

# بستر تک محدود مریضوں کی دیکھ بھال

## ڈسچارج کے بعد کی ہدایات

اس بروشر میں ڈسچارج کے بعد کی احتیاطی تدابیر فراہم کی گئی ہیں۔ یہ اقدامات مریض کی پرسکون بحالی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ مزید سوالات یا کسی مسئلے یا سوال کی صورت میں برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کریں۔

## ہم آپ کی جلد صحت یابی کے لیے دعا گو ہیں

### بستر تک محدود مریض

بستر تک محدود مریض وہ ہوتے ہیں جنہیں عام طور پر کل وقتی دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے دیکھ بھال کرنے والی ایک ٹیم (بشمول اہل خانہ، احباب، نرسیں اور دیگر پیشہ ورانہ افراد) مل کر کام کرتی ہے۔

### ڈسچارج ہونے کے بعد درج ذیل چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

#### آرام

مریض کی کمر اور جوڑوں کو دباؤ سے بچانے کے لیے مناسب سہارا فراہم کیا جانا چاہیے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو آرام دہ حالت میں ہونا چاہیے اور جب ضرورت ہو مناسب سہارا فراہم کرنا چاہیے۔ بستر میں مریض کی حالت کو تبدیل کرنے سے قبل اس کو آگاہ کر دیں تاکہ مریض تعاون کرے۔ اگر وہ خود حرکت کرنے کے قابل ہے تو اس کو اٹھانے کے بجائے حرکت کرنے میں اس کی رہنمائی کریں۔ اگر مریض حرکت نہیں کر سکتا تو اسے حرکت دینے کے لیے ایک اور شخص کی ضرورت ہوگی۔

#### حفظان صحت

مریض، اس کے بستر اور آس پاس کے ماحول کی صفائی بہت ضروری ہے۔ مریض کو صاف تر و تازہ اور پرسکون رکھنے کے لیے روزانہ بستر پر غسل دینا ضروری ہے۔ غسل سے خون کی روانی بہتر، ہلکی پھلکی ورزش اور جلد صاف ہوتی ہے۔ اگر مریض اس قابل ہو تو اسے خود غسل کرنے دیں۔ غسل کا پانی گرم ہونا چاہیے۔ مریض کو رفع حاجت کے برتن کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جسم کے تمام اعضا کو دھو کر اچھی طرح خشک کریں۔ بہت ٹھنڈے پانی سے گریز کریں اور مریض کو تھکاوٹ سے بچائیں۔ اگر کوئی غیر معمولی چیز دیکھیں تو اسے نوٹ کر لیں تاکہ ڈاکٹر کو بتائی جاسکے۔

## کمر کی دیکھ بھال

غسل کے بعد مریض کی کمر پر پاؤڈر یا لوشن کے ذریعے مساج کریں تاکہ خون کی روانی بہتر رہے اور زخموں سے بچا جاسکے۔

## منہ کی دیکھ بھال

دانتوں کو برش کرنے یا مصنوعی دانتوں کو صاف کرنے میں اگر ضرورت ہو تو مریض کی مدد کریں۔ مریض کے آرام کے لیے جب بھی ممکن ہو اور خاص طور پر ہر کھانے کے بعد مریض کا منہ اور دانت صاف کریں۔

## بالوں کی دیکھ بھال

بالوں کو نگہا کرنے سے بالوں کی صحت برقرار رکھنے، مریض کا حلیہ اور رویہ بہتر بنانے اور ذاتی دیکھ بھال میں دلچسپی میں اضافے میں مدد ملے گی۔ اگر مریض بہتر نظر آ رہا ہے تو وہ اپنے بارے میں اچھا محسوس بھی کرے گا۔ اگر مریض مرد ہے تو اسے شیو کرنے اور عورت ہے تو میک اپ کرنے میں اس کی مدد کریں۔ بالوں کو باقاعدگی سے شیو کرنا چاہیے

## مینی کیور / پیڈی کیور

ہاتھوں اور پیروں کے ناخن صاف اور کٹے ہوئے ہونے چاہئیں۔ اگر ہاتھوں اور پیروں کی جلد خشک ہو جائے تو غسل کے بعد لوشن لگائیں۔

## بستر کی چادر تبدیل کرنا

مریض کے بستر کی چادر ہر روز یا اگر ضرورت ہو تو زیادہ بار تبدیل کرنی چاہیے۔ سخت گدا منتخب کریں اور اس پروٹرا پروف گلاف اور مریض کی آسانی کے لیے کاٹن پیڈ استعمال کریں۔ بستر کے درمیان میں ایک اور چادر بچھالیں تاکہ نیچے والی چادر خراب نہ ہو اور با آسانی تبدیل ہو سکے۔ اگر مریض بستر میں موجود ہو اور چادر تبدیل کرنی ہو تو مریض کو ایک طرف کر کے ایک طرف چادر بچھائیں اور مریض کو بستر کے درمیان میں لے آئیں اور پھر میٹلی چادر اٹھادیں اور صاف چادر بچھادیں۔ چادر ملکی اور گرم ہونی چاہیے۔ ہر ہفتے گدے کو پلٹیں اور بستر کو ہوا میں رکھیں۔

## خوراک

اگر کسی بیماری کی وجہ سے ممنوع نہ ہو تو ایسے مریضوں کو پروٹین سے بھرپور خوراک دینی چاہیے۔ اگر مریض کو این جی ٹیوب سے خوراک دی جا رہی ہے تو معالج کے مطابق یا ہر چار گھنٹے بعد خوراک دیں۔

## بستر تک محدود مریضوں کے لیے خطرات

### بیڈسورز (بستر پر لیٹے رہنے سے ہونے والے زخم) کیا ہیں؟

یہ ایسے زخم ہیں جو کسی ہڈی کی سطح پر یا جلد پر ہو جاتے ہیں۔ اگر کچھ عرصے تک جلد کو خون کی فراہمی کم رہے تو السر ہو جاتے ہیں۔

### بیڈسورز کیوں ہوتے ہیں؟

جلد پر طویل عرصے تک دباؤ پڑنے کی وجہ سے یہ زخم ہو جاتے ہیں۔ یہ عام طور پر جسم کے نچلے حصے میں ان مقامات پر ہوتے ہیں جن پر بیٹھنے یا آرام کرنے کے دوران جسم کا دباؤ پرتا ہے۔ بیڈسورز کے ممکنہ اسباب:

- ایک ہی حالت میں لیٹے یا بیٹھے رہنا
- بیڈشیٹ کی سلوٹیں
- مریض کو صحیح طور پر اٹھانے یا پلٹنے کے بجائے گھسیٹنے کے باعث لگنے والی رگڑ
- خون کا دوران صحیح نہ ہونا
- غذائیت کی کمی
- جسم کے کسی مخصوص حصے پر مستقل دباؤ

### السر اور بیڈسورز کی تشخیص

- سرخی
- چھالوں کا آغاز
- جلد کا پھٹنا

بیڈسورز سے تحفظ کا سب سے موثر طریقہ جلد تشخیص ہے۔ اگر آپ کو جلد کا کوئی حصہ گلابی نظر آئے تو اسے رگڑیں نہیں اس سے مزید نقصان ہوگا۔ فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### بیڈسورز سے بچاؤ

جسم کے وہ حصے جہاں زیادہ دباؤ ہو یعنی گولھے، ریڑھ کی ہڈی اور کہنیوں پر جلدی بیڈسورز ہو جاتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لیے:

- بستر میں مریض کی جگہ باقاعدگی سے بدلتے رہیں (کروٹ بدلنا، سہارے سے بٹھانا، اٹھانا وغیرہ)
- انگڑائی لینا اور جوڑوں کو حرکت دینا بیڈسورز میں کمی، دوران خون میں اضافے اور جوڑوں میں سختی کم کرنے کا باعث بنتا ہے