



دستور العمل نحوه تعویض ملافه های تخت اشغال نشده

با بیمار ارتباط برقرار کنید، خود را به بیمار معرفی کنید و هدف از انجام کار را برای وی توضیح دهید.

دستهای خود را بشویید و وسایل مورد نیاز را آماده کنید. (روبالشتی، روتختی، پتو، ملافه بزرگ، ملافه مشمی). .

هرگز از تخت بیمار دیگر جهت قرار دادن ملافه های تمیز استفاده نکنید. صندلی را طوری در قسمت پایین تخت قرار دهید که پشت آن به طرف خودتان باشد.

در صورت لزوم به بیمار برای خارج شدن از تخت کمک کنید. محل مناسبی برای استراحت او فراهم آورید.

ملافه های کثیف را بردارید: **(الف)** بالشت را برداشته و روبالشتی را بیرون آورید، بالشت را روی صندلی زیر ملافه های تمیزی که آورده اید قرار دهید. **(ب)** از روبالشتی قبلی برای ملافه های کثیف استفاده کنید. بدین منظور می توانید به پشت صندلی آویزان کنید. **(ج)** تمام پوشش های تخت را به ترتیب از قسمت بالا به پایین و سپس طرف دیگر تخت را از زیر تشک بیرون بیاورید.

(د) با نزدیک کردن بالا و پایین روتختی به همدیگر آن را در وسط تخت سه تا کرده ، سه تایی عرضی بزنید و در روی صندلی قرار دهید. **(ه)** پتو را نیز به همان ترتیب بالا تا زده ، روی صندلی قرار دهید. **(و)** ملافه رویی بزرگ را به همان ترتیب بالا تا زده داخل روبالشتی کثیف بیندازید.

(ز) در صورت وجود ملافه کوچک و مشمع ، ملافه کوچک را داخل روبالشتی کوچک بیندازید و مشمع را روی صندلی قرار دهید. **(ح)** ملافه زیرین را جمع کرده و داخل روبالشتی کثیف بیندازید. مجدداً وسایل را به ترتیب استفاده، روی صندلی مرتب کنید.

تخت را با ملافه زیرین و ملافه کوچک بپوشانید: **(الف)** تشک را کاملاً به بالای تخت بکشید و در صورت لزوم آن را برگردانید. **(ب)** یکی از ملافه های بزرگ را در وسط تخت قرار دهید به طوری که لبه ی پهن ملافه به طرف بالای تخت قرار گیرد، سپس آن را باز کنید به طوری که حداقل ۴۰ سانتی متر از لبه ی بالای تشک اضافه تر باشد. **(ج)** مقدار اضافه را در بالای تخت به زیر تشک بزنید. در بالای تشک گوشه مربعی بسازید بدین ترتیب که: یک دست را در لبه ی بالای تشک قرار دهید. قسمت آویزان ملافه را را به روی تشک ببرید به طوری که یک زاویه قائمه درست شود سپس نیمه پایین را به زیر تشک بزنید. با یک دست لبه ی بالای ملافه را که روی تشک برده بودید پایین آورده ، از روی دست دیگرتان رد کنید. دست خود را خارج کرده و قسمت پهلوی ملافه را به زیر تشک بزنید. بقیه طول ملافه را به زیر تشک بزنید و در قسمت پایین تشک نیز گوشه مربعی بسازید. در صورت لزوم مشمع را در وسط تخت قرار دهید. به طوری که ۵۰ سانتی متر از بالای تشک فاصله داشته باشد. ملافه ی کوچک را بر روی مشمع قرار دهید به طوری که ۴۰ سانتی متر از بالای تشک فاصله داشته باشد. ملافه ی کوچک و مشمع را با هم به زیر تشک بزنید.

پهن کردن ملافه رویی و پتو: **(الف)** ملافه ی دوم را باز کرده، پشت و رو در مرکز تخت قرار دهید به طوری که لبه ی پهن آن تا سر حد تشک قرار گرفته و قسمت پایین روی پایه تخت بیفتد. **(ب)** پتو را باز کرده و در مرکز تخت قرار دهید، به طوری که ۲۵ سانتی متر از بالای تشک فاصله داشته باشد و در قسمت پایین آن روی پایه تخت بیفتد.

طرف دیگر تخت را مرتب کنید: **(الف)** به طرف دیگر تخت بروید. **(ب)** تمام پوشش های روی تشک را به طور بادبزی به طرف قسمت آماده شده تخت تا کنید (لازم است از پتو شروع کنید). **(ج)** ملافه ی زیرین را محکم به طرف خودتان کشیده، قسمت بالای آن را به زیر تشک بزنید. **(د)** در قسمت بالای تشک مثل طرف مقابل گوشه بسازید. **(ه)** سراسر طول ملافه را محکم کشیده به زیر تشک بزنید. **(و)** در قسمت پایین تشک گوشه بسازید. **(ز)** در صورت استفاده از مشمع و ملافه کوچک آنها را محکم به طرف خودتان کشیده، به زیر تشک بزنید. **(ح)** ملافه رویی و پتو را به طرف خودتان باز کنید. **(ط)** در قسمت پایین پای بیمار ملافه رویی و پتو را پیلی عمودی یا افقی بدهید ، تا بیمار به راحتی بتواند انگشتان پای خود را حرکت دهد: ۱- پیلی عمودی: در قسمت وسط پایین تشک، ملافه رویی و پتو را به عرض ۱۰-۵ سانتی متر پیلی بدهید، به طوری که پیلی عمود بر پایین تخت باشد. ۲- پیلی افقی: یک پیل عرضی به اندازه ی ۱۰-۵ سانتی متر نزدیک به لبه ی پایین تخت درست کنید. رو تختی را در مرکز تخت قرار دهید ، به طوری که ۲۰-۱۵ سانتی متر از بالای تشک فاصله داشته و در قسمت پایین آن روی پایه تخت بیفتد. ملافه ، پتو و روتختی را با هم از نیمه عرضی پایین تخت محکم به زیر تشک ببرید و گوشه بسازید. در قسمت بالای تخت مقدار زیادی روتختی را به زیر پتو ببرید. سپس ملافه رویی را مانند سر دست به روی پتو و روتختی برگردانید.

به طرف دیگر تخت بروید و ملافه ، پتو و روتختی را با هم از نیمه عرض پایین تخت محکم به زیر تشک ببرید و گوشه بسازید. در قسمت بالای تخت مقدار زیادی روتختی را به زیر پتو ببرید. سپس ملافه رویی را مانند سر دست به روی پتو و روتختی برگردانید.



آماده کردن تخت به روش بسته

روتختی باید تا حد ملافه رویی تا قسمت بالای سر تخت پهن شود. بالشت آماده شده نیز در بالای تشک در زیر ملافه رویی، پتو و روتختی قرار داده شود.

آماده کردن تخت به روش باز

قسمت بالای ملافه ، پتو و روتختی مرتب شده را به صورت سه گوش به طرف مقابل برگردانید. بالشت را در روبالشتی گذاشته ، طوری در بالای تشک قرار بگیرید که قسمت باز روبالشتی در طرف مخالف در ورودی قرار بگیرد. به بیمار کمک کنید به تخت برگردد. زنگ اخبار را در دسترس قرار داده ، واحد بیمار را مرتب کرده ، وسایل مورد نیاز بیمار را در دسترس قرار دهید. سر تخت را متناسب با نیاز بیمار مرتب کنید.



زنگ اخبار را در دسترس قرار داده ، واحد بیمار را مرتب کرده ، وسایل مورد نیاز بیمار را در دسترس قرار دهید. سر تخت را متناسب با نیاز بیمار مرتب کنید.

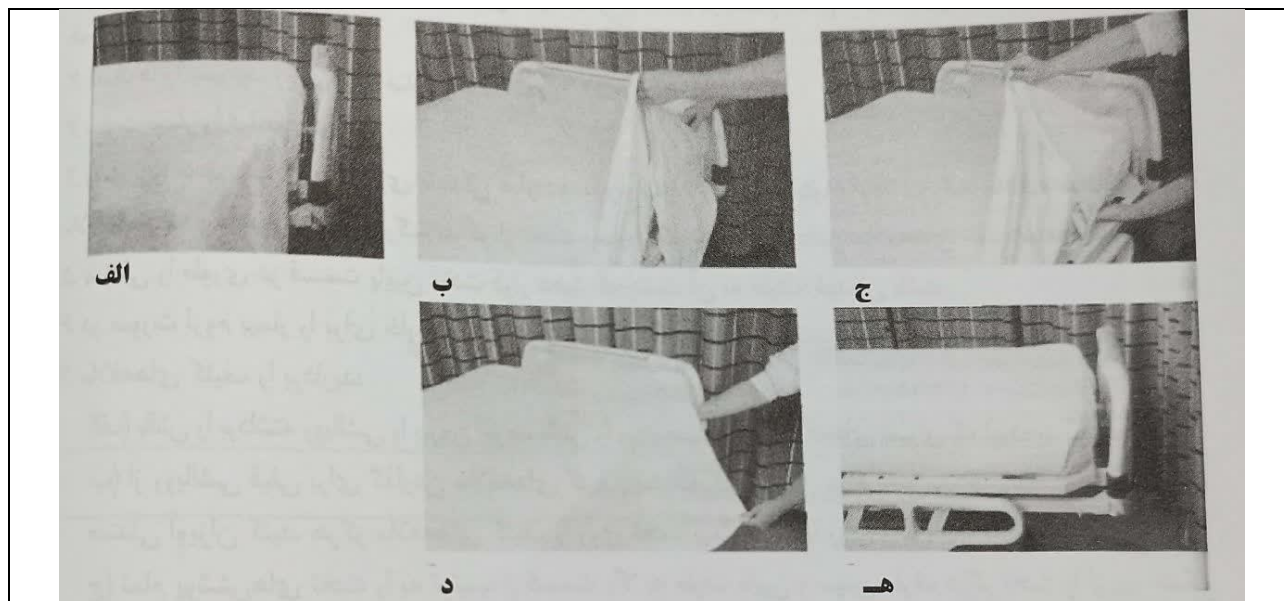


ملافه های کثیف را به محل مربوطه برگردانید و دست ها را بشویید.

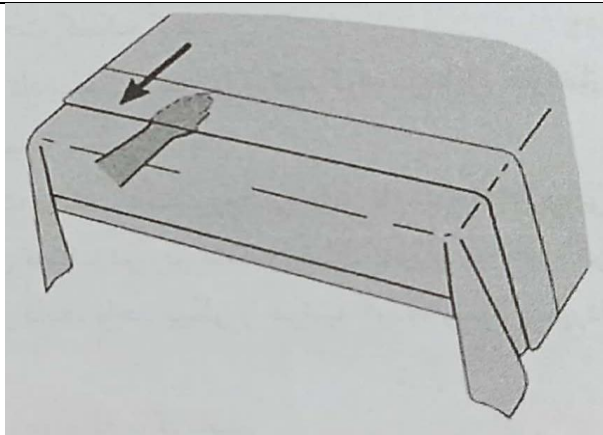


اقدامات انجام شده را در برگ گزارش پرستاری ثبت کنید.

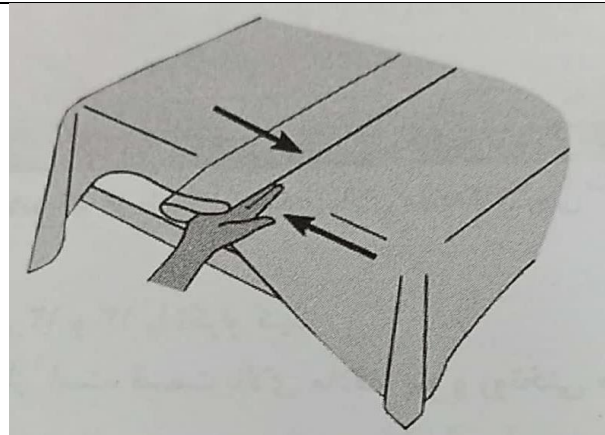
تصاویر مربوط به نحوه تعویض ملافه های تخت اشغال نشده



نحوه درست کردن گوشه مربعی



۳- پیلی افقی : روتختی را در مرکز تخت قرار دهید، به طوری که ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از بالای تشک فاصله داشته و قسمت پایین آن روی پایه تخت بیفتد.



۲- پیلی عمودی : در قسمت پایین وسط تشک ، ملافه رویی و پتو را به عرض ۱۰-۵ سانتی متر پیلی بدهید، به طوری که پیلی عمود بر پایین تخت باشد.



۴- طریقه آماده سازی بالای ملافه های رویی (در قسمت بالای تخت مقدار زیادی روتختی را به زیر پتو ببرید. سپس ملافه رویی را مانند سر دست به روی پتو و روتختی برگردانید).

