



سازمان بهرینستی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۶

---

## کتابچه‌ی آموزش برای اعضای خانواده فردی که مشکل حرکتی دارد

آموزش نحوه پیشگیری و مراقبت از زخم‌های  
ناشی از فشار بر روی پوست



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: آموزش نحوه پیشگیری و مراقبت از زخم های ناشی از فشار بر روی پوست / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور توانبخشی ؛ ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

**مشخصات نشر:** تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸ .

**مشخصات ظاهری:** ۱۶ ص .: مصور ؛ ۲۹×۲۲ س م .

**فروست:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۶].

**شابک:** دوره : ۷ - ۲۱ - ۵۵۱۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - ج ۱۶ : ۸ - ۳۷ - ۵۵۱۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

**وضعیت فهرست نویسی:** فیپا

**یادداشت:** عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: How to: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: How to: prevent sores...، ۱۹۸۹.

**موضوع:** توانبخشی - راهنمای آموزشی

**موضوع:** معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

**موضوع:** معلولان - مراقبت های خانگی

**موضوع:** ناهنجاری ها

**شناسه افزوده:** سازمان بهداشت جهانی

**شناسه افزوده:** World Health Organization

**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . معاونت امور توانبخشی

**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

**شناسه افزوده:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۶].

**رده بندی کنگره:** ۱۶ ج. ۱۶ HDV ۲۵۵/۸

**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶

**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۷۶۹

**آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول**

**کتابچه ی آموزش برای اعضای خانواده فردی که مشکل حرکتی دارد .**

**آموزش نحوه پیشگیری و مراقبت از زخم های ناشی از فشار بر روی پوست (۱۶)**

**مؤلف:** سازمان بهداشت جهانی

**مترجم:** ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

**ناشر:** اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

**ویراستاران علمی:** محسن ایروانی - فاطمه زهرا توکلی

**صفحه آرای:** عظیم علیپور فطرتی

**چاپ اول:** ۱۳۸۸

**شمارگان:** ۲۰۰۰ جلد

**قیمت:** اهدایی

## خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا به فرد تحت آموزش خود یاد بدهید که چگونه از ایجاد زخم‌های ناشی از فشار بر روی پوست پیشگیری نموده و مراقبت‌های لازم را به عمل آورد و نیز با مشکلاتی که ممکن است برای او به وجود آید آشنا شده و از بروز آن جلوگیری نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام قسمت برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به قسمت‌های دیگر بپردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن قسمت وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. فرد را مجبور به انجام کاری نکنید.

### در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- بخش اول - پیشگیری از زخم فشاری
- چه کسانی دچار زخم فشاری می‌شوند؟
- نقاط شایع زخم فشاری
- زخم فشاری چگونه ایجاد می‌شود؟
- راه‌های پیشگیری از زخم فشاری
- بخش دوم - مراقبت از زخم‌های فشاری

## بخش اول - پیشگیری از ایجاد زخم فشاری

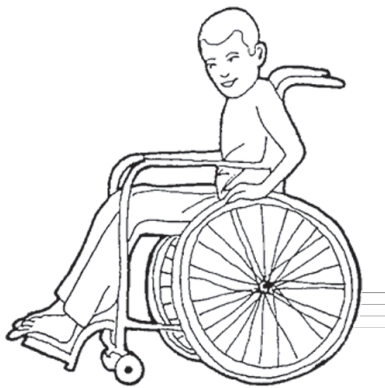
### چه کسانی دچار زخم فشاری می شوند؟

افرادی که مشکل حرکتی دارند، ممکن است به یکی از دلایل زیر بیشتر در معرض ایجاد زخم فشاری باشند:

۱. افرادی که به علت ضعیف بودن نمی توانند به تنهایی بچرخند و تغییر وضعیت بدهند.

• کسانی که خیلی پیر هستند و دایما در بستر هستند و کودکانی که دچار فلج مغزی هستند، ممکن است به علت ضعف بدنشان زخم شود.

۲. افرادی که در قسمت‌هایی از بدن شان حس ندارند.



■ اکثر این افراد در ناحیه پایین‌تر از کمر و پاها مشکل حرکتی و حسی دارند.

■ بعضی دیگر از این افراد نیز در دست‌ها، تنه و پاها مشکل حرکتی و حسی دارند.

• افراد سالم، اگر مدتی در یک وضعیت ثابت بمانند در محل تماس با زمین، احساس درد و ناراحتی می کنند. در نتیجه خود را جابه جا می کنند. اما فردی که قسمت‌هایی از بدنش حس ندارد، نمی تواند فشار وارده بر آن قسمت‌ها را حس کند. بنابراین، هیچ گونه حرکت یا تغییر وضعیتی برای جلوگیری از این فشار وارده بر پوست، انجام نمی‌دهد.

• اگر این فشار برای مدتی ادامه یابد، در آن محل زخم‌هایی ایجاد می شود که به آن "زخم فشاری" می‌گویند.

فردی که مشکل حرکتی دارد ممکن است به یکی از دلایل زیر هیچ گونه حسی نداشته باشد:

\* به صورت مادرزادی با مشکل حرکتی و حسی در بعضی از اعضای بدن متولد شده است.

\* به علت بروز حادثه، حرکت و حس قسمتی از اعضای بدن مثل پاها را از دست داده است.

\* به علت بیماری، حرکت و حس قسمتی از اعضای بدنش را از دست داده است.

### نقاط شایع زخم فشاری

زخم‌های فشاری در هر کجای بدن از جمله دست‌ها یا پاها، ممکن است به وجود آیند. اما بر قسمت‌هایی از بدن

بیش از سایر قسمت‌ها فشار وارد می‌شود. پوست این قسمت‌ها، زودتر صدمه می‌بیند و بدین ترتیب این نواحی از بدن به سرعت زخم می‌شوند.



• همان طور که در شکل مقابل می‌بینید، زخم‌ها در هر ناحیه‌ای از بدن که در زیر پوست برجستگی استخوانی وجود دارد، ممکن است ایجاد شوند.

• برخی از قسمت‌ها مثل "ناحیه پایینی کمر و باسن" و "کناره‌های لگن" بیشتر در معرض زخم شدن هستند.

### زخم فشاری چگونه ایجاد می‌شود؟

پوست و گوشت زیر آن شبیه باگی است که اگر به آن آب نرسد، خشک می‌شود. جایی که پوست روی رختخواب یا صندلی فشرده می‌شود به رگ‌های خونی نیز فشار وارد می‌شود. بنابراین جریان خون نمی‌تواند هوا را به آن جا برساند. پس از مدتی پوست و گوشت آن ناحیه صدمه دیده یا می‌میرد. ابتدا لکه قرمز یا سیاه رنگی ظاهر می‌شود که ممکن است تاول هم بزند. اگر فشار ادامه یابد تبدیل به یک زخم باز می‌شود. زخم از روی پوست شروع شده و کم کم بزرگ می‌شود و ممکن است به استخوان برسد.

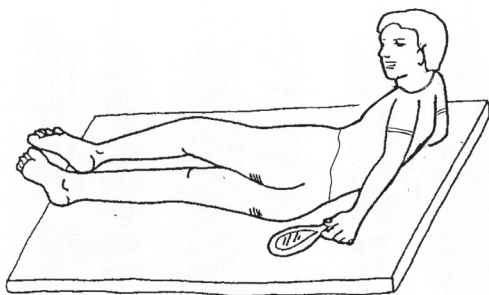
• برای پیشگیری از زخم شدن پوست و کمک به فرد موارد زیر را انجام دهید:

۱- مراقب پوست بدن او باشید.

۲- به طور مداوم وضعیت بدن او را تغییر دهید.

۳- مراقب بهداشت و تغذیه او باشید.

### ۱- نحوه مراقبت از پوست بدن فرد



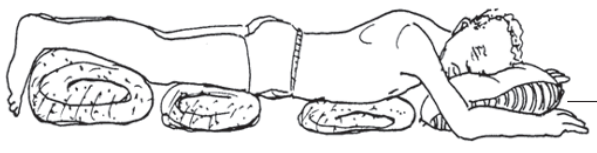
به فرد یاد بدهید هر روز پوست بدن خود را واریسی کند تا ببیند آیا هیچ یک از قسمت‌های پوست قرمزتر یا تیره‌تر شده است یا نه.

• فرد باید تمام قسمت‌های بدن خود را واریسی کند و با استفاده از آینه، پوست قسمت‌های پایینی کمر و باسن را ببیند.

• در صورتی که به تنهایی نتواند برای واریسی بدنش از آینه استفاده کند، شما باید هر روز برای مشاهده تغییر رنگ، پوست بدن او را واریسی کنید.

• اگر قسمتی از پوست بدن قرمز یا تیره شده باشد باید فرد در وضعیت خوابیدن یا نشستن خود تغییراتی بدهد تا هیچ‌گونه فشاری بر آن ناحیه وارد نیاید.

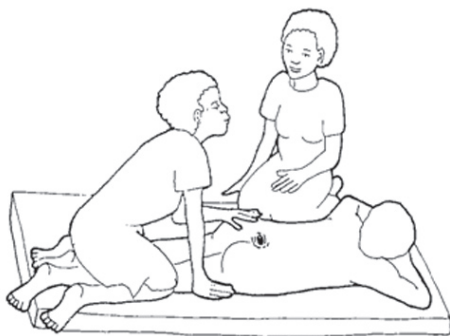
برای مثال، اگر پوست ناحیه باسن قرمز شده باشد باید به پهلو یا شکم دراز بکشد و از خوابیدن بر روی باسن خودداری کند.



• بعضی اوقات پس از چند ساعت رنگ قرمز آن ناحیه از بین می‌رود، اما گاهی بعد از چند روز هم برطرف نمی‌شود. نباید تا هنگام برطرف شدن کامل رنگ قرمز یا تیره، فشاری بر آن قسمت‌ها وارد آورد.

• اگر فرد هر روز پوستش را واریسی نکند، ممکن است تغییر رنگ پوست را نبیند و همچنان به نشستن یا دراز کشیدن بر روی آن ناحیه قرمز یا تیره رنگ ادامه خواهد داد. این امر باعث ترک خوردن پوست و در نتیجه موجب زخم فشاری بر روی پوست می‌گردد.

• اگر بدین ترتیب زخمی به وجود آمد، تا زمانی که زخم کاملاً خوب نشده است نباید اجازه دهید بر روی پوستی که در آن زخم ایجاد شده، هیچ‌گونه فشاری وارد شود.



• اگر بر روی پوست بدن فرد زخمی ایجاد شد، از توان یار محلی یا بهورز بخواهید تا زخم را معاینه کنند و شیوه مراقبت و درمان زخم را به شما یاد بدهند.

## ۲- تغییر وضعیت بدن به طور مکرر

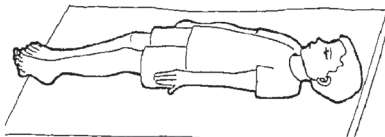
به فرد یاد بدهید با جا به جا شدن و تغییر وضعیت بدن از فشار بیش از حد بر پوستی که با تخت، صندلی یا زمین

تماس دارد، جلوگیری کند.

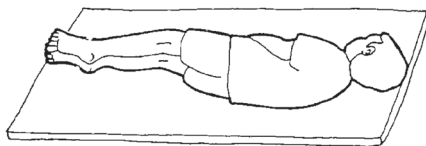
• در هر وضعیت با استفاده از یک تشک یا بالش کوچک ضخیم می‌توان از فشار پوست بر روی سطوح سفت جلوگیری کرد. این تشک یا بالش کوچک را با استفاده از پنبه یا پشم برای نشستن و دراز کشیدن او درست کنید.

• همچنین می‌توانید به جای پنبه داخل بالش کوچک را با ارزن پر کنید. ارزن مانع از فشار بر روی پوست به ویژه هنگام نشستن روی صندلی یا زمین می‌شود.

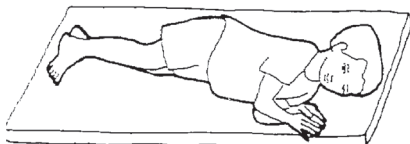
• اهمیت تغییر وضعیت بدن به دفعات مکرر را در طول روز، برای او توضیح دهید. هر دو ساعت یک بار وضعیت خود را مطابق حالت‌های زیر تغییر دهد. همچنین بهتر است در طول شب حداقل دو بار تغییر وضعیت بدهد.



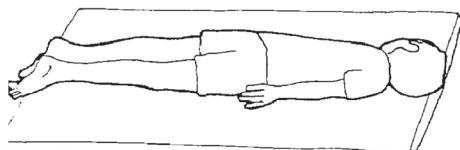
• او می‌تواند به پشت دراز بکشد.



• پس از دو ساعت به یک پهلو بخوابد.



• سپس به طرف دیگر برگردد.

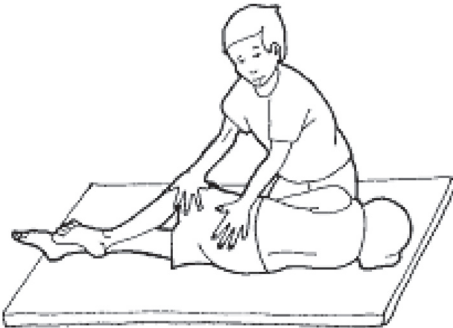


• در صورت امکان به روی شکم نیز می‌تواند دراز بکشد.

• همچنین بسیار مهم است که تا آنجا که می‌شود گهگاه بنشیند و یا بایستد. چنین فردی نباید در تمام طول روز یا طول شب در یک وضعیت یکسان، مثلاً "دراز کشیده به پشت" باقی بماند.

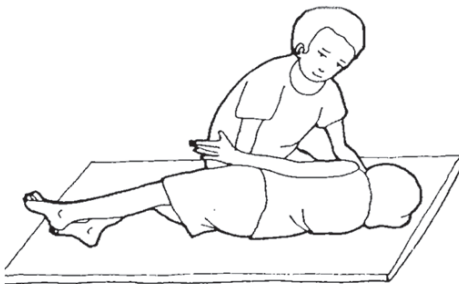


اهمیت این موضوع را برای او شرح دهید. کوچکترین حرکت بدن، سبب تغییر فشار از روی پوست می‌شود. چنانچه برای تغییر وضعیت خود نیاز به کمک دارد، او را یاری نمایید.



• ابتدا کمک کنید از یک وضعیت به وضعیت دیگر درآید.

• سپس او را تشویق کنید تا جایی که امکان دارد بدون کمک شما جابه‌جا شود.



• توان یار محلی، کتابچه آموزشی راهنما را در مورد جابه‌جایی فرد از حالت "درازکش به نشسته" و از "نشسته به ایستاده" در اختیار دارد. در صورت نیاز، این کتابچه را از او بخواهید.



• بعضی از افراد که مشکل حرکتی دارند، برای تغییر وضعیت خود همیشه نیاز به کمک دارند. در این صورت، از دیگر اعضای خانواده نیز بخواهید در این کار به او کمک کنند.

\* \* \*

وضعیت‌هایی که معمولاً فرد می‌تواند در آن قرار گیرد عبارتند از :

■ خوابیده به پشت

■ خوابیده به پهلو

■ خوابیده به روی شکم

■ نشسته

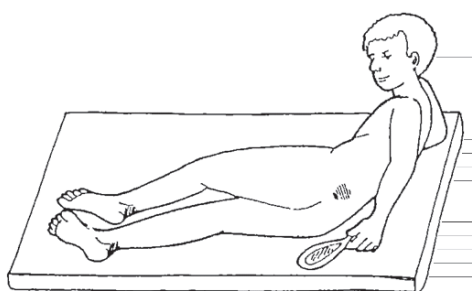
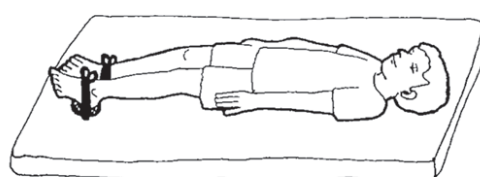
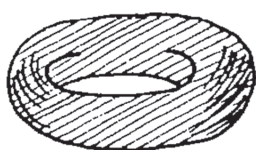
در ادامه با نحوه درست قرار گرفتن در هر کدام از این وضعیت‌ها و همچنین حرکاتی که در آن وضعیت برای



جلوگیری از ایجاد زخم باید انجام دهید، آشنا می شوید.

### نحوه خوابیدن به پشت

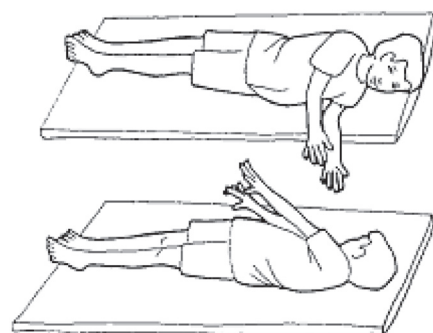
- وقتی که فرد به پشت می خوابد، بیشترین فشار به قسمت "پایینی کمر و پاشنه های پا" وارد می شود. برای جلوگیری از زخم شدن پوست این قسمت ها، فرد باید بر روی تشک نرمی دراز بکشد.
- دو حلقه کوچک از پارچه نرم و لطیف درست کنید و آن ها را با استفاده از نوارهای پارچه ای به زیر پاشنه پا ببندید. سوراخ درون حلقه از فشار وارده بر پاشنه پا جلوگیری می کند.



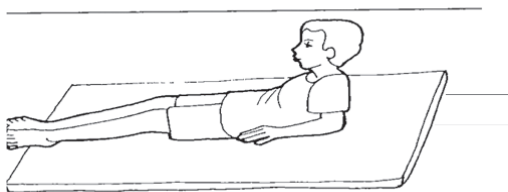
- اگر فرد زمانی که بر پشت می خوابد مراقب پوستش نباشد، تغییر رنگ پوست به آسانی قابل مشاهده است. قسمت های پایینی کمر و پاشنه پا به تدریج قرمزتر یا تیره تر می شود. این تغییر رنگ نشان دهنده فشار بیش از حد بر روی پوست است و ممکن است تبدیل به «زخم فشاری» شود.

- در این صورت فرد باید برای جلوگیری از ایجاد زخم، به شکم و یا به طرفی که هیچ گونه زخمی ندارد بخوابد.
- اطمینان حاصل کنید که فرد تا هنگامی که قرمزی و تیرگی پوست برطرف نشده است حتما به وضعیت های گفته شده بخوابد.

### حرکاتی که باید در هنگام دراز کشیدن به پشت انجام دهد

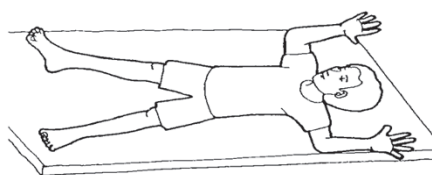
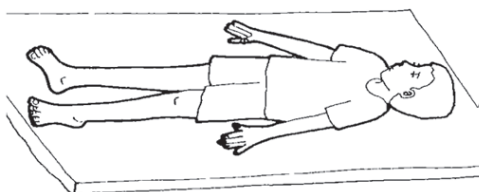


- اگر فرد به پشت خوابیده است، می تواند ابتدا سر و بعد دست ها را به طرف مقابل دراز کند تا آماده غلتیدن شود.
- سپس باید دست ها و سر را همزمان با یکدیگر به سمت مورد نظر چرخش دهد تا تغییر وضعیت دهد.



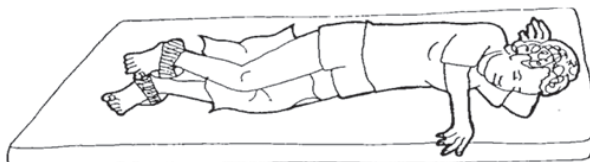
- فرد می‌تواند با فشار دادن به دست‌ها و بلند کردن بدن به آرامی، این حرکت را انجام دهد.

- همچنین می‌تواند در حالی که به پشت دراز کشیده است، وضعیت دست‌ها و پاها را تغییر دهد.

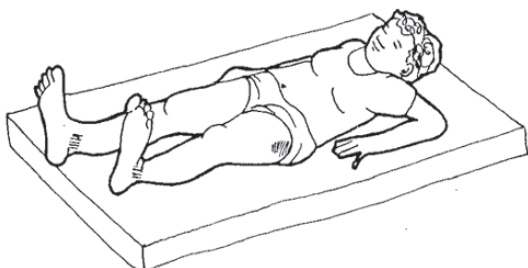


### نحوه خوابیدن به پهلو

وقتی که فرد به پهلو می‌خوابد، بیشترین فشار به "کنار لگن و قوزک پا" وارد می‌شود. برای جلوگیری از زخم شدن پوست کنار لگن و قوزک پا، فرد باید بر روی تشک نرمی دراز بکشد و بالش کوچکی را بین زانوهای خود قرار دهد.



- حلقه‌های پارچه‌ای را که قبلاً ساخته‌اید با استفاده از نوارهای پارچه‌ای زیر میچ پا ببندید. سوراخ وسط حلقه از فشار بر روی استخوان‌های میچ پا جلوگیری می‌کند.



- اگر فرد زمانی که به پهلو خوابیده مراقب پوستش نباشد، تغییر رنگ پوست به آسانی قابل مشاهده است. قسمت‌هایی از پوست لگن و قوزک پا ممکن است قرمزتر یا تیره‌تر شود.

- به محض این که رنگ پوست تغییر کند، فرد باید وضعیت خود را تغییر دهد مثلاً می‌تواند بنشیند یا به پشت دراز بکشد یا به روی شکم بخوابد و یا به پهلوئی دیگر بچرخد تا پوستش زخم نشود.
- اطمینان حاصل کنید که فرد تا برطرف شدن کامل قرمزی و تیرگی پوست حتماً در این وضعیت‌ها قرار می‌گیرد.

#### حرکاتی که باید در هنگام دراز کشیدن به پهلو انجام داد



- وقتی که فرد به پهلو دراز کشیده است، ابتدا باید به آرامی به طرف جلو بچرخد.



- سپس کمی به عقب برگردد.



- بالش‌هایی در پشت او قرار دهید تا در وضعیت به پهلو خوابیده باقی بماند.

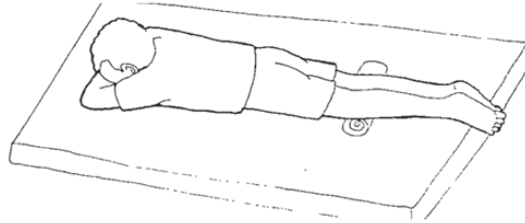
- به او یاد دهید با جمع کردن و دراز کردن دست‌ها و پاها تا آنجا که می‌تواند آنها را حرکت دهد.



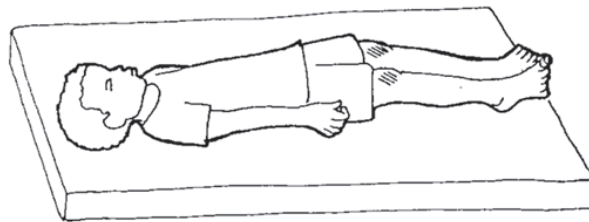
#### نحوه خوابیدن به روی شکم

- وقتی فرد به روی شکم می‌خوابد، بیشترین فشار به ناحیه "جلو زانوها" وارد می‌شود. برای جلوگیری از زخم شدن پوست جلوی زانوها، فرد باید روی تشکچه نرمی دراز بکشد.

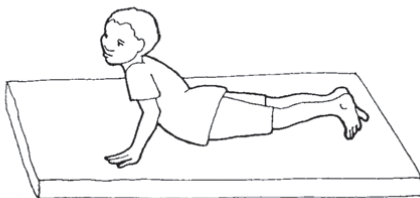
- لوله کوچکی از پارچه درست کنید و آن را بالای زانوها قرار دهید. بدین ترتیب وقتی که فرد بر روی شکم می‌خوابد، زانوها تحت فشار قرار نخواهند گرفت.



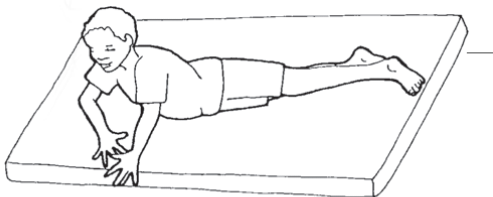
- اگر فرد زمانی که به روی شکم می‌خوابد مراقب پوستش نباشد، قسمت‌هایی از پوست جلوی زانوها قرمزتر یا تیره‌تر می‌شود. این تغییر رنگ نشان دهنده فشار بیش از حد بر روی پوست است. در این صورت فرد باید برای جلوگیری از زخم شدن پوست، بنشیند و یا بر پشت دراز بکشد.
- اطمینان حاصل کنید که فرد تا بر طرف شدن کامل تغییر رنگ، در یکی از وضعیت‌های گفته شده قرار گرفته است.



#### حرکاتی که باید در حالت درازکش بر روی شکم انجام داد

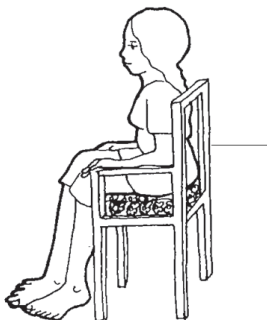


- اگر فرد بر روی شکم می‌خوابد با فشار دادن دست‌ها، بدنش را کمی ا
- سپس به آرامی به حالت اولیه برگردد.



- بهتر است سعی کند کمی از یک پهلو به پهلوئی دیگر بچرخد.

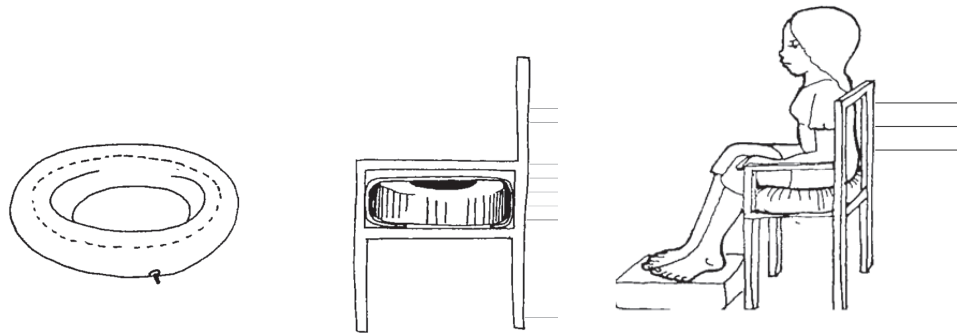
#### نحوه نشستن



- وقتی فرد نشسته است، بیشترین فشار به "باسن" وارد می‌شود.
- برای جلوگیری از زخم شدن پوست باسن باید بر روی تشکچه نرمی بنشیند.

• اگر رنگ پوست باسن فرد پس از مدت کوتاهی قرمز یا سیاه شد، باید بر روی یک تشکچه پر شده از هوا یا ارزن بنشیند.

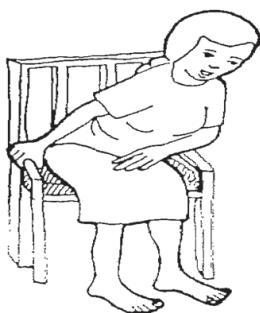
• همچنین می‌توانید از یک تیوپ یا لاستیک چرخ فرقان به عنوان تشکچه استفاده کنید. تیوپ را باد کنید و با پارچه دور آن را بپوشانید تا وقتی فرد روی آن می‌نشیند، سر نخورد و از گرم شدن لاستیک صدمه نبیند.



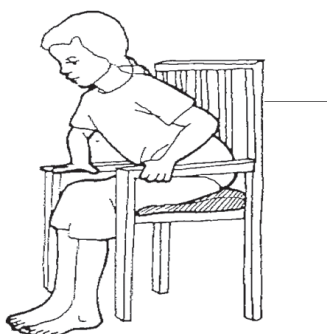
• اگر فرد در حین نشستن مراقب پوستش نباشد، تغییر رنگ پوست به سادگی قابل مشاهده است. اگر پوست تغییر رنگ دهد، فرد باید بر روی شکم یا پهلو دراز بکشد تا بدین ترتیب از آسیب بیشتر پیشگیری کند.

• اطمینان حاصل کنید که فرد تا بر طرف شدن کامل قرمزی یا تیرگی پوست در یکی از وضعیت‌های گفته شده، قرار بگیرد.

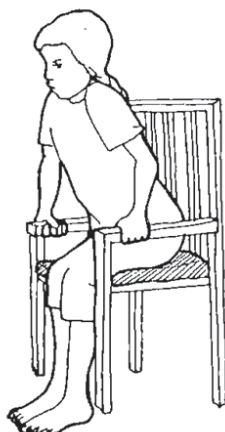
#### حرکاتی که باید در حالت نشسته انجام داد



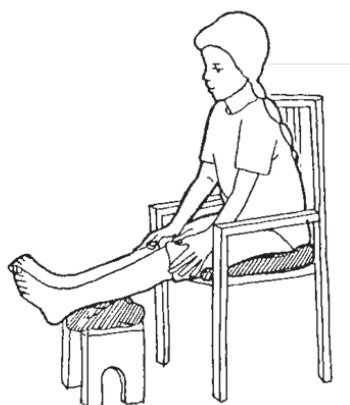
• فرد باید در حالت نشسته مرتب از این پهلو به آن پهلو شود.



• همچنین باید به طرف جلو و عقب حرکت کند.



- باید سعی کند با فشار دادن دست‌ها بر روی دسته‌ها، باسن را از روی صندلی بلند کند.
- بهتر است هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه یک بار به مدت حداقل ۳۰ ثانیه این کار را انجام دهد تا خون جریان پیدا کند.



- در حالت نشسته باید وضعیت پاها و دست‌ها را تغییر دهد.

### ۳- توجه به تغذیه و بهداشت فرد

- تغذیه خوب برای جلوگیری از ایجاد زخم‌های فشاری بسیار مهم است.
- فرد باید به اندازه کافی میوه، سبزیجات و غذاهای پروتئینی (مثل لوبیا، عدس، تخم مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات) مصرف کند.
- در صورت امکان هر دو روز یک بار فرد را حمام کنید. در این مواقع بایستی پوست را به آرامی خشک کنید و حوله را به جای کشیدن روی پوست، بر روی آن گذاشته و بردارید.
- از ملحفه‌های نرم، تمیز و خشک استفاده شود. سعی کنید ملحفه‌های زیر فرد چین و چروک نداشته باشد و یا زمانی که لباس یا بستر به علت نداشتن کنترل ادرار خیس شده است، خیلی زود آن را عوض کنید.
- بهتر است از کرم، انواع روغن و پودر بچه در آن قسمت‌هایی که احتمال زخم شدن زیاد است، استفاده نشود. زیرا پوست را نرم تر و ضعیف تر می کند. همچنین از روغن‌های گرمازا به هیچ وجه نباید استفاده شود.
- همچنین قسمتی از پوست که قرمزتر یا تیره تر شده است، نباید ماساژ داد زیرا زخم داخلی ایجاد می کند.

## بخش دوم- مراقبت از زخم های فشاری

زخم فشاری اگر مراقبت نشود خیلی سریع بزرگ و عمیق می شود. چون پوست آن مرده است به راحتی عفونت می کند. اگر زخم به استخوان برسد، استخوان نیز عفونی می شود. درمان عفونت اغلب خیلی سخت، پرخارج و وقت گیر است. عفونت زخم فشاری اگر وارد جریان خون شود باعث تب و بیماری های دیگر شده و می تواند منجر به مرگ شود. زخم فشاری یکی از علل اصلی مرگ در افرادی است که مشکل حرکتی و حسی دارند.

اگر زخم فشاری ایجاد شد بایستی به نکات زیر توجه نمایید:

- ناحیه ای که زخم شده به هیچ وجه نباید روی زمین قرار گیرد و تا مدتی باید فشار از روی آن برداشته شود و هوا به آن برسد.
- ناحیه زخم بایستی کاملاً تمیز نگه داشته شود. بهتر است روزی دو بار زخم با آب تمیز (جوشیده و سرد شده) شسته شود. نباید از الکل استفاده کرد.
- اگر مقدار زیادی مایع از زخم بیرون بیاید، قسمت زیادی از موادی که برای ترمیم زخم لازم است مانند پروتئین ها نیز از دست می رود. به همین دلیل فرد باید از غذاهای مناسب پروتئین دار و سبزیجات و میوه به میزان کافی استفاده کند.
- چنانچه ترشح چرکی، بوی بد، تورم، قرمزی و ناحیه گرم در اطراف زخم وجود دارد یا شخص تب و لرز دارد حتماً به پزشک مراجعه کرده و توصیه های او را به کار بگیرید.
- اگر زخم ها خیلی عمیق شوند باید در بیمارستان مورد جراحی قرار بگیرند.

## نتیجه

۱- آیا فرد تحت نظر شما از نظر حسی در بعضی از قسمت های بدن، پاها و دست ها مشکلی دارد؟

بلی ☐ خیر ☐

۲- اگر فرد مشکل حسی دارد آیا شیوه مراقبت از پوست و پیشگیری از زخم فشاری را به او آموخته اید؟

بلی ☐ خیر ☐

۳- اگر آموزش لازم را داده اید، آیا فرد برای پیشگیری از زخم فشاری موارد زیر را اجرا می کند؟

آیا گهگاه وضعیت بدنش را تغییر می دهد؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا وقتی که به پشت می خوابد از پوستش محافظت می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا وقتی که به پهلو می خوابد از پوستش محافظت می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا وقتی که به شکم می خوابد از پوستش محافظت می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا وقتی می نشیند از پوستش محافظت می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا همه روزه بدنش را برای مشاهده مناطق تحت فشار واری می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

آیا فرد تا از بین رفتن کامل تیرگی، فشار را از نواحی تحت فشار رفع می کند؟      بلی ☐ خیر ☐

اگر جواب شما به پرسش شماره ۱ «خیر» است هم شما و هم فرد دیگر به این کتابچه راهنما احتیاجی ندارید.

اگر جواب شما به پرسش شماره ۱ و ۲ «آری» است و به قسمت هایی از پرسش شماره ۳ «خیر» است، این

کتابچه را دوباره بخوانید. سپس فرد را برای تمام مواردی که جهت حفاظت پوست گفته شده، آموزش دهید.

اگر جواب شما به همه پرسش های ۱ و ۲ و ۳ «آری» است، شما و فرد کارتان را خیلی خوب انجام داده اید و

به انجام فعالیت هایتان همچنان ادامه دهید.