

كيف تعد للمريض حجرة وسيراً مريحاً

• حجرة المريض .

• كيف توفر للمريض سيراً مريحاً ؟

• كيفية ترتيب السرير الخالي من المريض .

• كيف ترتب سريراً به مريض .

• قرح الفراش .

• كيف تحدث قرح الفراش ؟

• أين توجد قرح الفراش ؟

• العوامل التي تساعد علي سرعة ظهور قرح الفراش .

• كيف يمكن تجنب حدوث قرح الفراش .

• كيف يمكن علاج قرح الفراش .

• أوضاع للراحة فوق السويفر .

• الوضع القسائم - الوضع نصف

الجالس - الوضع النائم - وضع المستلقي

علي وجهه - وضع الإفاقة .

• أدوات ووسائل تساعد علي الراحة

في السرير .



حجرة المريض



إن الشخص السليم يستطيع أن يختار الوسط المحيط به ، وأن يجعله ملائماً له فإذا ما تغير شيء ما أو أصبح مصدراً للخطر أو مصدراً لعدم الراحة أسرع لإزالة هذا الخطر أو إعادة ترتيب الأشياء أو أسرع هو بالابتعاد . أما الإنسان المريض أو الكبير في السن أو الضعيف ، فإنه يعتمد اعتماداً كبيراً على من يعولونه ويعتنون به ويرعونهم من الأقارب أو المرضيين في توفير الجو الآمن له .



الأشياء الأساسية
في حجرة المريض

وعندما يكون الإنسان مريضاً ، تصبح احتياجاته من الأشياء المحيطة أقل من المعتاد . فهو قابع في سريره في معظم الوقت ، ولا يحتاج إلى كثير من الأثاث ، فلا بد من الاختيار الدقيق للأشياء

الموجودة في غرفته ، ولا بد من العناية الدقيقة بسريره ، ولا بد من توفير الجو الهادئ المناسب لراحة المريض ، ويشارك في ذلك جميع أفراد العائلة ، والأطباء والمرضى والأصدقاء ، ولا مانع من إضفاء السرور والمرح الخفيف على قلب المريض حتى لا يشعر بالعزلة ، ولذلك تأثير إيجابي على العلاج .

ولا بد أن تكون الحجرة التي يعرض فيها المريض أو الشخص الكبير في السن نظيفة ، حتى لا تتراكم الأتربة على الطعام أو الجرح .

ولا بد أيضاً أن تكون الحجرة خالية من الروائح الغريبة ، ولا مانع من استخدام الأيروسول (Aerosol) لإزالة روائح الطعام والسرير غير الطبيعية .

ولابد أيضاً أن تكون الحجرة دافئة ، ذات تهوية جيدة ، فالحر الشديد يسبب العرق ويقلل من راحة المريض ، والبرد الشديد يسبب الرعشة ، وإذا اضطرب الأمر إلى تدفئة الجو فلا داعي أبداً لاستخدام نيران المواقد لأن في ذلك خطراً شديداً ، والتدخين في السرير ممنوع نهائياً خاصة إذا كان المريض طاعناً في السن أو غير كامل وعيه .

ويُفضل أن يوضع السرير بحيث يواجه المريض منظر جميل من خلال الشباك كمنظر لحديقة جميلة أو مكان خالٍ مريح ، فلذلك أثر طيب في نفس المريض ، ويفضل أن تزود الحجرة بستائر داخلية لتقليل الإضاءة والحفاظ على خصوصية المريض . ويفضل أيضاً أن يمرض المريض بمفرده على السرير وأن تكون المرتبة والوسادة مريحتين وبحالة جيدة ، ويستحسن أن تكون الأشياء الضرورية للمريض بجانب السرير وفي متناول يده حتى لا يسقط على الأرض عند محاولته التقاطها من أماكنها البعيدة . ولا شك أن وجود جرس كهربائي بجانب المريض يضمن كثيراً من الأمان لتلبية رغباته . ولا مانع من وضع مصدر ضوئي للإضاءة على رأس السرير أو بجانبه فهو مفيد جداً لكل من المريض والممرض وذلك بجانب الإضاءة الرئيسية .

أما في حالة المريض أو الشخص الكبير في السن والذي يعاني من اضطرابات في قوته الذهنية وضعف في ذاكرته فلا يجب ترك أشياء بجانب سريره أو في متناول يده خاصة الأدوية والعقاقير الطبية ، فقد يتناول أقراص الدواء عن طريق الخطأ عدة مرات أو قد يتناول ما يؤذيه دون أن يدرك خطورته ، كما يجب إزالة ما قد يوجد بجانبه من سجائر وأعواد للكبريت .

وإذا كان المريض قادراً على الذهاب إلى الحمام فيجب أن تتأكد تماماً أن الطريق إليه خالياً من أى عقبات تعرقل سير المريض وأن به إضاءة كافية ، كما يجب التأكد أيضاً بأن بالحمام كرسيًا وأن ماءه ليس شديد السخونة .

ومن الضروري جداً أن تكون الحجرة خالية من الضوضاء ، فهي تسبب الأرق والصداع للمريض ، وقد تجعله في حالة هياج وعدم ارتياح ، وفرش الأرض بالسجاد يساعد على التخفيف من حدة الضوضاء ، كما يجب التنبيه على الزوار بخفض أصواتهم ، فكثير من الناس يعتقدون أن المريض لا يسمع ولا يتأثر بالأصوات العالية ، بل يجب الحد من عدد الزوار وكذلك وقت الزيارة .

ويجب أن يكون الطريق من سرير المريض إلى باب الحجرة سهلاً بلا آتات يعوق المريض أو الممرض خصوصاً في الظلام أو عند انقطاع النور .

كيف توفر للمريض سريراً مريحاً



إن من الأهداف المهمة التي يجب أن يعيها من يرعى شئون المريض أن يوفر له سريراً مريحاً ، حيث يقضى المريض معظم وقته في السرير أو حوله .

فإذا كان المريض غير قادر على الحركة أو كانت حركته محدودة ، فيجب أن تختار أنسب الأوضاع المناسبة التي توفر له الراحة وتمكنك من رفعه أو تحريكه دون أن تسبب له ألماً أو إجهاداً لظهره .

ومن المعلوم أن الرقاد في السرير لفترة طويلة يسبب مضاعفات مثل قرح الفراش (Bed Sores) ، وزيادة تجلط الدم في الأوعية الدموية الموجودة بالحوض والساق ، لذلك يجب تغيير وضع المريض في الفراش من آن لآخر ولا مانع من أن يقوم المريض بعمل بعض التمرينات الخفيفة .



إن تمريض المريض في سرير مزدوج أمر صعب لأن ذلك يعرض الممرض إلى إجهاد ظهره ، كما يجعل من الصعب على المريض القيام من السرير ، إلا أن وجود شخص آخر بجانب المريض على نفس السرير (سرير مزدوج) قد يساعد في إزالة الخوف والقلق من نفس المريض ويجعله يجد العون والمساعدة في أى لحظة حتى قبل مجيء الممرض خاصة أثناء الليل .

كيفية ترتيب السرير الخالى من المريض :

هناك طرق عديدة لترتيب السرير إلا أنها جميعاً تشترك معاً فى القواعد الآتية :
- تجنب لبس الخواتم البارزة أو الأساور لأن ذلك قد يؤذى المريض .



١- اثن ملاءات السرير إلى ثلاث طبقات ثم ضعها على كرسيين فى نهاية السرير حتى يتسنى لك أن تقوم بالترتيب الذى تريد أن تعمل به فيما بعد .



٢- غط المرتبة بملاءة أو بطانية ، مع وضع أطرافها تحت أحرف المرتبة .



٣- ضع وسادتين على السرير .



٤- ضع الغطاء أو البطانية الخارجية على المرتبة بحيث تدخل تحت طرف المرتبة عند قدم السرير وجانبيه ، ومفتوحة من ناحية الرأس مع جعلها غير ملاصقة للسرير تماماً حتى يستطيع المريض أن يحرك قدميه بسهولة تحت الغطاء، واثن الطرف العلوى عدة طبقات حتى يستطيع المريض أن يفردها لتغطية الجزء العلوى من جسمه .

كيفية ترتيب سرير به مريض :

فى هذه الحالة من الضرورى أن يقوم شخصان بهذا العمل . تأكد من أن الحجرة دافئة ويجب أن تخبر المريض بما سوف تفعله . أحضر الملاءات وضعها على كرسيين يلاصق كل منهما ظهر الآخر عند قدم السرير .



١ - ارفع الغطاء الموجود على السرير بعد فك طياته من تحت المرتبة فى جميع الجوانب ، وكذلك الوسائد . اترك المريض مغطى بملاءة واحدة وينام على وسادة واحدة .



٢ - اقلب المريض على أحد جانبيه ، حتى يترك جانب السرير خالياً واسنده ، وفى ذلك الوقت يقوم المساعد بجمع طيات الملاءة الملاصقة للسرير خلف ظهر المريض .



٣ - اقلب المريض على الجانب الآخر ثم كرر العمل السابق .



٤ - اجعل المريض ينحني قليلاً إلى الأمام ثم ضع الوسادة ثم قم بوضع الغطاء الخارجى للسرير على المريض مع وضع أطرافه تحت المرتبة وثنى الطرف العلوى كما سبق توضيحه .

قرح الفراش



كيف نحدث قرح الفراش ؟

حينما تجلس فإنك تضغط على جلدك بين السرير أو الكرسي وبين عظام مقعدتك وفخذيك ، ولكن هذا الضغط لا يكون بصورة دائمة أو مستمرة لذلك لا يحدث الضرر . وقد تلاحظ أنك إذا جلست فترة طويلة فإن الآلام تبدأ فى الظهور عند الأماكن التى تبرز فيها العظام فى مقعدتك فينضغط الجلد وهو ما يسبب نقص كمية الدم الواردة إليها نتيجة للضغط على الأوعية الدموية والأعصاب المغذية لهذه الأماكن ، وبمجرد إحساسك بالألم فإنك مضطر إلى تغيير جلستك وتحرك من مكانك حتى ولو كنت نائماً .

أما الشخص المريض بالضعف الشديد أو شلل فى أطرافه أو فقد فى وعيه ، فإنه لا يستطيع تغيير جلسته أو وضعه لأن حركته قد تكون مستحيلة ، فإذا كان المريض نحيفاً أو بدينًا جداً (ثقليل الوزن) فإن ذلك الضغط يكون كافياً لمنع وصول الدم إلى الجلد وما تحته من الأنسجة وتكون النتيجة ظهور قرحات فى الجلد .

أين توجد قرح الفراش ؟

توجد قرح الفراش فى الأماكن التالية : السطح الخلفى للرأس ، الكتفين ، الكوعين ، الجزء الأسفل من الفقرات القطنية والفقرات العجزية من العمود الفقرى ، الأليتين ، على جانبي الحوض ، الركبتين والكعبين .

العوامل التى تساعد على سرعة ظهور قرح الفراش :

١ - الحالة العامة للمريض : بعض المرضى تظهر لديهم قرح الفراش بصورة أسرع من غيرهم ، فالمرضى الذين لا يستطيعون الحراك أو يجدون صعوبة كبيرة فى التحرك ويظلون قابعين فى السرير ، وفاقدوا الوعي وذوى البنية الضعيفة والحالة السيئة ، والذين

لا يستطيعون التحكم فى إخراجهم ، كل هؤلاء تتولد لديهم القرحة أسرع من غيرهم
ذوى الحالة الجيدة والذين يستطيعون أن يتحكموا فى إخراجهم أو يتحركوا بسهولة فى
السريـر ويحتفظون بوعيتهم .

٢- وجود رطوبة مباشرة على الجلد .

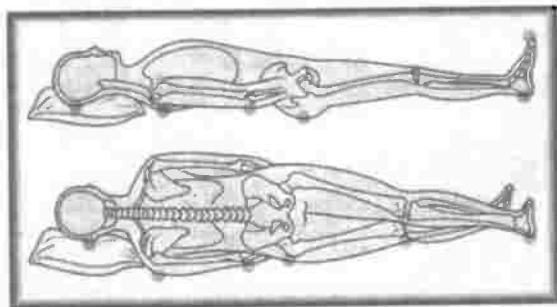
٣- تجعدات وتواءات فى الفراش .

٤- الاحتكاك المستمر .

كيف يمكن تجنب حدوث قرح الفراش ؟

- يمكن تجنب حدوث قرح الفراش بتحسين حالة المريض الصحية العامة وزيادة
قدرة الجسم على الالتئام ، وذلك بإمداد المريض بالبروتينات وفيتامين (C) - (انظر
الفصل الخاص بتغذية المريض) .

- تحريك وتقليب المريض من آن لآخر لتخفيف الضغط الواقع على الجلد المغطى
للبروزات والتواءات العظمية ، وليكن ذلك كل ساعتين .



أماكن حدوث قرح الفراش

- ملاحظة الجلد باستمرار وبانتظام من حيث الإحمرار أو الجفاف أو ظهور
تشققات ، وإبلاغ الطبيب فوراً .

- لابد من المحافظة على الجلد فى هذه الأماكن جافاً ونظيفاً مع المحافظة أيضاً على
عدم إصابة أو خدش الجلد أثناء تغيير ملاءات السريـر وأغطيته .

- لابد من التأكد أن أغطية السريـر جافة وخالية من التجعيدات .

- تجنب حدوث الاحتكاك ويفضل أن ترفع المريض من على السرير بدلاً من أن تسجبه .

- إذا كان المريض مشلولاً أو لا يستطيع أن يتحكم فى إخراجِه ، فقد يجد أن الجلوس على مقعد من وسادة من الماء (water cushion) يخفف الضغط الواقع على إلتيته مع استخدام كريم بين الوسادة والجلد .

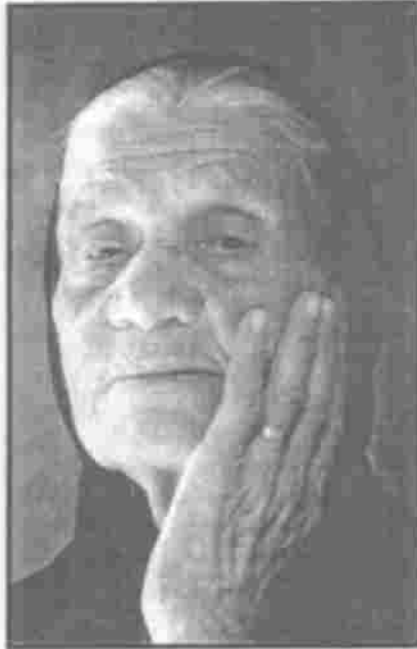
- يوجد نوع من المراتب يمكن نفخ أماكن منها وشفط أماكن أخرى عن طريق استخدام مضخات كهربائية ، كما يمكن استخدام مراتب الماء التى تتحرك مع حركة المريض ، وبذلك يخف الضغط من على الجلد .

كيف يمكن علاج قرح الفراش ؟

١- إذا ظهرت قرح الفراش فى أماكن من الجسم فإنه يصبح من الضرورى تحريك المريض بانتظام من وقت لآخر .

٢- يجب معالجة القرح بنفس الطريقة التى تُعالج بها الجروح ، فيقوم الطبيب بإزالة الأنسجة الميتة وحشو القرحة بالشاش سواء كان جافاً أو مغموساً فى محلول يساعد على التئام الجرح . فإن الحشو يساعد على التئام الجرح من أسفل لأعلى .

٣- يمكن علاج القرحة باستخدام الضوء ذى الأشعة فوق البنفسجية (Ultraviolet light)



إن تجاعيد الجلد وظهور الأوردة المنتفخة وفقدان لمعان العينين ، كلها علامات تعبر عن مرور الزمن .



أوضاع للراحة فوق السرير



يوجد خمسة أوضاع أساسية للراحة فوق السرير ، ويمكن التبديل من وضع لآخر بما يتفق مع راحة المريض واحتياجاته ، وقد تملأ حالة المريض وضعاً معيناً حيث تكون راحته هي المقصوده فى المقام الأول .



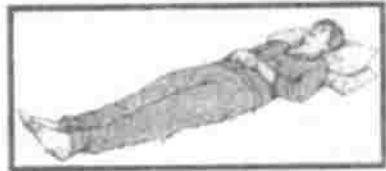
١ - الوضع القائم (Upright Position) :

يجلس المريض سائداً ظهره إلى عدة وسائد (عادة خمسة) ، ويستخدم منهما اثنان لسند الأذرع ، وتستخدم واحدة تحت قدميه لمنع انزلاقه إلى أسفل .



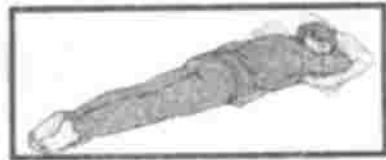
٢ - الوضع نصف جالس Semi-recumbent :

يسند المريض ظهره إلى ثلاث أو أربع وسادات ، وهذا الوضع المريح يسمح للمريض أن يرى من حوله ، ويأكل ويشرب ويتحدث دون إجهاد .



٣ - الوضع النائم (Recumbent) :

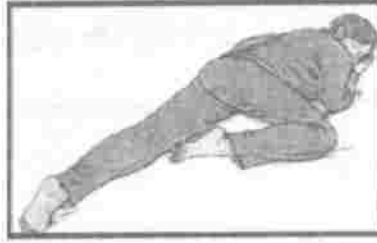
ينام المريض منبسّطاً على ظهره ، واضعاً رأسه على وسادة أو وسادتين ، ويستطيع المريض أن يحرك رأسه يميناً أو يساراً .



٤ - الوضع المستلقى على وجهه (Prone) :

يرقد المريض على بطنه واضعاً رأسه على وسادة ومتجهاً بوجهه إلى أحد الجانبين ، ويلجأ المريض إلى هذا الوضع إذا كان يعاني من قرحات فى ظهره أو إيتيه .

٥- وضع الإنفاقة (recovery) :



يُستخدم هذا الوضع إذا كان المريض فاقدًا للوعي ، حيث تكون الساق السفلى مفرودة وركبة الساق العليا مثنية وأمام المريض ، والكتفان في وضع مائل حيث تكون الكتف الخلفية هي السفلى والذراع المتصل بها خلف المريض . أما الكتف العليا فتكون هي الأمامية والذراع المتصل بها مثني عند مفصل الكوع وأمام المريض واليد تحت الوجه .

ولا بد أن يكون الوجه متجهًا إلى الأمام لمنع سقوط اللسان إلى الخلف مما قد يؤدي إلى انسداد القناة التنفسية .

لاحظ أنه لا يوجد استخدام للوسائد في هذا الوضع وذلك لجعل الرأس في مستوى منخفض حتى لا يدخل القيء في الجهاز التنفسي للمريض .

★ ★ ★ ★ ★

أدوات تساعد على الراحة في السرير

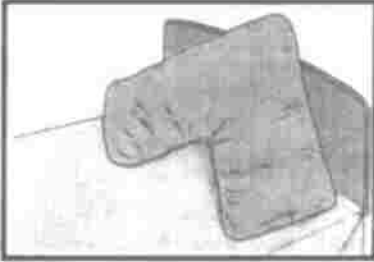


مسند للظهر :



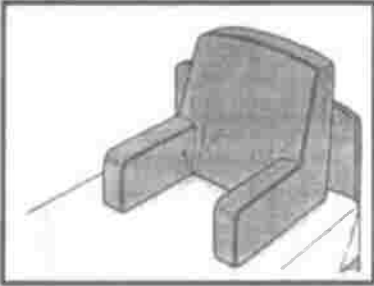
يساعد هذا المسند على مساندة ظهر المريض الذى يحتاج إلى الجلوس .

الوسادة المثلثة :



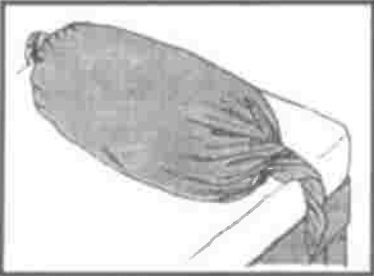
تقدم الوسادة المثلثة تدعيماً ممتازاً للظهر فى حالات المرضى الذين يعانون من آلام ومشكلات فى هذه المنطقة والذين يجدون صعوبة كبيرة فى النوم على المراتب اللينة .

مسند الظهر ذو الذراعين :



مسند قوى غير لين مع ذراعين بنفس الأوصاف لمساندة ظهر المريض والذراعين .

مسند للقدمين :



يمكن صناعة هذا المسند من وسادة يُلف حولها ملاءة ، وتستخدم لمنع انزلاق المريض لأسفل .