

مساعدة المريض على الاستحمام

★ ★ ★ ★ ★

- أدوات تساعد المريض في الحمام .
- كيفية الدخول أو الخروج إلى ومن
الدش
- حمام السرير .
- العناية بالأظفار .
- العناية بالعين .



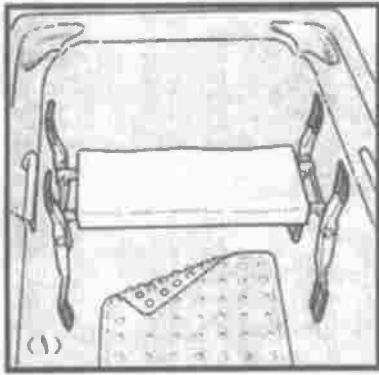
إذا كان المريض يستطيع الحركة بقدر كاف ، فإنه يستطيع أن يستحم فى الحمام بمفرده بدون مساعد ومع وجود الأدوات المساعدة .

أما إذا كان المريض لا يستطيع مغادرة الفراش أو لا يمكنه الحركة فيمكن أن يؤدي الاستحمام فى سريره بما فى ذلك العناية بشعره و أظفاره وعينيه وفمه وأسنانه .

والحمام اليومى هو الوضع المثالى - إلا أن غالبية المرضى المتقدمين فى السن تتأهبهم العصبية عند الاستحمام اليومى ، فإذا كان الأمر مثل ذلك فإن تنظيف وغسل الأجزاء الظاهرة من الجسم يكفى .

ولاشك أن الحمام يعطى لمن يرعى أو يعتنى بالمريض فرصة كبيرة لفحص جميع أعضاء المريض بصورة واضحة وعناية ، وملاحظة أى تغير فى لون أو شكل أو مظهر الجلد .

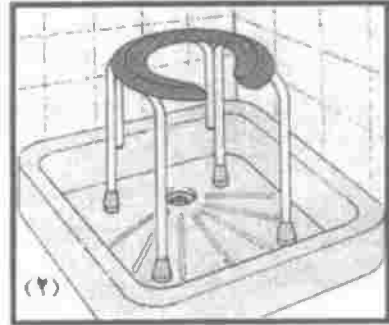
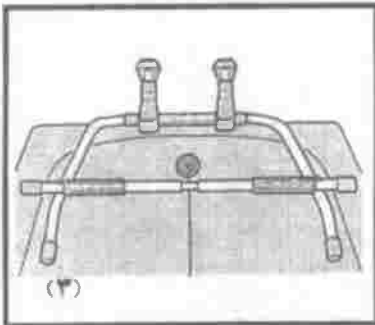
أدوات مساعدة فى الحمام :



(١) - مقعد للحمام : ضرورى جداً لكبار السن وخاصة الذين يدخلون الحمام بمفردهم ولذوى الوزن الثقيل منهم ومن لا يستطيعون الوقوف دون مساعدة أو الجلوس فى أرضية البانيو .

(٢) - كرسي الدش : لمن لا يستطيعون أيضاً الجلوس فى أرضية البانيو ويفضلون استخدام الدش .

(٣) - مقابض لليد : تمنع انزلاق المريض وتحميه من أخطار جسيمة .

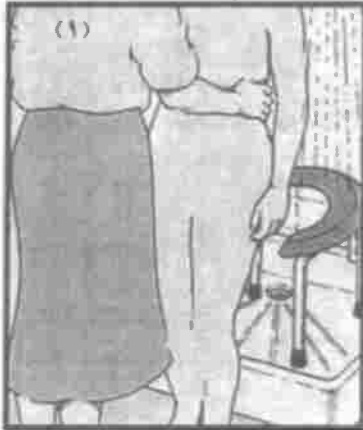


إرشادات مهمة قبل بدء الحمام:

- تأكد من أن الماء فاتر بدرجة مناسبة .
- أحضر الصابون والفيو ، وبودرة التلك ، والملابس التي سوف يرتديها المريض بعد الحمام .
- ابدأ بفتح الماء البارد أولاً ثم الساخن ثم اخلط النوعين معاً .
- ساعد المريض فى الوصول إلى الحمام .
- بعض المرضى يمكنك أن تتركهم بمفردهم فى الحمام ، والبعض الآخر يحتاج إلى مساعدة أثناء الحمام وأثناء التجفيف .
- لا ينبغي أن يغلق المريض باب الحمام من الداخل ، ولا بد أن يكون هناك جرس بالقرب منه وفى متناول يده .
- لا تترك أبداً طفلاً أو شخصاً معروف أن مستوى وعيه غير كاف فى الحمام منفرداً .

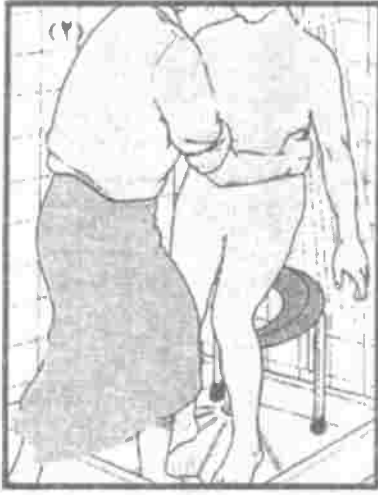
كيفية الدخول أو الخروج من الدش:

- إن مساعدة المريض أو كبير السن للدخول تحت الدش ليس بالأمر السهل ، وعليك أن تتبع التعليمات السابقة فى تحريك المريض .
- وعليك أن تحمى ظهره من الإصابة أثناء مساعدتك المريض بالدخول أو الخروج من الحمام ، بجعله مستقيماً وتجنب انحناءه ، واثن ركبتك واجعل تركيز الثقل كله على ذراعيك وساقيك وليس ظهره .



مساعدة المريض للدخول إلى الدش:

- ضع كرسيًا بجوار الدش فى الوضع الصحيح .
- اضبط درجة حرارة ماء الدش .
- ساعد المريض فى خلع ملابسه ، والجلوس على الكرسي بثبات .
- ساعد المريض فى الوقوف وتأكد من ثباته .



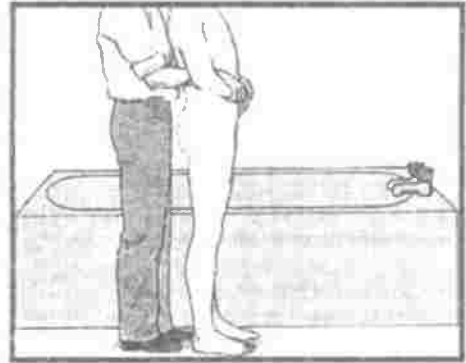
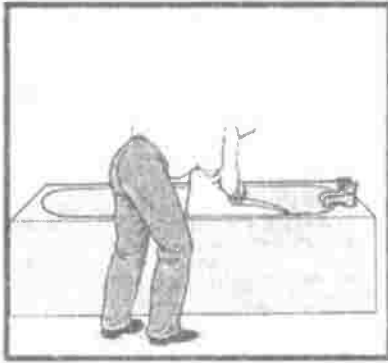
- اجعل ظهر المريض ناحية الدش .

- اثن ركبتيك مع المحافظة على ظهرك مستقيماً ، ثم أجلس المريض بهدوء على الكرسي ، وساعده في غسل جسمه حسبما يريد .

- لا تترك الحمام حتى ينتهى المريض من غسل نفسه . ثم أغلق مياه الدش وساعده في القيام من الكرسي .

مساعدة شخص مريض كبير فى السن للدخول فى البانيو :

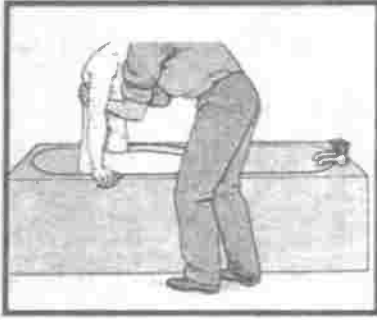
١ - قف خلف المريض واطلب منه أن يمسك برسغه بواسطة يده الأخرى . ازلق يديك من تحت إبطيه ثم اقبض بشدة على ذراعيه من أمام خصره .



٢ - اجعل المريض يضع كلتا قدميه فى البانيو ، مع المحافظة على جعل ظهرك مستقيماً مع تركيز الثقل على عضلات ساقيك ، اثن ركبتيك وأجلس المريض على مقعد الحمام .

مساعدة مريض يحتاج إلى مساعدة بسيطة للدخول في الحمام (بعد فترة نقاهة من المرض) :

- ١ - قف مواجهها جانب المريض في الحمام ، واضعاً يديك تحت ذراعيه ، وساعده في أن يرفع ساقه الداخلية إلى الحمام .
- ٢ - لمساعدة المريض في الجلوس ، يقوم المريض بدفع كتفيك ويمسك بجائبي البانيو ، وضع يديك تحت إبطيه ثم اجعله ينزل ببطء في البانيو .



حمام السرير

حمام السرير ضروري جداً للمرضى أو لكبار السن الذين لا يستطيعون الوصول إلى الحمام .

تأكد تماماً من أن الحجرة دافئة، والنوافذ مغلقة .

* الاحتياجات المطلوبة :

- إناء به ماء دافئ .
- صابون .
- فوطتان .
- فرشاة للشعر أو مشط .
- اسفنجة لغسل الوجه .
- اسفنجة لغسل الجسم .
- بودرة تلك .
- الملابس النظيفة .

كيفية الحمام:

- انزع ملاءات السرير ولكن اترك المريض مغطى بالملاءة أو البطانية .

- انزع ملابس المريض .
- ضع فوطة تحت المكان الذى ترغب فى غسله حماية للسريـر .
- ابدأ بغسل الوجه والرقبة والأذنين ثم جففهم - ويستطيع المريض أن يقوم بذلك بنفسه إذا كان فى حالة جيدة .
- قم بغسل أحد الذراعين من الإبط حتى أصابع اليد ثم جففه - ثم كرر الغسل للذراع الآخر - واترك المريض ليغسل كفيه فى وعاء الماء .
- اغسل وجفف بطن المريض وصدره .
- ضع بودرة التلك تحت إبطيه .
- اغسل الساقين إحداهما تلو الأخرى ، ثم اثن ركبة المريض ، وضع قدمه فى وعاء الماء ، إن ذلك يجعل المريض يشعر بالانتعاش .
- كثير من المرضى يستطيع غسل منطقة العانة والأعضاء التناسلية الخارجية بنفسهم إذا ما ازحت عنها الغطاء ، وإذا كان المريض فى حالة إعياء شديدة فلامنع من أن تقوم بغسل هذه المنطقة بعد جعل المريض يرقد على أحد جانبيه .
- اغسل ظهر المريض وهو لا يزال نائماً على أحد جانبيه .
- أثناء غسل جسم المريض حافظ على أن يكون مغطى كلما أمكن ذلك .
- لابد من تغيير الماء بعد غسل منطقة العانة والأعضاء التناسلية الخارجية وكلما انخفضت درجة حرارتها .
- بعد الانتهاء من عملية الغسيل ساعد المريض على ارتداء ملابسه .



(غسل الظهر)

القلب المريض على أحد جانبيه



(غسل الوجه)

لا تلمس أن تسأل المريض قبل أن تغسل وجهه عما إذا كان يجب استخدام الصابون أم لا .

- ضع فى ذهنك دائماً أن المريض يحتاج إلى غسل يديه ووجهه عدة مرات فى اليوم ، إن ذلك يساعد على انتعاشه وشعوره بالراحة ، لذلك يجب وضع إناء من الماء الدافئ بجوار المريض عدة مرات فى اليوم .

العناية بالأظفار

ستلاحظ أثناء مساعدتك للمريض فى الحمام عما إذا كانت أظفاره تحتاج إلى العناية أم لا .

- فقد يحتاج المريض إلى فرشاة لتنظيف أظفاره .

- وقد يحتاج المريض إلى قص أظفاره بصورة منتظمة ، إن أظفار أصابع اليد يجب أن تقص بصورة دائرية موازية لأطراف الأصابع ، أما أظفار أصابع القدم فتقص بصورة مستقيمة وستجد أن الأظفار سميكة وقوية ، وهذا أمر طبيعى لكبار السن .

العناية بالعين

تحمى العين نفسها بواسطة طبقة رقيقة من الدمع تحفظ العين فى حالة رطوبة وصحية وتمنعها من الجفاف . وتفرز هذه الدموع من الغدة الدمعية وتمر عبر قرنية العين ثم تتجمع فى كيس (الكيس الدمعى) الذى يتصل بالأنف بواسطة القناة الدمعية ، وبذلك تصل الدموع إلى الأنف فى النهاية .

وفى حالة المرض تصاب العين بالجفاف ويقل إنتاج الدموع ، وتعرض العين للتلوث والإصابة ، وقد يجد المريض صعوبة فى فتح عينيه مما يجعلك تضطر إلى غسلهما وتنظيفهما بمحلول ملح طبيعى .

* الاحتياجات :

- صينية . - قطع من الشاش والقطن .

- إناء به ماء فاتر أو محلول ملح طبيعى (٥ سم ٣ من الملح أو ملء ملعقة صغيرة + ٦٠٠ سم ٣ ماء سبق غليه) .

- مناديل ورق . - نقط للعين مثل قطرة البروزولين (Prisoline) .

كيف تغسل عين المريض ؟



- ضع المريض فى وضع مريح له ، وأخبره أنك ستقوم بتنظيف عينيه . وإذا كان المريض يستطيع أن يرقد مسطحاً فإن الوضع المناسب والمثالى لك أن تقف خلف رأسه ، أما إذا لم يكن ذلك متيسراً فلتكن رأس المريض مرفوعة لأعلى مع اسناد كتفيه .

- اغسل يديك جيداً . وضع القوط تحت وجه المريض .

- تناول قطعة من القطن أو الشاش واغمسها فى الماء أو محلول الملح واعصرها جيداً ثم امسح العين من ناحية الأنف إلى الخارج (وليس العكس) .

- ألق الشاشاة أو القطنة التى استخدمتها ، وتناول أخرى ، وأعد نفس المسح مرات ومرات حتى يتم تنظيف العين .

- جفف العين وما حولها من الجلد بقطع جافة من الشاش أو القطن .

- لا تستخدم الشاشاة أكثر من مرة حتى تتجنب التلوث والعدوى .



حمام به أدوات مساعدة مخصص لكبار السن والمعاقين