

آموزش به مددجو

روش آسان فعالیت های روزانه بیماران با آسیب در

اندام ها

سال (روزولادت مضرت

زینب (س) وروز پرستار

مبارک باد.

کمیته آموزش به مددجو

اطلاعات کلی برای بیماران

به منظور کمک به شما جهت حفظ انرژی و کارآیی بیشتر این موارد را بکار
بگیرید.

حمام کردن:

❁ وقتی دوش می گیرید یا حمام می کنید، از آبگرم به جای آب خیلی داغ استفاده کنید. (از تولید بخار زیاد خودداری کرده و مطمئن شوید که هوای حمام تهویه می شود.)

❁ صابون ، حوله ، مسواک ، لوازم بهداشتی و سایر لوازم مورد نیاز را در دسترس قرار دهید.

❁ برای شستشوی خودتان روی صندلی بنشینید. بنشینید تا خشک شوید.

❁ از یک سر دوش دستی استفاده کنید.

❁ اگر می ایستید تا دوش بگیرید، از یک دوش بالای سر (هوائی) استفاده کنید تا مجبور به دراز کردن دست یا خم شدن نشوید.

❁ از وسایل شستشوی دسته دار بلند ، مانند اسفنج یا برس دسته دار برای راحتی بیشتر استفاده کنید.

❁ از توالت فرنگی استفاده کنید.

❁ در حمام دستگیره نصب کنید و بموقع به آن تکیه کنید.

❁ سایر اطلاعات را در مورد نحوه حمام کردن راحت تر از درمانگر (فیزیوتراپ) سوال کنید.

لباس پوشیدن :

☺ لباس ها یا لوازم بهداشتی را قبل از استفاده در محل مناسب مثل روی میز قرار دهید.

☺ لباس هایی بپوشید که حرکت در آنها آسان باشد. (زیاد تنگ نباشد)

☺ کفش های پاشنه کوتاه بپوشید.

☺ هنگامی که می نشینید، زیر شلواری و شلوار را هم زمان در بیاورید. در این صورت فقط مجبورید یکبار بایستید.

☺ برای در آوردن جوراب یا کفستان ، به جای خم شدن پای خود را بالا بیاورید.

☺ قلاب های سینه بند خود را در جلو بسته و سپس به پشت بچرخانید.

☺ اطلاعات بیشتر برای لباس پوشیدن راحت تر را از فیزیوتراپ بپرسید.

تهیه غذا و پختن :

① از لوازم سبک وزن استفاده کنید. لوازم و وسایل آشپزخانه

پلاستیکی یا آلومینیومی با دستگیره های ضخیم و بلند انتخاب کنید.

① از کاسه های فلزی سبک یا پلاستیکی به جای ظروف شیشه ای

سنگین استفاده کنید. از وسایل برقی مانند کنسرو باز کن یا چاقوی

برقی استفاده کنید.

① آشپزخانه را طوری بچینید که وسایل سنگین و وسایلی که شما زیاد

استفاده می کنید ، در دسترس باشند. از بکار بردن مکان های دور از

دسترس در آشپزخانه مخصوصا برای وسایلی که بیشتر مواقع

استفاده می شود ، اجتناب کنید.

① برای برداشتن وسایل از داخل کابینت ها قفسه های زمینی ، بنشینید.

① برای پر کردن یک قابلمه با آب ، آن را روی کابینت گذاشته و از

شیر دستی یا ظرف کوچکتر استفاده کنید. سپس آن را روی شعله

اجاق به آرامی سر دهید.

① در ظرف یکسان غذا بپزید و سرو کنید. (در همان ظرفی که غذا می

پزید آن را سرد کنید.)

① از بلند کردن قابلمه پر اجتناب کنید. از یک کفگیر سیمی یا صافی

برای برداشتن غذای پخته شده استفاده کنید

① غذاهایی که راحت آماده می شوند ، بپزید.

- ① از وسایل کوچک (وسایلی که زحمت کمتری برای استفاده نیاز دارند) استفاده کنید.
- ② وعده های غذایی را در حالت نشسته آماده کنید. (موقع آماده کردن غذا بنشینید)
- ③ ظروف را به جای ساییدن، خیس کنید اجازه دهید ظروف با هوای آزاد خشک شوند.
- ④ دو برابر غذا آماده کنید و نصف آن را منجمد کنید.

شستشوی لباس :

- از مواد پर्स دائمی برای پرده ها، رومیزی و ملافه استفاده کنید.
- از رومیزی ها یا پادری های پلاستیکی استفاده کنید.
- از حوله های سبک وزن یا سایز کوچک استفاده کنید.
- از بکار بردن پوشاک سنگین خودداری کنید.
- از سید چرخ دار برای جابجا کردن لباس ها استفاده کنید.
- برای مرتب کردن، اتو کردن یا تا کردن لباس ها را روی یک میز، تاقچه یا پیشخوان بگذارید و روبروی آن روی صندلی بنشینید. (روی زمین ننشینید)
- سید پراز لباس های خیس رختشویی را حمل نکنید. اگر کسی نیست که به شما کمک کند، از سید کوچک و یا از گاری چرخ دار دستی استفاده کنید و فقط تعداد کمی از لباس ها را در یک زمان حمل کنید.
- وقتی لباس ها را آویزان می کنید تا خشک شوند، آنها را در دسترس قرار دهید. از خم شدن برای جمع آوری لباس ها اجتناب کنید. لباس ها را روی طناب قرار دهید، سپس آنها را آویزان

- کنید. وقتی لباس ها را روی طناب جمع می کنید، آنها را در یک گاری یا یک سید روی صندلی قرار دهید.
- از اتوی بخار یا اتوی مسافرتی استفاده کنید.
- اگر چیزی نیاز به اتو کردن ندارد، آن را اتو نکنید.
- لباس های اتو شده را در یک گاری یا روی یک میز در دسترس نگه دارید.
- برای اتو کردن روی یک سطح کاملاً تنظیم شده بنشینید. از خم کردن کمرتان اجتناب کنید.
- اتو را کنار لباس ها بر روی یک سطح نسوز سر دهید. (بلند نکنید)

خانه داری و پاک سازی :

- ◎ تا حد ممکن کارهای خانه را تقسیم کنید.
- ◎ از انجام دادن همه کارهای خانه تان در یک روز اجتناب کنید. کارها را روزانه انجام دهید.
- ◎ محصولاتی را که بیشتر استفاده می شود در قفسه قرار دهید و کالاها را در دسترسی راحت ذخیره کنید.
- ◎ وسایل را روی یک چرخ قرار دهید. یا یک روپوش با جیب های گود برای نگه داشتن وسایل دستی بپوشید.
- ◎ از جاروبرقی به آرامی و بطور دوره ای استفاده کنید. بجای فشار دادن و کشیدن آن به طرف خود همراه با جاروبرقی راه بروید.
- ◎ وقتی تخت خواب را مرتب می کنید، یکطرف آن را تمام کرده و بعد بطرف دیگر آن بروید.
- ◎ از ظروف یا سطل های زباله چرخ دار استفاده کنید. وقتی ظرف های زباله بزرگ را حمل می کنی آنها را بکشید. بلند نکنید.
- ◎ کارهای خانه خود را که شامل گردگیری می شود انجام دهید. اگر ممکن است در حین انجام، بنشینید.

خرید کردن :

- ☆ اول لیست تهیه کنید.
- ☆ لیست را با توجه به جهت فروشگاه مرتب کنید.
- ☆ برای راحتی، از یک چرخ خرید استفاده کنید.
- ☆ اگر ممکن بود از وسیله برقی استفاده کنید.
- ☆ از کارگر فروشگاه در خرید و آوردن آنها به ماشین کمک بگیرید.
- ☆ در زمان های خلوت خرید کنید.
- ☆ با یک دوست به خرید بروید.
- ☆ از کسی بخواهید خریدتان را انجام دهد.
- ☆ از متصدی صندوق فروشگاه درخواست کنید تا از ساک دستی های بیشتری استفاده کنید. (جهت بسته های بیشتر با وزن کم)
- ☆ مواد فاسد شدنی را ابتدا به خانه ببرید و سپس مواد فاسد نشدنی را.

کار حیاط :

- ☆ از کارهای حیاط زمانی که هوای بیرون خیلی گرم است اجتناب کنید.
- ☆ برای کارهای سنگین مانند باغبانی و علف و چمن زنی و پارو کردن برف و ... کمک بگیرید. (خودتان انجام ندهید)
- ☆ یک نیمکت، چارپایه یا صندلی در نزدیکی خود قرار دهید. وقتی باغبانی می کنید، می توانید استراحت کنید.
- ☆ از ماشین چمن زنی سبک، متحرک و برقی استفاده کنید.
- ☆ برای دوری از علف های هرز، هفته ای علف ها را ببرید.
- ☆ از ماشین چمن زنی راندنی استفاده کنید.
- ☆ از اصلاح کننده پرچین برقی سبک وزن استفاده کنید.
- ☆ از دسته های اضافی برای گرفتن شاخه استفاده کنید.
- ☆ برای آراستن پرچین های کوتاه تر، بنشینید.

مراقبت کودک :

- ↳ اگر ممکن است نگه داری کودک را به شخص دیگری بسپارید.

↩ برنامه ها و فعالیت های در حال نشسته برای کودک در نظر
بگیرید.مثلاً: نقاشی کردن، بازی های فکری، خواندن و بازی کردن
گیم های کامپیوتر.

↩ به بچه ها یاد دهید به آغوش شما بیایند، بجای اینکه آنها را بلند
کنید.

محل کار:

- 🕒 تصمیم بگیرید کار را وقتی که انرژی بیشتری دارید انجام دهید.
- 🕒 فضای کارتان را طوری تنظیم کنید که به وسایل و منابعی که بارها
استفاده می کنید ، دسترسی داشته باشید.

اوقات فراغت:

- 😊 فعالیت ها را با یک دوست انجام دهید.
- 😊 متناسب با انرژی خود فعالیت کنید.
- 😊 فعالیت های خود را متعادل کرده و استراحت کنید. (خود را خیلی
خسته نکنید)