



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

زخم بستر

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
جنس: ☐ زن ☐ مرد						

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

تغییر جهت: در صورت استراحت در تخت، هر ۲ ساعت یکبار وضعیت بیمار را تغییر دهید (سمت راست، چپ، پشت).
چرخش در ویلچر: اگر بیمار روی صندلی می نشیند، هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وزن او را جا به جا کنید.
کاهش فشار: از تشک مواج (استاندارد) و بالشک های مخصوص برای زیر برجستگی های استخوانی استفاده کنید.
عدم کشش: هنگام جابجایی، بیمار را روی تخت نکشید (باعث اصطکاک و پارگی پوست می شود)؛ بلکه او را بلند کنید.
زاویه تخت: سر تخت را بیش از ۳۰ درجه بالا نبرید تا از سر خوردن بیمار و ایجاد زخم در ناحیه کمر و لگن جلوگیری شود.
مراقبت از پوست و بهداشت:

خشک و تمیز نگه داشتن: پوست بیمار را همیشه تمیز و خشک نگه دارید. رطوبت (ناشی از تعریق یا بی اختیاری) دشمن پوست است.
وارسی روزانه: هر روز تمام نقاط بدن (به ویژه پاشنه، آرنج، کمر و پشت سر) را از نظر قرمزی یا تغییر رنگ چک کنید.
ماساژ ممنوع: هرگز نواحی قرمز شده یا روی برجستگی های استخوانی را ماساژ ندهید؛ این کار آسیب را بیشتر می کند.
شستشو: برای تمیز کردن پوست از آب ولرم و صابون بسیار ملایم استفاده کنید و پوست را با حالت ضربه ای (نه مالشی) خشک کنید.
تغذیه و مایعات:

پروتئین: برای ترمیم زخم، مصرف مواد پروتئینی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) را افزایش دهید.
ویتامین ها: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه (به خصوص ویتامین C و روی) برای جوش خوردن زخم ضروری است.
آبرسانی: روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات به بیمار بدهید تا پوست شاداب بماند و خاصیت ارتجاعی داشته باشد.
مراقبت از پانسمان (در صورت وجود زخم):

تعویض منظم: پانسمان را دقیقاً طبق دستور پرستار و در زمان های تعیین شده تعویض کنید.
شستشوی زخم: برای شستشوی خود زخم فقط از سرم نرمال سالین (سرم شستشو) استفاده کنید (مگر پزشک محلول دیگری تجویز کرده باشد).

عدم استفاده از بتادین: از ریختن بتادین یا پودر های متفرقه مستقیماً داخل زخم خودداری کنید، زیرا روند ترمیم را کند می کند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- استشمام بوی بد از پانسمان یا محل زخم.
- ترشحات غلیظ، سبز یا زرد رنگ (چرک).
- سیاه شدن لبه های زخم یا اطراف آن.
- تب و بی حالی عمومی.
- قرمزی، گرمی و تورم در اطراف زخم که در حال گسترش باشد.