

بسیاری از بیماران برای انجام دادن کارهایشان کاملاً وابسته به پرستاران می باشند.(پانسمان،حمام کردن،غذا خوردن ...). هر کدام از این فعالیت ها نیاز به انتقال و حمل بیمار دارد که در صورت انجام نادرست می تواند منجر به صدمات و آسیب هایی در کارکنان شود. صدمه به کارکنان خود باعث افزایش هزینه ها می شود، سیستم دچار کمبود نیرو شده و با کمبود نیرو تعداد بیمارانی که در طول روز باید سرویس بگیرند برای کارکنان دیگر زیاد می شود .

مدیریت باید از طریق یک برنامه منسجم به کارکنان جابجایی بیمار را آموزش دهد.این برنامه می تواند شامل :

آموزش مستمر کارکنان در پیشگیری از آسیب

روش های درست انتقال و بلند کردن بیمار توسط کارکنان

جابجایی کارکنان در قسمت های مختلف

## آسیب های اسکلتی- عضلانی ناشی از حمل و جابجایی بیماران :

-کشیدگی تاندون ها

-کشیدگی عضلات

-التهاب تاندون ها و مفاصل

- فتنق دیسک کمری

## پیشنهادات سازمان OSHA (سازمان بهداشت و ایمنی شغلی) جهت پیشگیری از عوارض ناشی از جابجایی بیماران :

۱. اجرای روش های درست حمل و جابجایی بیماران

۲. آموزش

۳. استفاده از تجهیزات کمکی

## شیوه های مختلف جابجایی بیماران :

۱- جابجایی بیمار در بستر

۲- از تخت به برانکارد و بالعکس

۳- از تخت به ویلچر و بالعکس

۴- از ویلچر به توالی و بالعکس

۵- از تخت به تخت

## جابجایی بیمار در بستر :

### 1الف- حرکت دادن بیمار به بالای تخت :

۱-بعد از پایین آوردن سر تخت، بیمار را به کنار تخت حرکت دهید.

۲-چنانچه بیمار قادر به همکاری می باشد:

از بیمار بخواهید زانوهای خود را خم کرده و با فشار دادن کف پاها بر روی تشک خود را به طرف بالای تخت بکشد.از بیمار بخواهید که به یکی از سه روش زیر برای حرکت به بالای تخت پرستار را کمک نماید:

الف)دست های خود را به قسمت بالای تخت بگیرد

ب) با فشار دادن آرنج ها بر روی تشک،قسمت فوقانی تنه را بلند کند

ج)دست های خود را به میله روی تخت (تراپز) بگیرد.

چنانچه قادر به همکاری نمی باشد دست های او را روی سینه گذاشته،از او بخواهید که گردن خود را خم کرده،سر را بالا بیاورد.

۳- نزدیک بالای تخت رو به طرف پایین بایستید.آرنج ها را روی تشک تکیه دهید،به طوری که یک دست در زیر باسن و دست دیگر در زیر پشت بیمار قرار گیرد.

۴-حرکات خود را با کوشش بیمار هماهنگ کنید و در حالی که بیمار پاشنه های پای خود را بر روی تشک فشار داده و از بازوان خود کمک می گیرد،او را به طرف بالا بکشید.

۵-بیمار را به مرکز تخت حرکت دهید.با استفاده از بالش و بالا آوردن سر تخت آسایش او را فراهم کنید.

### ب- حرکت دادن بیمار به بالای تخت توسط دو پرستار :

1-تخت را جهت راحتی خودتان در وضعیت بالا قرار دهید.در صورتی که بیمار تحمل می نماید تخت را در وضعیت صاف تنظیم کنید. در حالی که دو پرستار در دو طرف تخت روبروی هم ایستاده اند کناره های تخت را پایین بیاورید.

۲-بالش را برداشته و آن را در بالای تخت قرار دهید.

۳-ملافه وسط تخت را زیر مرکز بدن بیمار قرار دهید.

۴-از بیمار بخواهید در صورتی که قادر است زانوها را کمی خم کرده و کف پاها را بر روی تشک قرار دهد و با فشار دادن کف پا بر روی تشک خود را به طرف بالای تخت حرکت دهد.

۵-دستهای بیمار را به حالت ضربدر در روی قفسه سینه قرار دهید. به او آموزش دهید گردن را خم کرده به طوری که چانه مماس با قفسه سینه شود.

۶-مقابل مرکز بدن بیمار بایستید، پاها کمی از هم جدا و به طرف بالای تخت چرخش داشته باشند.یکی از پاها را جلوتر از پای دیگر بگذارید.

۷-قبل از گرفتن ملافه و آماده شدن جهت حرکت دادن بیمار، ملافه وسط تخت را تا نزدیک بدن بیمار جمع کرده و یا تا بزنید.

استفاده از ملافه موجب توزین وزن بیمار و در نتیجه ایجاد فشار کمتر در حین حرکت می شود و از صدمه پوستی بیمار در اثر کشیده شدن بر روی ملافه پیشگیری می کند.

۸-از بیمار بخواهید لگن و زانوها را خم کرده،کف پاها را بر روی تشک فشار دهد.در این حال باید دست های بیمار بر روی سینه قرار داشته باشد.

۹-دو پرستار همزمان با کوشش بیمار و با استفاده از ملافه او را به بالای تخت حرکت می دهند.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت

## آموزش به بیمار

# اصول جابجایی بیمار

تهیه کننده : معصومه اصغرزاده (کارشناس پرستاری)

فاطمه زهرا هدایتی (دانشجوی بهداشت عمومی)

تایید کننده: دکتر احمدی

شماره سند: EL-09-112

تاریخ صدور: 1404/01/15

تاریخ بازنگری: 1405/03/15

دو پرستار در طرفین تخت بیمار قرار گرفته، با رعایت وضعیت صحیح بدنی خود، دست ها را با گرفتن ساعد یکدیگر به هم قفل می کنند. سپس در حالی که دست ها در زیر ران ها و شانه های بیمار قرار دارند وی را به طرف بالا حرکت می دهند.

## د) حرکت دادن بیمار به بالای تخت توسط دو پرستار با استفاده از ملافه :

۲- یک ملافه کوچک را زیر بیمار از ناحیه شانه ها تا ران ها پهن کنید. دو پرستار در طرفین تخت بیمار قرار گرفته، لبه های ملافه ها را در داخل دست خود تا نزدیک بدن بیمار جمع می کنند. دقت کنید یک دست شما قسمت بالای ملافه در نزدیک شانه و دست دیگر قسمت پایین ملافه را در نزدیک باسن بیمار گرفته باشد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۱۳۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

[velayathos.semums.ac.ir](http://velayathos.semums.ac.ir)

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

## ه- چرخاندن بیمار به پهلو دیگر :

۱- تخت را تا سطح کمر بالا بیاورید. بیمار را در وضعیت صاف به پشت خوابیده و یا در حد تحمل بیمار در وضعیت صاف قرار دهید، کناره ی نزدیک به خود تخت را پایین بیاورید و طرف دیگر تخت را بالا ببرید.

۲- بیمار را در حالت صاف به پشت خوابیده به طرف دیگر تخت منتقل کنید.

۳- بازوهای بیمار را به حالت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و پای دورتر را روی پای نزدیک قرار دهید.

۴- طوری بایستید که مقابل مرکز بدن بیمار قرار گیرید. پاها کمی از هم جدا و یک پا جلوتر از پای دیگر باشد. عضلات سرینی و شکم را محکم و زانوها را خم نمایید.

۵- دستهای خود را روی شانه و لگن دورتر بیمار گذاشته و او را به طرف خود بچرخانید.

۶- سنگینی وزن خود را از پای عقب به پای جلو، به سمت جلو و عقب تغییر دهید. با سه شماره بیمار را به سمت بالای تخت حرکت دهید. در صورت امکان بیمار با فشار پاها می تواند در انتقال به بالای تخت کمک نماید. در صورت نیاز این عمل را تکرار نمایید.

در صورتی که بیمار اختلال در تحرک دارد: دو پرستار با قلاب کردن بازوها در زیر شانه ها و ران بیمار، او را بلند کرده و به بالای تخت منتقل کنند. اگر یک پرستار بدون کمک بیمار را حرکت دهد ممکن است صدمات جدی به ستون مهره ها وارد شود.

## ج) حرکت دادن بیمار ناتوان یا سنگین وزن به بالای تخت توسط دو پرستار :