



امداد پرستاری

پرستاری از بیماران، معلولان، کودکان و سالخوردگان
ال ن لگاله ● دکتر محمد رضا توکلی صابری

www.ketab.ir

لاگاله، الین	Lagala, Ellen.
امداد پرستاری: پرستاری از بیماران، معلولان، کودکان و سالمخوردگان؛ ترجمه دکتر محمدرضا صابری توکلی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۳.	
شماره شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۸۹۸-۲	ISBN 978-964-380-898-3
پرستاری در خانه، پرستاری از بیماران، معلولان، کودکان و سالمخوردگان	
۶۴۹/۸	۶۴۹/۸



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷
روشنک: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸ / تلفن: ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷

CARING FOR THE SICK

Nursing the Ill, the Stsabled,

Children, and the Elderly

Ellen lagala

Facts On File Publications

■ امداد پرستاری: پرستاری از بیماران، معلولان، کودکان و سالمخوردگان

● الین لاگاله ● ترجمه محمدرضا توکلی صابری ● ناشر: نشر ثالث

● مجموعه بهداشت و روان‌تنی

● چاپ اول: ۱۳۹۳ / ۱۱۰۰ نسخه

● لیتوگرافی: ثالث ● چاپ: سازمان چاپ احمدی ● صفائی: مینو

● کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-964-380-898-3

● شماره شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۸۹۸-۲

پست الکترونیکی: Info@salesspub.com

● سایت اینترنتی: www.salesspub.com

● قیمت: ۱۴۰۰ تومان

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۵	بیمار
۱۶	نیازهای بیمار
۱۷	نیازهای جسمانی
۱۷	نیازهای روانی
۱۸	نیازهای اجتماعی
۱۹	نیازهای روحی
۱۹	پرستار خانگی
۲۱	اصول پرستاری در خانه
۲۲	کمک‌های مالی و حرفه‌ای
۲۳	محیط اطراف بیمار: کمک به بیمار برای پیشگیری از خطرات محیط اطرافش
۲۵	تنظیم اتاق بیمار
۲۷	انتخاب اثاثیه
۲۹	تنظیم اتاق نوزاد
۳۰	انتخاب اثاثیه
۳۳	آسایش و تحرک: کمک به بیمار برای این که حرکت کند و در وضعیت راحتی قرار گیرد
۳۵	آسایش و تحرک
۳۵	بیمار در رختخواب
۳۶	آماده کردن تختخواب
۴۲	نواحی تحت فشار
۴۴	وضعیت‌های استراحت در بستر
۴۵	وسایل کمکی برای آسایش در بستر
۴۶	حرکت دادن بیمار

۵۴	وسایل کمکی برای راه رفتن
۵۵	بیمار در صندلی چرخدار
۵۷	کمک به بیمار برای سوار شدن در ماشین
۵۷	رانندگی صندلی چرخدار و گذشتن از جدول‌ها یا ناهمواری‌ها
۵۹	شستشو و حمام دادن بیمار: کمک به بیمار برای نظافت شخصی
۶۱	شستشو و حمام دادن بیمار
۶۲	حمام دادن
۶۳	وسایل کمکی برای حمام دادن
۶۴	کمک به بیمار در حمام و خروج از آن
۶۵	شستشو در بستر
۶۶	تراشیدن صورت
۶۸	شستشو
۶۸	مراقبت از دندان
۶۸	مراقبت از چشم
۶۹	مراقبت از دهان
۷۲	مراقبت از موها
	شستشوی نوزاد
۷۵	پوشاک: کمک به بیمار برای انتخاب پوشاک و پوشیدن و در آوردن آن
۷۷	پوشاک
۷۷	پوشیدن و در آوردن لباس
۷۸	وسایل کمکی در پوشیدن لباس
۸۰	انتخاب پوشاک
۸۵	انتخاب پوشاک برای کودکان
۸۷	خوردن و آشامیدن: کمک به بیمار برای انتخاب و خوردن غذای مناسب
۸۹	خوردن و آشامیدن
۸۹	اهمیت یک رژیم غذایی متعادل
۹۱	تغذیه در زمان بیماری
۹۱	انواع رژیم غذایی
۹۳	گروه‌بندی مواد غذایی
۹۳	ویتامین‌ها
۹۴	عادات غذایی
۹۵	کمک به غذا خوردن بیمار
۹۶	بیماری که خودش می‌تواند غذا بخورد
۹۶	بیمار نابینا
۹۶	بیمار بدون دندان

۹۷	بیمار ناتوان
۹۷	بیمار بیهوش
۹۷	کمک به تهیه غذا
۹۸	وسایل کمکی برای خوردن و نوشیدن
۹۹	تأراحتی‌های گوارشی جزئی
۹۹	سوء هضم و ترش کردن
۱۰۰	استفراغ
۱۰۰	غذا دادن به نوزاد
۱۰۱	شیر دادن از پستان
۱۰۱	شیر دادن
۱۰۴	شیر دادن با شیشه
۱۰۴	انتخاب شیشه و سر پستانک
۱۰۶	روش شیر دادن با شیشه
۱۰۶	از شیر صرفه
۱۰۹	دارو دادن: کمک به بیمار ای ا رو خوردن و مراقبت از داروها
۱۱۱	دارو دادن
۱۱۲	داروهای خوراکی
۱۱۲	دارن قرص، کپسول یا دراز، بیمار
۱۱۳	دارن مایعات به بیمار
۱۱۳	دارن گرد به بیمار
۱۱۳	داروهای مقعدی
۱۱۳	داروهای استنشاقی
۱۱۴	داروهای تزریقی
۱۱۴	قطره‌ها
۱۱۴	استفاده از قطره چشمی
۱۱۵	استفاده از قطره گوشی
۱۱۵	استفاده از قطره بینی
۱۱۵	مراقبت و نگهداری از داروها
۱۱۶	نگهداری داروها
۱۱۶	فساد شدن داروها
۱۱۶	دور ریختن داروها
۱۱۷	طبقه‌بندی داروها
۱۱۷	دارو دادن به کودکان
۱۱۸	داروها را در محل امنی نگاهدارید
۱۲۱	دفع: کمک به بیمار برای دفع مواد زاید
۱۲۳	دفع

۱۲۴	مراقبت‌های اولیه
۱۲۴	استفاده از سندلی ویژه مدفوع کردن
۱۲۴	استفاده از ظرف ویژه مدفوع کردن
۱۲۵	استفاده از پیشابدان
۱۲۵	وسایل کمکی در مستراح
۱۲۶	ادرار
۱۲۷	گرفتن نمونه ادرار
۱۲۷	اندازه‌گیری مقدار ادرار
۱۲۷	آزمایش ادرار
۱۲۹	توجه
۱۲۹	کردن نمونه مدفوع
۱۳۰	ایمن
۱۳۰	یبوست
۱۳۱	استفاده از سیاف
۱۳۲	استفاده از نقیمه
۱۳۳	بی‌اختیاری در اخترا ادرار مدفوع
۱۳۳	بی‌اختیاری در کنترل ادرار
۱۳۳	بی‌اختیاری ادرار در نرسیدن
۱۳۴	بی‌اختیاری ناشی از استرس
۱۳۴	بی‌اختیاری در مردان سالخورده
۱۳۴	بی‌اختیاری در معلولان جسمانی
۱۳۴	بی‌اختیاری سالخورده‌گان
۱۳۵	کمک به بیماران مبتلا به بی‌اختیاری کنترل ادرار و مدفوع
۱۳۶	وسایل کمکی برای بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
۱۳۹	بی‌اختیاری مدفوع
۱۴۰	بیمارانی که استوما دارند
۱۴۰	کولوستومی
۱۴۰	ایلیوستومی
۱۴۲	مراقبت از استوما
۱۴۲	تعویض کردن نوزاد
۱۴۳	مدفوع
۱۴۳	جوش فنداق
۱۴۴	انواع پوشک
۱۴۵	ضد عفونی کردن
	روش‌های بستن نوزاد
۱۴۷	خواب و استراحت: کمک به بیمار برای استراحت کردن و تنظیم خواب
۱۴۹	خواب و استراحت

۱۴۹	کمک به بیمار
۱۵۰	علل بی‌خوابی
۱۵۰	محیط زندگی
۱۵۱	ناراحتی‌ها
۱۵۲	گرستگی و تشنگی
۱۵۳	سر و صدا
۱۵۳	ترس و اضطراب
۱۵۴	درد
۱۵۴	نوزاد جدید
۱۵۵	کمک بیمار
۱۵۶	نفس‌ها شبانه

۱۵۷	کنترل درجه حرارت بدن: کمک به بیمار برای حفظ درجه حرارت طبیعی بدن
۱۵۹	کنترل درجه حرارت بدن
۱۵۹	هیپوترمی
۱۶۰	مقابله با درجه حرارت بدن
۱۶۲	وسایل گرم کردن
۱۶۳	تب
۱۶۴	مقابله با درجه حرارت بالا
۱۶۴	مشاهدات بالینی
۱۶۵	اندازه‌گیری درجه حرارت بدن
۱۶۶	شمردن تعداد نبض
۱۶۷	اندازه‌گیری تعداد تنفس
۱۶۸	التهاب
۱۶۹	مراقبت از بیماری که دچار التهاب است
۱۶۹	استفاده از گرم کردن موضعی
۱۷۰	استفاده از کمپرس مرطوب
۱۷۰	حمام یا قاشق داغ
۱۷۱	بیماری‌های واگیر (مسری)
۱۷۲	روش‌های ابتلا به عفونت
۱۷۲	مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری‌های واگیر
	دوره کمون (نهفتگی) و جداسازی بیمار

۱۷۷	پرستاری از زخم‌ها: کمک به بیمار آسیب‌دیده
۱۷۹	پرستاری از زخم‌ها
۱۷۹	چگونه یک زخم التیام می‌یابد
۱۸۰	پیشگیری از عفونت
۱۸۱	وسایل ضد عفونی کردن

مقدمه

پیش از آنکه پرستاری از شخصی پردازید باید از خود پرسید که پرستاری چیست؟ پرستاری را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: مجموعه کارهایی است که در کوتاه‌ترین زمان بدون توجه به خواسته بیمار، به شخص انجام می‌شود. در واقع پرستاری عمل مراقبت از یک شخص و کمک به او تا تا کارهایی را که می‌تواند، خودش انجام دهد و کمک به وی است به شیوه‌ای که به شخصیتش بی‌احترامی نشود، بلکه تشویق شود تا هر چه بیشتر و به سرعت استقلالش را بازیابد.

بیمار

بیمار کسی است که دچار یک بیماری است یا آسیب یافته و مراقبت و پرستاری نیاز دارد، مانند یک کودک بیمار، فرد بالغی که جراحی شده است، و در حال بهبودی است یا شخص سالخورده‌ای که به پرستاری درازمدت نیازمند است. او به کمک پرستاری در خانه بدون توجه به سن یا ناخوشی شخص، این است که به وی کمک کنند بر حسب وضع سلامتی‌اش هر چه بیشتر مستقل باشد.

هنگام پرستاری از تمام بیماران باید به خاطر داشت که پس از بیماری یا آسیب دیدگی نه تنها به نیازهای جسمانی بلکه به نیازهای روانیشان نیز رسیدگی شود. افسردگی و عجز ناشی از محدودیت‌ها و وابستگی به دیگران را که ناشی از بیماری‌ها یا جراحی‌ها است باید به خوبی شناخت، با آزاد گذاشتن بیمار و این‌که بتواند خودش در تمام موارد ممکن برای خودش تصمیم بگیرد، حتا اگر تصمیم‌های کوچکی باشد. پرستاری در خانه

می‌تواند احساس استقلال و توانایی بیمار را تقویت کند. مثلاً پرستار خانگی می‌تواند از بیمار بپرسد که وی چگونه می‌خواهد لباسش را بپوشد یا غذایش را میل کند. دخالت دادن بیمار در پرستاری و مراقبت از خودش به او اطمینان می‌بخشد که وی زندگی‌اش را در کنترل دارد. اگر بیمار از نظر جسمانی ناتوان است تا در مداوای خود شرکت جوید. پرستاری با انجام خواسته‌های بیمار در زمینه شیوه مراقبت از وی می‌تواند به او کمک کند تا زندگی‌اش را کنترل کند.

بالت دادن بیمار در زندگی روزمره با این روش، موجب تقویت روحی‌اش می‌شود که می‌تواند بهبودی‌اش را سرعت بخشد. استفاده از این روش به خوبی در خانه امکان‌پذیر است. زیرا بیمار می‌تواند به توانایی‌های جسمی و روانی‌اش اعتماد پیدا کند و با محدودیت‌های ناشی از بیماری‌اش کنار بیاید.

نیازهای بیمار

نیازهای بیمار همانند نیازهای یک شخص سالم است. همان‌طور که ممکن است شما به بیمار کمک کنید تا کارهایی انجام دهد که خودش نمی‌تواند به تنهایی انجام دهد، باید از نیازهای اساسی وی نیز مطمئن باشید. نیازهای اساسی هر شخص عبارتند از:

- در یک محیط آرام و امن باشد.
- بدنش را تمیز و مرتب نگاه دارد و پوستش را محافظت کند.
- جامه پاکیزه‌ای انتخاب کند و بتواند آن را بپوشد یا برون آورد.
- به مقدار کافی بنوشد و بخورد.
- به آبریزگاه دسترسی داشته باشد.
- بخوابد و استراحت کند.
- درجه حرارت بدنش طبیعی باشد.
- به طور طبیعی تنفس کند.
- با دیگران ارتباط برقرار کند و عواطف، احساسات و نیازهایش را بیان کند.
- بر روی چیزهایی کار کند که به او احساس رضایت خاطر می‌دهد.
- در بازی‌های مختلف تفریحی یا سرگرمی‌ها شرکت جوید.
- به کشف و فراگیری مطالب مختلف بپردازد و کنجکاوی‌اش را که بخشی از رشد طبیعی و سلامتی‌اش است اکتان کند.

● بر اساس مذهبش به عبادت بپردازد.

هر یک از موارد فوق را باید در رابطه با تک تک بیماران در نظر گرفت. شما نیز باید از خود پرسید:

- بیمار چه کارهایی را بدون کمک پرستار می تواند انجام دهد؟
 - آیا این ناتوانی کنونی اش موقتی است یا دائمی؟
 - آیا بیمار می تواند آموزش یابد یا بازآموزی شود تا کارهایی را که فعلاً نمی تواند بکند به انجام دهد و بدین ترتیب استقلالش را باز یابد؟
 - پرستار نمی تواند استقلال پیدا کند، آیا خانواده یا دوستانش می توانند به وی کمک کنند و اگر می توانند آیا آنها به راهنمایی نیاز دارند؟
 - آیا کمک های تخصصی بهداشتی یا مددکار اجتماعی لازم است؟
- اگر سعی کنید به پرسش های بالا پاسخ گوید، مقدار زیادی در باره نیازهای شخصی بیمار خواستار دست در دست شدن و گام برنامه ریزی برای پرستاری از یک بیمار باید هر چه از دستتان بر می آید بسجید. نیازهای جسمانی، روانی، اجتماعی، مالی و روحی اش برآورده شود.

نیازهای جسمانی

نیازهای جسمانی عبارتند از: توانایی تنفس، خوردن و آشامیدن، استراحت کردن و خوابیدن در یک محیط آرام و امن. هنگامی که کارهای روزانه یک بیمار را برنامه ریزی می کنید این نیازها را باید مورد نظر داشته باشید. باید مطمئن شوید که وی شستشو می شود، تغذیه می شود و به قدر کافی می خوابد و در یک محیط امن استراحت می کند. اگر بیمار باید به بیمارستان برود ممکن است در آنجا احساس ناآرامی و ناراحتی و حتی خصومت به او دست دهد. و در این حالت شما تا آنجایی که می توانید باید وسایل آرامش و راحتی اش را فراهم سازید.

نیازهای روانی

اساسی ترین نیازهای روانی عبارتند از: نیاز به این که محترم شمرده شود، نیاز به این که برایش ارزش قایل شوند، به عنوان یک فرد پذیرفته شود و نیاز به احساس ایمنی و رعایت مسائل شخصی. شما می توانید احترام به نفس بیمار را با تشویقش به استقلال هر

چه بیشتر و استفاده از نام‌ها و عناوین مناسب، برآورده سازید. بسیاری از سالخوردگان از این‌که آن‌ها را «ننه بزرگ» بنامید ناراحت می‌شوند و احساس حقارت می‌کنند. سن بیمار، زمینه فکری، شرایط جسمی یا روانی‌اش را در نظر داشته باشید و روابطتان را بر حسب این‌که چقدر با او آشنا هستید تنظیم کنید. هر وقت بیمار به خلوت و تنهایی نیازمند است، به ویژه اگر شما مسئول پرستاری از او هستید، یا اگر می‌خواهد به تنهایی با یک دوست، وکیل، یا روحانی صحبت کند، آن را برایش فراهم سازید. در برابر عواطف و احساساتش، به ویژه اگر بیماری‌اش مدت درازی ادامه یافته است و او را بسیار جوان ساخته است، آگاهی نشان دهید. افراد بیمار غالباً زودرنج، افسرده و نگران هستند.

به دقت به آن بیمار می‌گویید گوش فرا دهید، هیچ‌گاه خود را شتابزده نشان ندهید. در عوض سعی کنید به او بفهمانید که واقعاً به عنوان یک شخص به فکر و مراقبتش هستید. چون برای بیمارخانه آسان‌تر از بیمارستان یا مراکز بهداشتی است، زیرا در این مراکز بیماران متعددی به بیمار همزمان کمک و توجهتان را خواستارند.

مردان و زنانی که از نظر جسمی معلولند غالباً مشکلات جنسی دارند. در این موارد از آن‌ها سؤالی نکنید، ولی اگر بیمار شما را حرمش می‌داند، آنچه را که گفته است به اطلاع پزشک برسانید. مشاوره روانی در مورد جنسی نه تنها به آن‌ها بلکه به خانواده‌شان نیز ممکن است کمک کند و متخصصان این رشته افراد بسیار ماهری هستند.

نیازهای اجتماعی

بیمار چه جوان باشد چه پیر نیاز به همدم دارد. ملاقات کنندگان بیمار غالباً سبب خوشحالی بیمار می‌شوند. با این حال بیمار را خسته می‌کنند. سعی کنید جمعیت بیمار را ارزیابی کنید و در مورد تعداد ملاقات‌کنندگان تصمیم بگیرید سپس آنان را با خانواده بیمار در میان بگذارید.

رادیو و تلویزیون می‌توانند همدم خوبی برای بیمار باشند ولی باید در جایی قرار داده شوند که به سهولت دیده و شنیده شوند و هنگامی که بیمار خواست بتواند آن‌ها را خاموش کند. راه دیگرش این است که پیوسته به بیمار سر بزنید تا نیازها و خواسته‌هایش را به طور مرتب برآورده کنید.

کودگانی که باید مدت‌ها بستری شوند ممکن است لازم شود به تکالیف و درس‌هایشان ادامه دهند. والدینشان را تشویق کنید که با آموزگارشان صحبت کنند و از وی راهنمایی بخواهند. وی می‌تواند در این زمینه راهنمایی کند و ترتیبات لازم را بدهد.

نیازهای روحی

عقاید بیمار هر چه باشد باید به آن‌ها احترام گذاشت. اگر می‌خواهد دعا بخواند یا عبادت کند یا با روحانی مورد علاقه‌اش صحبت کند باید این را برایش ممکن ساخت. می‌توانید در طی چنین مراحل و همچنین هر وقت می‌خواهد عبادت کند یا نماز بخواند، سکوت و آرامش برقرار باشد.

شما باید دو امکان دیگر را نیز در نظر داشته باشید؛ بیمار ممکن است عقاید مذهبی نداشته باشد و بر این بحث نباید او را خجالت‌زده یا شرمسار ساخت. امکان دیگر این‌که ممکن است عقایدش هر چند عقایدتان نباشد، در این مورد هم نباید سعی کنید که عقایدتان را به او تحمیل کنید.

پرستار خانگی

پرستار خانگی ممکن است هر یک از افراد خانواده بستگان یا دوستان نزدیک باشد که وقت و انرژی‌اش را برای پرستاری از بیمار گذاشته است. بهتر است یک شخص معین را برای این کار انتخاب کرد. در نتیجه از سردرگمی بیمار، دارو به روش درست به بیمار داده می‌شود و برنامه‌های درمانی لازم بیمار پیگیری می‌شود. بخشی از مسئولیت پرستار خانگی رابطه با پزشک و مداواگران مسئول درمان بیمار است. نوشتن و ثبت وضعیت بیمار در یک پرونده و تحت نظر داشتن بهداشت جسمانی، مانند ثبت درجه تب، ساعات خواب، کیفیت خواب، و بهداشت روانی‌اش می‌تواند به پزشک یا پرستار در ارزیابی وضع بیمار کمک کند. اگر یک نفر مسئول و متصدی مطلع ساختن پزشک از وضعیت بیمار باشد، بیمار خاطر جمع می‌شود که از او مراقبت کامل به عمل می‌آید. همچنین بسیار اهمیت دارد تا تک‌تک افراد خانواده و دوستان بیمار از وی عیادت نکنند. این کار از خستگی زیاده از حد پرستار خانه که ناشی از فشار و تنهایی ناشی از پذیرفتن مسئولیت مراقبت از یک شخص است نیز جلوگیری می‌کند. همچنین حضور دیگران به بیمار کمک می‌کند تا حس کند با زندگی خانوادگی و با زندگی خارج از اتاق

بستری شده در آن در ارتباط است. خانواده و دوستان نیز باید حس کنند که در پرستاری از بیمار دخالت دارند و باید به طور فعال در این کار شرکت جویند.

هنگام مراقبت از یک شخص مصدوم یا بیمار چندین اصل کلی پرستاری خانگی را باید رعایت کرد. اولین اصل رعایت پاکیزگی است. رعایت پاکیزگی برای حفظ بیمار و پرستار خانگی از بیماری‌های عفونی اهمیت دارد. شستشوی دست‌ها پس از رفتن به بالین بیمار از گسترش باکتری‌ها به بیمار و عفونت به پرستار و کسان دیگری که با پرستار تماس دارند جلوگیری می‌کند. پوشیدن روپوش یا دستکش هنگام معاینه و پرستاری بیمار نیز توصیه می‌شود زیرا از گسترش عفونت جلوگیری می‌کند.

دانش و نظر اطرافیان بیمار نیز تأثیر قاطعی بر روند بهبودی بیمار دارد. یک برخورد شاد با بیمار و درگیری و روحیه می‌دهد و سبب تسریع بهبودی‌اش می‌شود. همچنین تشویق بیمار به بازنگشتن به خانه و بازگشتن به پرستاری و مراقبتی که از او می‌شود نیز شایان اهمیت است. هنگامی که شخصی بیمار می‌شود وابستگی به دیگران بسیار مشکل می‌شود. گوش فرا دادن به آن بیمار در باره وابستگی‌اش می‌گوید و نوع مراقبتی که وی می‌خواهد، پرستار خاصی را قادر می‌سازد تا آنچه را بیمار حس می‌کند بفهمد. هنگامی که بیمار متوقع است و همکاری می‌کند با این اطلاعات و دانسته‌ها پرستار خانگی می‌تواند با بیمار احساس همبستگی و همدردی کند. خیلی خوب است که از خودمان بپرسیم اگر مریض یا مصدوم بودیم توقع چه نوع پرستاری و مراقبتی را داشتیم. در برابر درخواست‌های بیمار گشاده‌رو باشید. اگر بیمار پرسید که صبح چه ساعتی می‌خواهد بیدار شود یا مثلاً تمرین‌های بدن‌اش را چگونه می‌خواهد انجام دهد. همیشه انعطاف‌پذیر و آماده باشید تا درخواست‌هایش بپذیرید. آن‌ها را در ردیف کارهای روزانه‌تان قرار دهید: همه این امور بخش مهمی از پرستاری در خانه را تشکیل می‌دهد.

رعایت ایمنی هنگام تقسیم و تجویز داروها بسیار اهمیت دارد. پرستار نباید همانند سایر مداواگران، به هنگام دادن داروها به بیمار باید بسیار مراقب باشد. همان‌طور که پیش از این گفته شد، شستشوی دست‌ها هنگام تماس با بیمار، و دور ریختن دقیق ابزارها و وسایلی که با بیمار تماس دارد از گسترش باکتری‌ها، عفونت و بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. آسایش بیمار و پرستار خانگی نیز به همین اندازه مهم است. یک اتاق تمیز، مرتب و مجهز جهت بیمار فضای راحت و آرام‌بخشی را فراهم می‌آورد که در آن

بیمار می‌تواند استراحت کند درحالی‌که می‌داند پرستار خانگی می‌تواند کاملاً از وی مراقبت کند.

یک تخت‌خواب تمیز و مرتب که بیمار به راحتی بتواند در آن بنشیند یا بخوابد آسایش لازم را جهت خواب و استراحت بیمار که برای بهبودی‌اش بسیار ضروری است فراهم می‌کند. برای راحتی پرستار خانه، لباس‌های تمیز و راحت بسیار ضروری است. پرستار خانه نیز باید مواظب حرکات و وضعیت‌های بدنش باشد و فشار و صدمه به مفاصل و عضلاتش را به حداقل ممکن برساند تا از خستگی‌اش جلوگیری کند. برای پیشگیری از درگرفتگی، آسیب و فشار به بدن چندین نکته را باید در نظر داشت:

- در حال تعادل کامل بایستید، درحالی‌که پاها از هم فاصله دارند و یکی از پاها به جلو است.
- کفش‌هایی بپوشید که پاهایتان در آن کاملاً راحت است.
- در وضعیت درست ایستاد. سینه به جلو، سر مستقیم و عضلات شکم و سرین سفت باشد.
- هنگامی که اشیای سنگین را بلند می‌کنید جابجا می‌کنید از عضلات دست‌ها و پاها استفاده کنید نه عضلات کمر و پشت.
- اشیای سنگین را نزدیک به بدن‌تان حمل کنید تا هر گونه فشار و آسیب را به حداقل برسانید.
- سطحی که در آن کار می‌کنید باید در ارتفاع مناسب باشد تا خم شدن به حداقل ممکن برسد. هر چقدر ممکن است در نزدیکی می‌کار بایستید.
- در صورت امکان سعی کنید بیمار «یا هر شیء سنگین دیگری» را به طرف خود بکشید یا بغلتانید یا فشار دهید، نه این‌که آن را بلند کنید.
- پس از هر کار سنگین به قدر کافی استراحت کنید.

اصول پرستاری در خانه

نیازها و آسایش بیمار کانون پرستاری در خانه است. مراقبت یک خانواده پر مهر و متعهد سبب پیشرفت بهداشت روانی و جسمی بیمار می‌شود. در خانه از یک بیمار می‌توان به عنوان یک فرد مراقبت کرد تا یک بیماری یا جراحی. در خانواده این فرصت و موقعیت وجود دارد که با بیمار گفتگو شود و نیازهای جسمی و عاطفی‌اش برآورده گردد. با

برآوردن این نیازها افراد خانواده احساس می‌کنند که در پیشبرد سلامتی بیمار شرکت دارند.

برای برآوردن نیازهای شخص بیمار و خانواده‌اش، پرستار خانگی هنگام تنظیم امور و تجدید نظر در محل اقامت خانه باید با تمام افراد خانواده مشورت کند. بدین ترتیب تمامی مسئولیت‌ها بر شانه یک فرد آن خانواده نمی‌افتد و به مقدار کافی وقت صرف پرستاری بیمار می‌شود. همچنین بیمار و خانواده‌اش (در صورت امکان) باید برنامه‌ای را تنظیم کنند تا برای همه افراد آسایش در بالاترین سطح ممکن فراهم آید.

کمک‌های مالی و حرفه‌ای

بیماران بسیار ناگزیر پرداخت هزینه مراقبت‌های پزشکی‌شان هستند. ممکن است بیمه یا سازمان مربوطه یا کارفرما بخشی یا تمام هزینه را قبول کند. برای اطلاع از این موارد باید با آن‌ها تماس گرفت. بعضی سازمان‌های داوطلبانه یا خیریه نیز در این موارد همکاری می‌کنند. هلال احمر نیز کلاس‌هایی در مورد آموزش مراقبت‌های پزشکی و کمک‌های اولیه برگزار می‌کند.

چندین بخش این کتاب در باره مراقبت‌های عمومی از نوزادان و کودکان است. اگرچه لزوماً در باره پرستاری از نوزادان و کودکان بیمار نیست، ولی چون حس می‌شد که این اطلاعات هم با موضوع کتاب ارتباط دارد و هر چه بیشتر گنجانده شد. مثلاً مادری که تازه نوزادش از بیمارستان مرخص شده است و هنوز آن نوزاد را که به کمکش می‌آیند، می‌توانند از اطلاعات اولیه و روزانه مربوط به مراقبت از نوزاد به خوبی بهره‌گیرند. چندین نکته در باره ایمنی و بهداشت؛ نظیر روش نگهداری بیمار در خانه یا نوع کفشی که کودک باید بپوشد در فصل‌های مربوطه آمده است.