





مراقبت های پس از ترخیص

- حوله را روی قفسه سینه بیمار قرار دهید.
- حوله ای کوچک را به صورت کیسه حمام درآورید.
- دست های خود را روی حوله قرار دهید و یک طرف آن را تا بزنید.
- سمت دیگر آن را روی دست خود تا بزنید.
- بالای آن را نیز تا کنید و در دست جمع کنید.
- حوله را خیس کنید و به صابون آغشته نمایید. صورت، گردن و گوش های بیمار را بشویید و سپس با آب (بدون صابون) تکرار کنید و خشک نمایید.
- حوله ای زیر یکی از بازوهای بیمار قرار دهید و آن را بشویید. ناحیه زیر بازو را به خوبی بشویید. بازو را با آب شستشو دهید و خشک نمایید.
- همین کار را برای بازوی دیگر انجام دهید.
- لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار دهید.
- دست های بیمار را به صابون آغشته کنید و بشویید. در صورت لزوم برای تمیز کردن ناخن های دست بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. انگشتان و دست های بیمار را کاملاً خشک نمایید.
- ملافه و حوله را پایین بکشید تا قفسه سینه و شکم بیمار نمایان شود. این نواحی را بشویید و با آب شستشو دهید و سپس خشک کنید. مطمئن شوید که تمام چین و چروک های پوست خشک شده اند. بیمار را بپوشانید.
- ملافه را از روی یکی از پاهای بیمار کنار بزنید. یک حوله در زیر آن قرار دهید. از بالا تا قوزک پا را بشویید، آبکشی و خشک کنید. لگن را روی حوله و بر روی تخت قرار داده و پای بیمار را داخل آن بشویید. جهت تمیز کردن ناخن های پای بیمار از یک برس ناخن استفاده کنید. پا و انگشتان بیمار را کاملاً خشک کرده و بیمار را بپوشانید.
- همین کار را برای پای دیگر بیمار نیز انجام دهید.
- آب لگن را عوض کنید.
- ناحیه تناسلی بیمار را بشویید و خشک نمایید. ممکن است در صورت توانایی، بیمار ترجیح دهد خودش این کار را انجام دهد.
- آب لگن را عوض کنید.
- به بیمار کمک کنید به یک سمت بچرخد. حوله ای زیر پشت بیمار و باسن او قرار دهید و این نواحی را بشوئید به او کمک کنید به سمت مخالف بچرخد و دوباره این کار را تکرار کنید.
- به آرامی لوسيون را روی نواحی خشک پوست بیمار بمالید.
- به بیمار در انجام کارهای بهداشتی شخصی مثل کارهای مربوط به دهان، دندان مصنوعی، شانه کردن موها و آرایش و غیره کمک کنید و یا خودتان آن ها را برای او انجام دهید.
- ملافه های تخت را تمیز و مرتب کنید و لباس او را بپوشانید.
- به بیمار کمک کنید تا در یک وضعیت راحت قرار بگیرد و سپس درها را باز کنید و پاراوان و یا پرده را کنار بزنید.
- وسایل را تمیز کنید و کنار بگذارید.
- دست های خود را با آب و صابون بشوئید.