکن است حرکات جبرانی زیادی حین لباس پوشیدن انجام دهد و همین امر سبب ایجاد خستگی و پیچ خوردگی دردناک عضلات گردد.

برای اینکه بیمار بیش از حد خسته و ناامید نشود باید او را تشویق نمایید و به او یاری رسانید.

۱. پوشیدن بلوز

به بیمار تان کمک کنید در وضعیت نشسته قرار گیرد و ابتدا لباس را از

سمت مبتلا بپوشد.

بلوز را روی ران سالم خود بگذارد.

دست مبتلا را پایین بیاورد. با استفاده از دست سالم بلوز را در دست مبتلا کند.

برای بستن دکمه پیراهن از انتهای پیراهن شروع کنید.



برای جلوگیری از خستگی در طی حمام کردن، بیمار بر روی چهارپایه پلاستیکی یا صندلی بنشیند. در صورت امکان تکیه گاه داشته باشد و لیز نباشد (یا کمی گود باشد)

با پیشرفت بهبودی بیمار، باید امر استحمام را به عهده خودش واگذار کنید و مرتباً او را تشویق کنید که از اندام های سالم و فلج در حمام کردن استفاده نماید و هم قسمت مبتلا و هم قسمت سالم را به خوبی بشوید.

شما می توانید دست مبتلا را از زیر آرنج در حالی که شانه را به جلو آورده اید حمایت کنید.



دست مبتلا را روی دست سالم بگذارد و با هر دو دست پاهایش را بشوید.



شما می توانید در شستن پا از طریق حمایت کردن شانه به او کمک کنید.

مدت زمان حمام کوتاه باشد که بیمار دچار ضعف نشود.

استفاده از حوله ای کوچک برای خشک کردن بدن، سبب کنترل بهتر آن توسط بیمار می گردد.

وسایل استحمام:

اسفنج های حمام با دسته های بلند

سردوشی هایی که با دست گرفته می شوند

دستگیره هایی برای ایمنی بیشتر در جاهای مختلف حمام

کف پوش هایی برای جلوگیری از لیز خوردن بیمار

صندلی های مخصوص مورد استفاده در وان یا زیر دوش، که ثابت بوده یا چرخ دارد.

از زمان وقوع سکتة مغزی همه فعالیت های روزمره باید در برنامه درمانی گنجانده شوند و برای انجام این اعمال باید از الگوهای حرکتی طبیعی تبعیت شود. بنابراین به محض اینکه بیمار توانست بنشیند، باید او را تشویق به انجام آن ها نمایید.

فعالیت های پایه ای زندگی روزمره شامل؛ کنترل دفع مدفوع، کنترل دفع ادرار، نظافت شخصی (مسواک زدن، شانه زدن موها، شستن صورت)، استفاده از توالت یا لگن، غذا خوردن، جابه جا شدن از تخت به صندلی، تحرک، لباس پوشیدن، بالا و پایین رفتن از پله و حمام کردن می باشد که یک شخص برای استقلال در امور زندگی انجام می دهد.

انجام این فعالیت ها در بهبود حواس از دست رفته نیز اهمیت دارد.

در اجرای کارهای روزمره به موارد زیر توجه کنید:

- اطمینان از اینکه فرد در فعالیت ها به طور کامل درگیر است.
- در بدست گرفتن اشیا به او کمک کنید، به این ترتیب که دست های او را هدایت کنید.
- هدایت و کنترل کل بدن را از دست مبتلا انجام دهید.
- بیمار ابتدا ممکن است احساس کند این فعالیت ها را ناشیانه انجام می دهد، اما باید به او خاطر نشان کرد که فراگیری مهارت های حرکتی مختلف، فقط با تکرار صورت می گیرد.

استحمام

استحمام بیمار حداقل هفته ای یک بار باید انجام شود. اگر بیمار مشکل حسی دارد، دمای آب حمام را برای پیشگیری از سوختگی کنترل نمایید.

استفاده از دوش برای بیمار با فلج نیمی از بدن، مناسب تر از وان است.



یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



آموزش فعالیت های روزمره

زندگی در بیماران با مشکلات

ضعف یا فلج اندام

کد محتوا: ۳۵۴



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

مسواک زدن

برای قرار دادن خمیر دندان بر روی مسواک، مسواک را بر روی یک سطح صاف به صورتی که ریشه ها به سمت بالا هستند قرار دهد، سپس خمیر دندان را با دست سالم روی آن بمالد. یا میتواند با نگه داشتن دسته مسواک در دهان و سپس مالیدن خمیر دندان روی آن به وسیله دست سالم این کار را انجام دهد.

برای باز کردن تیوپ خمیر دندان، تیوپ را بین زانوها یا دندان نگه داشته و در آن توسط دست سالم باز کند.

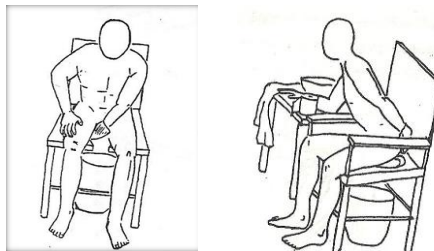
استفاده از توالت

از وسایل کمکی استفاده نمایید از جمله نصب یک میله کنار دیوار برای گرفتن دست، یا استفاده از یک واکر مناسب.

استفاده از شیر آب که با پا قطع و وصل می شود.



همه چیزهایی که شخص نیاز دارد باید در کنار توالت باشد. انتقال وزن از یک طرف به طرف دیگر جهت استفاده از هر دو دست مهم است. تا حد امکان ارتفاع چارپایه بلند تر باشد.



به کار بردن دستمال کاغذی جعبه ای راحت تر از لوله های دستمال توالت می باشد.

پدید آورنده: زهرا اصلانی (دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری)

Therapeutic exercise Kisner 2007

مشاور علمی: دکتر نصرالله علیمحمدی (استادیار دانشکده پرستاری و مامایی - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

طراحی و تدوین: محمود نصراصفہانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بروز رسانی هما کنخدایی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) شهر یور ۱۳۹۹

۲. درآوردن لباس

بنشینید، به طوری که پاها بر روی زمین قرار گیرد. دست مبتلا را بین زانوها نگه دارد. با دست سالم لباس را از بالای سر بکشد. ابتدا دست سالم را خارج نموده سپس با دست سالم آستین لباس را از دست مبتلا بیرون بکشد. برای لباسهای دکمه دار با گوشه دندان لباس را بگیرد و با دست سالم باز کند.



۳. پوشیدن شلوار

به بیمارستان کمک کنید پای مبتلا را به صورت متقاطع روی پای سالم بگذارد. ابتدا پای مبتلا را داخل شلوار کرده و کف پا را روی زمین بگذارد.



سپس پای سالم را داخل شلوار کند. شلوار را با دست سالم بالا بکشد. سپس زیپ یا دگمه را ببندد.

