

آموزش فعالیت های روز مره زندگی در بیماران با مشکلات ضعف یا فلج اندام

از زمان وقوع سکته مغزی همه فعالیت های روز مره باید در برنامه درمانی گنجانده شوند

فعالیت های 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 فعالیت های توانبخشی 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 .
- برای جلوگیری از خستگی در طی حمام کردن ، بیمار بر روی چهارپایه پلاستیکی یا صندلی بنشیند .



با پیشرفت بهبودی بیمار ، باید امر استحمام را 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 زیر آرنج در حالی که شانه را به جلو آورده اید حمایت کنید .

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

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



لباس پوشیدن

- لباس هایی برای بیمار تهیه کنید که ترجیحاً یک شماره بزرگتر از اندازه طبیعی او باشند .
- از لباس های مناسب دکمه دار و یا زیب دار که از جلو یا پهلو بسته می شوند استفاده نمایید .
- در پوشیدن لباس به بیمار کمک کنید اما وظیفه اصلی آن را به عهده خود بیمار بگذارید
- استفاده از یک آینه بزرگ حین پوشیدن لباس ، بیمار را نسبت به پوشش ناحیه آسیب دیده آگاه می سازد

بیمار ممکن است حرکات جبرانی زیادی حین لباس پوشیدن انجام دهد و همین امر سبب ایجاد خستگی و پیچ خوردگی دردناک عضلات بین دنده ای گردد برای اینکه بیمار بیش از حد خسته و ناامید نشود باید او را تشویق نمایید و به او یاری رسانید

پوشیدن بلوز .

- به بیمار کمک کنید در وضعیت نشسته قرار گیرد و ابتدا لباس را از سمت مبتلا بپوشید .
- بلوز را روی ران سالم خود بگذارید
- دست مبتلا را پایین بیاورید با استفاده از دست سالم بلوز را در دست مبتلا وارد کند .
- دست سالم را هم داخل آستین لباس کرده و یقه را از سر رد کند



در آوردن لباس .

- بنشینید ، به طوری که پاها بر روی زمین قرار گیرد .
- دست مبتلا را بین زانو ها نگه دارد .
- با دست سالم لباس را از بالای سر بکشد . ابتدا دست سالم را خارج نموده و سپس با دست سالم آستین لباس را از دست مبتلا بکشد .





مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

آموزش فعالیت های روز مره زندگی در بیماران با مشکلات ضعف یا فلج اندام



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع)

بجنورد

تایید کننده

دکتر مهسا عبدالله نیان مقدم

متخصص بیماریهای مغز و اعصاب

کد محتوا: ۳۶

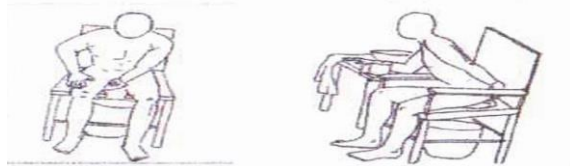
گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

⑥



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



منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های مغز و اعصاب ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

سایت آموزش به بیمار

www.imamhasan.nkums.ac.ir

⑤



پوشیدن شلوار

به بیمارستان کمک کنید پای مبتلا را به صورت متقاطع روی پای سالم بگذارید . ابتدا پای مبتلا را داخل شلوار کرده و کف پا را روی زمین بگذارید سپس پای سالم را داخل شلوار کند . شلوار را با دست سالم بالا بکشد . سپس زیپ یا دکمه را ببندد .



مسواک زدن

برای قرار دادن خمیر دندان بر روی مسواک ، مسواک را بر روی یک سطح ضاف 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 تیوب خمیر دندان ، تیوب را بین زانو ها یا دندان نگه داشته و در را 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 همه چیز هایی 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.

④