

زمانیکه سن فرد افزایش می یابد نیاز به نگهداری و مراقبت بیشتر از قبل احساس می شود به همین دلیل خیلی از افراد سالمند و یا خانواده های آنها تصمیم می گیرند پرستار سالمند استخدام نمایند امروزه موسسات و شرکتهای زیادی وجود دارند که میتوانند این نوع خدمات را ارائه دهند شرکت سعادت گستر شکوفه بایش از ۱۰ سال سابقه امادگی تامین پرستار برای سالمندان شما را دارا می باشد .

پرستاری از سالمندان پوشکی نیازمند دقت و توجه ویژه ای است. وظایف اصلی یک پرستار در این زمینه شامل موارد زیر است:

۱. **تغییر مکرر پوشک:** تعویض پوشک در زمانهای مناسب برای جلوگیری از التهاب و عفونت.
۲. **نظافت و بهداشت:** تمیز کردن ناحیه تناسلی پس از تعویض پوشک و استفاده از مرطوب کننده ها و پمادهای حفاظتی در صورت نیاز.
۳. **بررسی وضعیت پوست:** بررسی وجود هرگونه قرمزی، زخم یا عفونت و گزارش آن به پزشک یا متخصص.
۴. **رعایت حریم خصوصی:** انجام تمام مراحل با احترام و رعایت حریم شخصی سالمند.
۵. **مراقبت از تغذیه:** اطمینان از دریافت تغذیه مناسب و هیدراتاسیون کافی.
۶. **فعالیت های حرکتی:** کمک به سالمند برای انجام حرکات روزانه و جلوگیری از بی تحرکی.
۷. **ارتباط با خانواده:** برقراری ارتباط با خانواده در مورد وضعیت سالمند و نیازهای او.
۸. **آموزش خانواده:** آموزش خانواده در مورد نحوه مراقبت صحیح از سالمند.

این وظایف به حفظ سلامت و رفاه سالمند کمک کرده و کیفیت زندگی او را بهبود می بخشد. تعویض پوشک سالمند نیاز به دقت و توجه دارد. در ادامه، مراحل انجام این کار را به صورت خلاصه توضیح می دهیم:

۱. آماده سازی

- **وسایل مورد نیاز:** پوشک جدید، دستکش، دستمال مرطوب، کرم ضد راش (در صورت نیاز) و کیسه زباله.
- **محیط:** مکانی آرام و امن را انتخاب کنید که سالمند احساس راحتی کند.

۲. قرار دادن سالمند

- سالمند را در یک وضعیت راحت قرار دهید، به طوری که بتوانید به راحتی به ناحیه پوشک دسترسی داشته باشید.

۳. شستن دست‌ها

- قبل از شروع، دستان خود را به خوبی بشویید و دستکش بپوشید.

۴. برداشتن پوشک قدیمی

- با احتیاط، پوشک قدیمی را باز کنید. اگر نیاز به شستشو دارید، با دستمال مرطوب ناحیه را تمیز کنید.
- پوشک را به سمت داخل تا کنید و آن را در کیسه زباله قرار دهید.

۵. تمیز کردن ناحیه

- ناحیه را با دستمال مرطوب به آرامی تمیز کنید. اگر نیاز است، از کرم ضد راش استفاده کنید.

۶. قرار دادن پوشک جدید

- پوشک جدید را باز کنید و زیر سالمند قرار دهید.
- نوارهای چسب را به آرامی ببندید و مطمئن شوید که پوشک به خوبی و راحتی جایگذاری شده است.

۷. بررسی نهایی

- از راحتی سالمند اطمینان حاصل کنید و پوشک را بررسی کنید تا مطمئن شوید که درست قرار گرفته است.

۸. تمیزکاری

- دستان خود را بعد از اتمام کار بشویید و کیسه زباله را بسته و دور بیندازید.
- با رعایت این مراحل، می‌توانید به راحتی و با احترام پوشک سالمند را تعویض کنید.

جلوگیری از زخم بستر سالمند پوشکی

جلوگیری از زخم بستر در سالمندان پوشکی نیاز به مراقبت و توجه ویژه‌ای دارد. در ادامه چند راهکار مؤثر برای پیشگیری از زخم بستر ارائه می‌دهم:

۱. تغییر موقعیت

- تغییر موقعیت: سالمند را هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار به آرامی جابه‌جا کنید تا فشار روی نواحی خاص کاهش یابد.

۲. استفاده از پوشک مناسب

- پوشک با کیفیت: از پوشک‌هایی استفاده کنید که جاذب خوبی دارند و رطوبت را به سرعت جذب می‌کنند.
- اندازه مناسب: مطمئن شوید که پوشک به اندازه مناسب و راحت باشد تا از ایجاد اصطکاک جلوگیری کند.

۳. حفظ بهداشت

- تمیز نگه‌داشتن ناحیه: ناحیه پوشک را به طور مرتب تمیز و خشک کنید. استفاده از دستمال مرطوب ملایم و ضد حساسیت توصیه می‌شود.
- خشکی: بعد از تمیز کردن، حتماً ناحیه را خشک کنید.

۴. استفاده از کرم‌های محافظ

- کرم‌های ضد راش: استفاده از کرم‌های محافظ پوست (مانند کرم‌های زینک) می‌تواند از بروز زخم بستر جلوگیری کند.

۵. رژیم غذایی مناسب

- **تغذیه سالم:** اطمینان حاصل کنید که سالمند مواد مغذی کافی دریافت می‌کند. مصرف مایعات و مواد مغذی به بهبود وضعیت پوست کمک می‌کند.

۶. استفاده از ملحفه‌های ضد فشار

- **تشک و بالشت:** از ملحفه‌ها و تشک‌های مخصوص ضد فشار استفاده کنید که به توزیع فشار کمک می‌کنند.

۷. مشاهده و ارزیابی

- **نظارت مداوم:** ناحیه تحت فشار را به طور مرتب بررسی کنید تا از بروز زخم‌ها جلوگیری کنید. برای سالمندان پوشکی، برخی غذاها ممکن است باعث ایجاد مشکلات گوارشی یا تشدید مشکلات پوستی شوند. در ادامه به چند گروه غذایی که بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری شود، اشاره می‌کنم:

۱. غذاهای چرب و سرخ‌کردنی

- این نوع غذاها ممکن است باعث ایجاد مشکلات گوارشی و افزایش بروز اسهال شوند.

۲. لبنیات پرچرب

- برخی از سالمندان به لبنیات حساسیت دارند و مصرف آن‌ها ممکن است مشکلات گوارشی ایجاد کند.

۳. غذاهای ادویه‌دار و تند

- این غذاها می‌توانند باعث تحریک روده‌ها و ایجاد ناراحتی شوند.

۴. مواد غذایی با فیبر کم

- غذاهایی مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی می‌توانند به یبوست منجر شوند. بهتر است از غلات کامل استفاده کنید.

۵. قندهای ساده و شیرینی‌ها

- مصرف زیاد قند ممکن است به مشکلات گوارشی و افزایش وزن منجر شود.

۶. نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار

- این نوشیدنی‌ها ممکن است باعث نفخ و مشکلات گوارشی شوند.

۷. غذاهای فرآوری شده

- این غذاها معمولاً حاوی مواد نگهدارنده و نمک زیاد هستند که می‌توانند به احتباس آب و فشار خون بالا منجر شوند.

۸. مرکبات و میوه‌های اسیدی

- در برخی موارد، میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و لیمو می‌توانند باعث تحریک معده شوند.

نکات اضافی:

- هیدراتاسیون: اطمینان حاصل کنید که سالمند به میزان کافی مایعات مصرف می‌کند.
- تنظیم وعده‌ها: غذاها باید به صورت منظم و در حجم‌های مناسب ارائه شوند.