

الأوضاع المريحة للمريض

• بعض الإرشادات لوضع المريض في أوضاع معينة .

الوضع جالساً .

رفع المريض فوق سرير منخفض .

رفع المريض إلى أعلى سرير منخفض بمساعدة شخص آخر .

رفع المريض من السرير إلى الكرسي .

مساعدة المريض للتهوض من الكرسي .

تحريك المريض من الكرسي ذي

العجل إلى كرسي الجلوس .

• مساعدة المريض علي الحركة في

مجال أكبر :

- مساعدة المريض على المشي .

- مساعدة المريض للدخول في السيارة .

• وسائل لمساعدة المريض على

المشي .

• مساعدة مريض يجلس على

كرسي ذي عجل متحرك .



إن تحريك المريض كبير السن يحتاج إلى مهارة كبيرة و: نهاية نائقة للوصول به إلى المكان المنشود في سلامة وأمان ، وكذلك أيضاً لمنع حدوث أى أذى لمن يقوم بهذه المهمة (المعرض أو من يعتنى بالمريض) حيث أن ثقل جسم المريض قد يسبب حدوث بعض الأضرار لجسم من يساعده إذا كانت هذه المساعدة بدون دراية أو خبرة .

ولمنع حدوث أى أضرار أثناء نقل المريض أو تحريكه يجب اتباع الإرشادات التالية :

١- اجعل الأرض خالية تماماً .

٢- اجعل ظهرك مستقيماً تماماً ، وتجنب الانحناء للأمام أو للخلف .

٣- اثن ركبتيك وليس ظهرك .

٤- اجعل عضلات فخذيك هي التي تقوم بالجهود .

٥- عليك بارتداء أحذية ذات كعب منخفض .

٦- دائماً ارفع المريض تجاهك ولا تدفعه بعيداً عنك ، (ذلك يعطيك فرصة أكبر للتحكم في المريض .

٧- شجع المريض دائماً على التعاون معك .

٨- اجعل وضع المريض بحيث يكون مرتاحاً على السرير ولا تحاول أن تسجبه .

وفيما يلي بعض الإرشادات لوضع المريض في أوضاع معينة :

الوضع جالساً :

- ضع ذراعى المريض عبر خصره .

- اركز بركبتيك التي ناحية السرير على السرير بجوار حوض المريض ، وضع ساقك الأخرى على الأرض ، بمحاذاة خصر المريض .

- اثن ركبتيك التي على السرير ، وضع كلتا يديك جيداً تحت كتفى المريض .

- اجعل يديك مستقيمتين ، واجلس معتمداً على ركبتيك ، ثم ارفع المريض للوضع جالساً .

- وإذا كان المريض يريد النهوض من السرير للجلوس



فى كرسيه ، فيجب أن تساند ظهره وتساعد ساقه فى الالتفاف فوق حافة السرير .

رفع المريض فوق سرير منخفض :

- يجلس المريض على حافة السرير .

- ضع ركبتيك الملاصقة للسرير على السرير
خلف ظهر المريض ، أما ساقك الأخرى فاجعلها
على الأرض بجانب السرير .



- يقوم المريض بمسك رسغه الأيمن بواسطة يده
اليسرى مع ثنى إحدى ركبتيه .

- اسحب يديك تحت ذراعيه واقبض عليهما .

- ادفع جسمك إلى الخلف معتمداً على ساقك التى تلامس الأرض ، وفى نفس
الوقت اسحب المريض معك إلى الخلف مع جعل ركبتيه مفرودتين كلما أمكن ،
سيصير عجزا المريض على نفس استقامة فخذيك .

رفع المريض إلى أعلى سرير منخفض بمساعدة شخص آخر معك :

فى هذه الطريقة يستخدم شخصان كتفیهما لرفع المريض ، وإذا تم الرفع بطريقة
صحيحة فلا بد أن يكون ظهر الشخصين على استقامة واحدة دون انحناء .

١- اجعل المريض يجلس على حافة السرير . ضع ساقك الملاصقة للسرير فوق
السرير فى مستوى حوض المريض . اجلس معتمداً على كعبك . ستكون ساقك
الخارجية على الأرض وسيكون القدم والركبة على نفس الخط مع عجزا (إليتا)
المريض . أمسك بذراع مساعدك من تحت فخذى المريض ثم اضغط بكتفك على إبط
المريض . اجعل يدك الأخرى (الخارجية) تستند على السرير عند النقطة التى تريد أن
تنقل إليها المريض مع جعل يدي المريض تستند على ظهركما (أنت ومساعدك) .



٢- إذا تأملت فى الصورة المقابلة ، ستجد أن
المريض وأنت ومساعدك تشكلون الحرف (3) ، الآن
تحركا أنت ومساعدك زحفاً على ركبتيكما واندفعاً
بجسمكما إلى الأمام ومعكما المريض ، وأنتما



معتمدان على ذراعيكما الخارجيين ، مع المحافظة على وضع كتفيكما تحت إبط المريض .

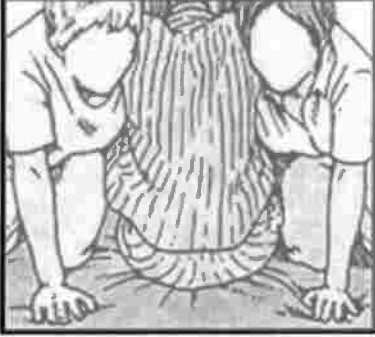
رفع المريض على سرير زوجي (مزدوج - عريض) منخفض بمساعدة شخص آخر :

- اجعل المريض يجلس على حافة السرير .

- أجر نفس خطوات رفع المريض على سرير فردى منخفض (كما سبق) .

- إن مساعدك سوف يضع ركبته على السرير على نفس الخط مع حوض المريض .

- ارفع المريض بدفع جسمك للأمام مع المحافظة على ضغط كتفيك تحت إبطيه ومستنداً على ذراعك الخارجى .



رفع المريض إلى أعلى سرير مرتفع بمساعدة شخص آخر معك :

لا تحاول أبداً أن ترفع المريض بمفردك بدون وجود مساعد معك .



١- قف بجانب السرير مع جعل قدمك الداخلية (الملاصقة للسرير) تشير إلى اتجاه مساعدك ، والقدم الأخرى تشير إلى رأس السرير وتصنع زاوية ٩٠° .

أمسك بذراع مساعدك وذلك

من تحت فخذى المريض

بواسطة يدك الداخلية ، اجعل

كتفك الداخلى تحت إبط

المريض ، واجعل يدك الخارجية

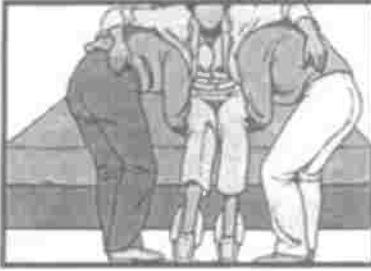
تستند على السرير عند النقطة التى تريد تحريك المريض إليها .

٢- أنت والمريض ومساعدك ستشكلون حرف 3

(كما فى الصورة) ، وقوما بتحريك المريض عن طريق

الضغط بأيديكما الخارجية على السرير واستقامة ركبتيكما وارتكاز جسميكما على الساق القريبة من رأس السرير مع المحافظة على ضغط كتفيكما تحت إبط المريض . إذا اتبعت الخطوات السابقة بطريقة صحيحة ستجد أن المريض يرتفع ويتحرك معك إلى الخلف .

رفع المريض من السرير إلى الكرسي بمساعدة شخص آخر معك :



- ضع الكرسي في المكان ، اجعل المريض يجلس على حافة السرير ، ورجلاه تتدليان إلى الأرض ، ساعد المريض على ارتداء ملابسه ومداه .

- أمسك برسغ مساعدك من ناحية الجانب الداخلي للرسغ ، وذلك من تحت فخذى المريض ، ثم اضغط بكتفك تحت إبط المريض ، واجعل يدك الخارجية تستند على السرير .



- اجعل ساقك الخارجية ملاصقة للسرير والقدم تشير للأمام على أن تكون ساقك الداخلية إلى الخلف قليلاً والقدم تشير للداخل . إن قدميك يصنعان زاوية ٩٠ مع بعضهما .

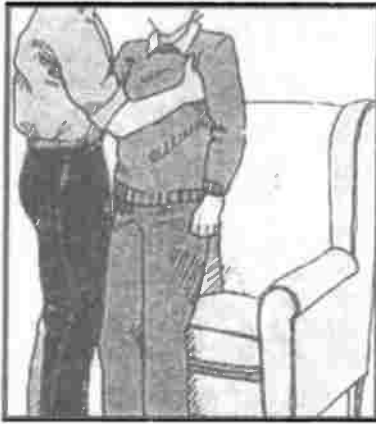
- اجعل ظهرك مستقيماً ، وقم بالانشاء عند مفصلي الحوض والركبتين ، ثم ارفع المريض بضغطك على إبطه بكتفك ، ثم افرد الآن ركبتيك واضغط على السرير لأسفل .



- اسند ظهر المريض بيدك الخارجية وأنت في اتجاهك نحو الكرسي ، وعندما تصل إلى الكرسي اجعل قدمك الداخلية أمام الكرسي قليلاً ومنتجهة إلى الداخل ، أما قدمك الخارجية فهي بجانب الكرسي وتشير للأمام صانعة زاوية ٩٠ مع القدم الأخرى .

- ضع يدك الخارجية على ذراع الكرسي ، ثم أنزل المريض تدريجياً وبلطف على الكرسي مع ثني كوعك ومفصل حوضك وركبتيك والاحتفاظ بظهرك في حالة مستقيمة .

مساعدة المريض للنهوض من الكرسي :



- قف بجانب المريض ، وضع إحدى قدميك أمامه لمنعه من الإنزلاق للأمام ، ويجب أن تتأكد تماماً أن الكرسي لن يتحرك للأمام ، اثن ركبتيك وضع يديك تحت إبطي المريض .

- افرد ركبتيك مع الاحتفاظ بظهرك مستقيماً وارفع المريض إلى الوضع واقفاً . تأكد من أن المريض يقف في حالة مستقرة قبل أن تتحرك وتسمح له بالحركة .

تحريك المريض من الكرسي ذي العجل إلى كرسي الجلوس :

- حرك الكرسي ذا العجل إلى أقرب مكان للكرسي الآخر حتى يكون بجانبه ، انزع يد الكرسي ذا العجل الملاصقة للكرسي الآخر ، وانزع كذلك سنادة القدم . اجعل المريض يجلس وركبته على زاوية ٩٠° ، وقدماه على الأرض ، وقف أمام المريض .

- خذ فوطة كبيرة ، واثنها مرتين أو ثلاثة بالطول ، واجعل ركبتى المريض داخل ركبتيك ، واجعل الفوطة تحيط بالمريض من ظهره وتحت إبطيه .



- اركز على اقدميك ، وارفع المريض بواسطة الفوطة من تحت إبطيه ثم وجهه إلى الكرسى الآخر بحركة التوائية . وإذا كان المريض يستطيع أن يستخدم ذراعيه فيمكنه أن يساعدك بأن ينبض على عضديك .

مساعدة المريض على الحركة فى نطاق أكبر :

كثيراً من المرضى المتقدمين فى السن يجدون صعوبة كبيرة عندما يبدأون فى المشى أو التحرك بمفردهم بدون مساعدة وخاصة وهم فى دور النقاهة ، بعد فترة مرض طويلة أو بعد إجراء عملية جراحية ، أو عندما يصابون بشلل فى أطرافهم . ومن الضروري جداً أن يقدر من يساعد المريض مقدار حاجته إلى المساعدة والمساندة حتى يحمده بها ويوفرها له دون أن يجعله معتمداً عليه أكثر من اللازم .

مساعدة المريض على المشى :

إن المريض الذى أصيب بجلطة دماغية يحتاج إلى مساعدة معينة لتمكينه من الحركة والسير نظراً لما يعانيه من شلل فى أطرافه إثر هذه الصدمة .

- قف بجانب الجانب الضعيف للمريض . اسند المريض بلف أحد ذراعيك حول خصره من الخلف ، بينما تضع يدك الأخرى تحت إبطه من الأمام .

- ضع قدمك الأمامية أمام قدم المريض لتمنعه من الانزلاق، وكن على استعداد بأن تثني ركبتك أمام



- ركبتي المريض الضعيفتين إذا اثنتا لتمنعه من السقوط بوزنه إلى أسفل .
 أعد ترتيب المريض بحيث يكون :
- العصا في الأمام .
 - الرجل الضعيفة في الأمام .
 - الرجل القوية في الخلف . وذلك حتى يستقر إيقاع المشى بانتظام .
- مساعدة المريض للدخول في السيارة :



- قد يحتاج المريض للذهاب للطبيب أو المستشفى بغرض المتابعة ، واستكمال العلاج ؛ لذلك فهو بحاجة إلى استخدام السيارة ، وبحاجة إلى مساعدته للدخول أو الخروج منها .
- افتح باب السيارة على مصراعيه وكذلك افتح الشباك بإنزال الزجاج .
 - امسك بباب السيارة حتى يظل مفتوحاً ، مع حماية رأس المريض من الاصطدام بسقف حلق الباب .
 - اجعل المريض يمسك بباب السيارة ، ثم يلتف إلى الخلف ليجلس على المقعد .
 - ارفع ساقى المريض وقدميه إلى داخل السيارة .
 - للخروج من السيارة أعد الخطوات السابقة ولكن بصورة عكسية .

وسائل لمساعدة المريض على المشي :

فيما يلي بعض الوسائل التي تساعد المريض الكبير في السن على الحركة والمشي وأداء وظائفه بصورة طبيعية تجعله على صلة بالمجتمع .



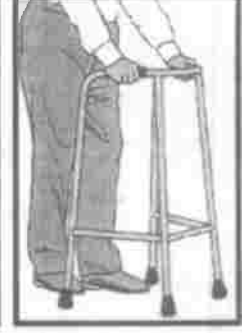
الكرسي المحمول : كرسي سهل وبسيط وخفيف في الحمل ، عندما لا يستطيع الكبير في السن أن يقف لفترة طويلة حتى ولو كان غير مريض .



عصا المشي



السلم المتحرك



حلفة زيمير (Zimmer) للمشي ، تساعد على مساندة جسم المريض على يديه

مساعدة مريض يجلس على كرسى ذو عجل متحرك

ستجد نفسك مندفعاً للتطوع لمساعدة رجل أو امرأة عجوز تجلس في كرسى ذو عجل متحرك . إن نوع المساعدة التي ستقدمها تعتمد على نوع المريض الذى يجلس فى الكرسى . فإذا كان المريض من النوع العاجز والذى يعتمد اعتماداً كلياً على الكرسى ويلزمه ستجده متفهماً لميكانيكية الكرسى وسوف يرشدك إلى نوع المعونة التي يطلبها منك . أما إذا كان الشخص حديث الاستخدام للكرسى أو اضطر لاستخدامه فى ظروف مؤقتة فسوف تجد صعوبة فى مساعدته وسوف يجد هو الآخر صعوبة فى توضيح ما يحتاجه ، وهذا الصنف يحتاج إلى المساعدة .

أنواع الكراسى ذات العجل المتحرك :

توجد أنواع كثيرة من هذه الكراسى ، ولذلك قبل أن تقدم على مساعدة الشخص يجب أن تفحص الكرسى أولاً لتتعرف على إمكانياته .

- لاحظ مكان العجل والفرامل .

- هل مساند اليد والقدم ثابتة أم متحركة ؟

وأغلب أنواع الكراسى المستخدمة ، ذات العجلتين الكبيرتين والتي تندفع بمساعدة الراكب بدفعه لإطارات العجل بيديه .

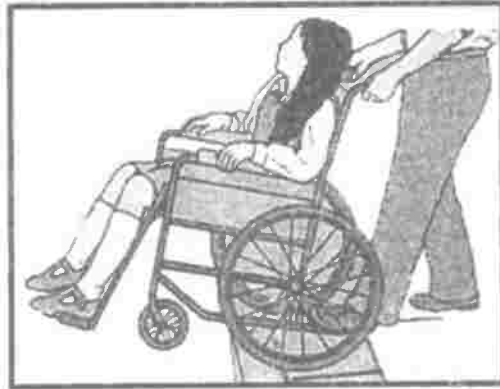
أما الكراسى ذات العجلات الأربع الصغيرة فهي سهلة الاستخدام والحمل والرفع ولكن الراكب يحتاج دائماً إلى شخص يدفعه ، وهي تحتاج إلى مساحة أقل من النوع السابق .

أما النوع الكهربائي فيمكن للراكب أن يتحكم فيه عن طريق مفاتيح موجودة في الذراع ويسير معتمداً على بطاريات يمكن إعادة شحنها طوال الليل من مصدر كهربائي . ولا شك أن هذا النوع غالى الثمن لكنه يوفر للمريض قسطاً كبيراً من الراحة وعدم الاعتماد على الآخرين .

وعندما تساعد مريضاً يركب الكرسي ذا العجل للدخول أو الخروج من السيارة يجب أن تتأكد تماماً أن فرامل كل من السيارة والكرسي تعمل جيداً وفي حالة الإيقاف يجب أن يكون العجل مكشوفاً تماماً غير مغطى بالبطانيات أو الملاءات .

كيف تدفع مقعداً ذا عجل على السلالم ؟

هذا العمل يحتاج إلى حذر وعناية شديدين .



اضغط بقدمك على رافعة الكرسي حتى يتركز على العجلتين الكبيرتين الخلفيتين ، ولا تجعل زاوية الارتفاع أكبر من ٣٠° حتى يمكنك سهولة التحكم في الكرسي . وتأكد من أن عجلتي الكرسي تلامسان الأرض في الوقت نفسه .

عندما تصل إلى الأرض المسطحة لا تدفع الكرسي بقوة لأن ذلك يخيف المريض .