

## دستورالعمل اجرای پوزیشن های رایج در مراقبت های پرستاری

محیط امن و خلوتی را برای بیمار فراهم کنید.

با بیمار ارتباط برقرار کنید و مراحل انجام کار را در صورت هوشیاری برای وی توضیح دهید.

وسایل مورد نیاز (دستکش یکبار مصرف ، تعدادی بالش کوچک بر حسب نیاز) را آماده کنید. دست های خود را بشویید و دستکش یکبار مصرف بپوشید.

### وضعیت نشسته flowers position

این پوزیشن برای غذا خوردن ، گفت و گو ، دفع ادرار و بهبود عملکرد قلب و تنفس مناسب است. قبل از بالا آوردن سر تخت از بیمار بخواهید که زانوان خود را کمی خم کند. طبق تجویز پزشک به یکی از سه حالت نیمه نشسته (۱۵ تا ۳۰) درجه، نشسته (۴۵ درجه) یا نشسته کامل (۶۰ تا ۹۰ درجه) سر تخت را بالا بیاورید. یک بالش کوچک را زیر بیمار قرار دهید و یک بالش کوچک را در گودی کمر بیمار قرار دهید. در صورت لزوم با قرار دادن ملافه لوله شده در کنار رانها از چرخش آنها به طرف خارج جلوگیری کنید. یک تا دو بالش کوچک را در زیر ساق پاها در فاصله زانوها تا مچ پا قرار دهید. توجه کنید که بالش ها گودی زیر زانوها را به صورتی بپوشانند که زانوها در وضعیت کمی خمیده قرار گیرند. با استفاده از تخته کف پا از افتادگی پاها جلوگیری کنید.

### وضعیت خوابیده به پهلو lateral position

این پوزیشن برای تغییر وضعیت دادن به بیمار، جلوگیری از زخم بستر، عمل جراحی بروی کلیه مناسب است. بیمار را روی پهلوئی خود بخوابانید. در حالی که باسن بیمار کمی عقب تر از خط شانه قرار دارد و دو دست در جلوی سینه قرار گیرد. زانوها کمی خمیده شود (زانوی رویی بیشتر خم شود). پای رویی با یک بالش تا سطح لگن بالا و دست رویی با یک بالش تا سطح شانه بالا نگه داشته شود تا قفسه سینه بهتر باز شود. قوزک و پاشنه پای بیمار باید با بالشک های پنبه ای محافظت شود. زیر سر و طول پشت بیمار باید با بالش کوچک محافظت شود.

### وضعیت خوابیده به پشت position supine

این پوزیشن برای معاینه شکم ، قسمت جلو قفسه سینه ، دست و پا ، سرو گردن ، چشم و گوش و حلق و بینی و ... مناسب است. بیمار صاف به پشت خوابیده با استفاده از بالش کوچکی سر و شانه را کمی بالاتر از تنه قرار میدهم (چنانچه ممنوعیتی وجود نداشته باشد) معمولاً به دنبال بیهوشی اسپینال یا جراحی روی نخاع نباید از بالش زیر سر استفاده کرد . گودی کمر بوسیله بالش کوچکی محافظت شود. کف پاها به تکیه گاهی در پایین تخت تکیه داده میشود.

### وضعیت لیٹوتومی lithotomy position

این پوزیشن برای معاینه مهبل ، پرینه و مقعد و اعمال جراحی دستگاه تناسلی ادراری مناسب است. بیمار روی تخت عمل که دارای رکاب مخصوص برای قرار گرفتن پاها میباشد طوری بخوابانید که سرین او روی لبه تخت قرار گیرد. زانوها خمیده و پاها در رکاب یا تسمه بسته شوند. پاها از ناحیه لگن خمیده ، رانها و زانو از هم فاصله دارند، تکیه گاهی برای کف پاها ضروری میباشد. ران با تنه زاویه ۹۰ درجه و ساق با ران زاویه ۹۰ درجه میسازد. دست بیمار معمولاً روی سینه اش قرار میگیرد. برای اجرای این وضعیت جهت جلوگیری از کثیف شدن ملافه ها میتوان از تشکچه یکبار مصرف استفاده نمود.

### وضعیت خوابیده به شکم prone position

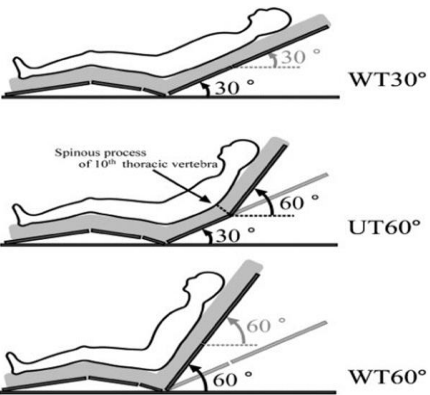

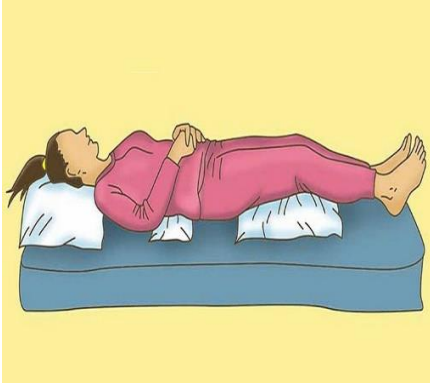
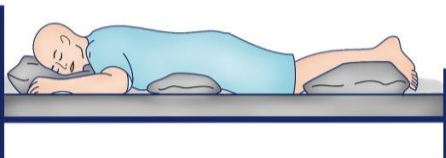
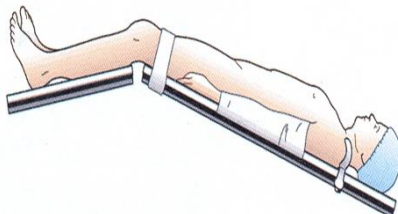
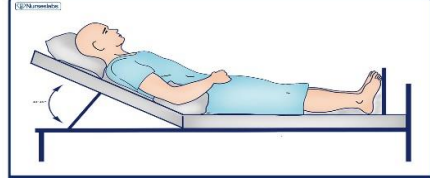

این پوزیشن در اتاق عمل برای اعمال جراحی مغز و نخاع مناسب است. بیمار را به شکم بخوابانید دستهای بیمار را در حالی که از ناحیه آرنج خم شده است در دو طرف تنه قرار دهید. ساعد و کف دستها را به طرف سر قرار دهید. در حالی که سر به یک طرف چرخیده است. برای محافظت بیمار از یک بالش در زیر شکم در ناحیه دیافراگم استفاده شود تا خمیدگی کمر را محافظت نماید و در خانمها برای کنترل وزن سینه ها موثر است. یک بالش یا حوله در زیر هر شانه و یک بالش برای قسمت تحتانی و پایین پاها لازم است. استفاده از بالشک های پنبه ای در زیر زانو ضروری میباشد.

### وضعیت ترندلبرگ Terendelenburg position

این پوزیشن برای اعمال جراحی احشاء داخل لگن و در بعضی اعمال جراحی که احتمال خونریزی و شوک باشد مناسب است. در این وضعیت زانوهای بیمار در آخرین قسمتی از تخت که تا میشود قرار میگیرد و با خم کردن آن قسمت از تخت ، زانوها نیز اندکی خم میشود. به قسمت بالای تخت وضعیت سرآزیری داده میشود. برای جلوگیری از سقوط بیمار، قبلاً شانه گیرها را به تخت نصب میکنند. باید توجه داشت که شانه گیرها بر قسمت انتهایی گردن فشاری وارد نیابرد . زیرا فشار بر اعصاب شبکه بازویی brachial plexus میتواند به فلج شدن بازوی بیمار منتهی گردد.

مشاهدات خود را در پرونده ی بیمار ثبت کنید. (موارد غیر طبیعی را گزارش دهید)

## تصاویر مربوط به نحوه ی اجرای پوزیشن ها

 <p>WT30°</p> <p>UT60°</p> <p>WT60°</p> <p>۳- وضعیت نیمه نشسته و نشسته</p>	 <p>۲- وضعیت خوابیده به پهلو</p>	 <p>۱- وضعیت خوابیده به پشت</p>
 <p>۶- وضعیت خوابیده به شکم</p>	 <p>۵- وضعیت ترندلبرگ</p>	 <p>۴- وضعیت نیمه نشسته</p>
 <p>۷- وضعیت لیتوتومی</p>		