



التمريض المنزلي



المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات عديدة ومتنوعة، كالأمراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

تذكيري



عند تنظيف غرفة المريض فإنه يفضل كنسها وإزالة الغبار منها قبل مسحها بالماء والمطهر.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟



تعاوني مع زميلاتك في تخطيط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكري:

.....
h u l u l . o n l i n e

٢- مريض ضغط الدم:

.....

٣- شخص أصيب بالأنفلونزا:

.....

٤- شخص يعاني من فقدان الشهية:

.....

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

أولاً: أن يكون هناك تنوعاً في مصادر التهوية (الأبواب والشبابيك) شرطاً ألا يكونوا متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي إلى تفاقم حالة المريض

ثانياً: مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادية)

ثالثاً: عند تشغيل المكيفات هذا يعنى غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكييف يجب ألا يكون لساعات عديده نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين 36 و 37

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

يجب أن تكون التهوية جيدة؛ وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار؛ ولا بد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح ويجب أن يكون السرير معد بعدد من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة، أيضاً يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة تساعد على توصيل التغذية المعلقة للمريض (هذه الأجهزة والأدوات تتواجد في الحالات التي تستدعي وجودها فقط وليس كل الحالات المرضية)

ج1: مرضى السكر:

يحتاج مريض السكر إلى: 1000 - 3000 سعر حراري يومياً منها 50% من الكربوهيدرات

من الأغذية الغير مسموح بها السكر، المربي؛ العسل بأنواعه؛ جميع المشروبات المحتوية على جلوكوز، بسكوت؛ شوكولاته ويسمح بتناول كميات حرة من السوائل الخالية من السكر

مرضى ضغط الدم: ننصح لهؤلاء المرضى التركيز على الأطعمة القليلة الملح

التخفيف من شرب المنبهات مثل القهوة والمشروبات الغازية الامتناع عن التدخين

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على بهارات وفلفل ومخللات

ج2: الحلوى: حيث أن قطعة الحلوى كفيّلة بتخفيف بعض أعراض التهاب الحنجرة وتورمها وجفافها بالإضافة على احتوائها على كمية جيدة من الماء

عصير الخيار: وجد أن كأساً من عصير الخضار يحفز مناعة المصاب بالأنفلونزا ويرجع ذلك لكونها غنية بمضادات الأكسدة كما أنه يتوفر بها كميات جيدة من الماء

حساء الدجاج: بالإضافة إلى كونها غنية بالسوائل إلا أن لها دوراً كبيراً في تحسين عمل الأهداب الأنفية ذات الدور الهام في حماية الجسم من الفيروسات والجراثيم

الثوم: في حالة إذا كان المريض يتقبل الثوم فهو يعتبر خياراً جيداً أو يمكن إضافته إلى أطعمة أخرى مثل الحساء حيث أنه له دور كبير في الحماية من الجراثيم كما أنه يخفف من الاحتقان

الزنجبيل: له دور كبير في تخفيف آلام البطن والإسهال والغثيان ويمكن استخدامه بشكل مسحوق يضاف إلى الأطعمة أو يستخدم كشراب الزنجبيل

الشاي الساخن: يمكن إضافة الليمون إلى الشاي مما يؤدي إلى تخفيف عملية الاحتقان

الموز - الخبز المحمص
الحلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

ج3:

التمر والتين: ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهيته للطعام ولا شك أن هذين المصدرين يعتبران من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات؛ ويجب على الأشخاص المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة

الحلبة: يعتبر مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة وتوضع في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة 4/1 ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة

الخل: يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك بإضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى ابتلاع الطعام

الشوفان والقمح والشعير: يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع في وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يرش الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد

ج4: يحتاج مريض النقاهاة إلى أغذية ومشروبات صحية وتختلف من مرض لآخر لكن بشكل عام يحتاج إلى: السوائل: عصائر طازجة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات (جوافة - تفاح - برتقال) أصناف الطعام متنوع تدرج تحت الهرم الغذائي بين:

الكربوهيدرات: (أرز خفيف أو معكرونة خفيفة)

البروتين: (قطعة لحم مسلوق أو قطعة دجاج مسلوق)

منتجات الألبان: (رايب - كوب حليب - زبادي)

سلطة الخضروات: (يقدم الملح بشكل منفصل عن الطعام ويضاف إلى الطعام طبقاً لإرشادات الطبيب)



عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض،

تذهب ببعض الحزن» [صحيح البخاري: ٥٤١٧].

هل تعرفين ما التلبينة؟



حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحل وقد سميت تلبينة تشبها لها باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

قياس نبض المريض



شكل (٣).

عمل كمادات للمريض



شكل (٤).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفر في كل بيت بعض الأدوية والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما:

أ - أدوات طبية:

مثل: ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين المعقمة - ملقط صغير.

ب- عقاقير طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

اسم الدواء	استعماله
• سبيرتو	- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
• الميكروكروم	- لتطهير الجروح البسيطة.
• محللول النشادر	- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
• أدول	- لتخفيض حرارة الجسم.
• بانادول	- لتسكين الآلام وتخفيفها.
• الديتول	- مطهر للجروح.
• مرهم البوريك	- للحروق.
• مرهم الزنك	- لالتهابات الجلدية.
• زجاجة ملح فوارة	- لعسر الهضم.

تذكيري

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

معلومة إشرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى

العبارات الآتية:

أ- تاريخ انتهاء المفعول

Expiry (Exp) date

وتاريخ إنتاج الدواء

Manufacturing (Mfg) date

ب- صالح لمدة سنة من تاريخ

الإنتاج.

ج- يفضل استعماله قبل تاريخ

Best used before

١- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

٦- تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.



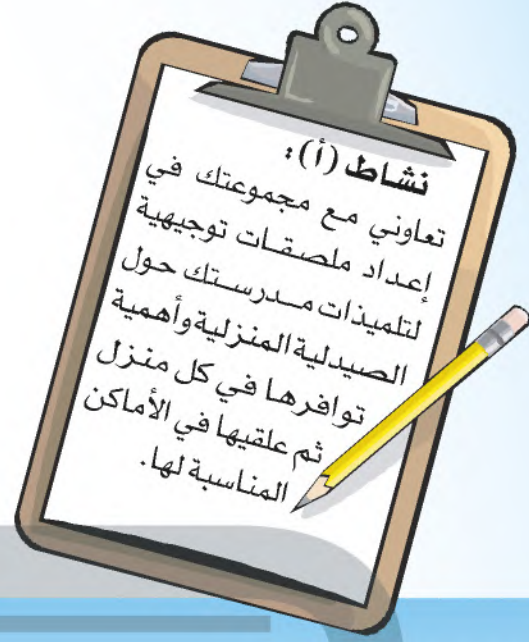
أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

(١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

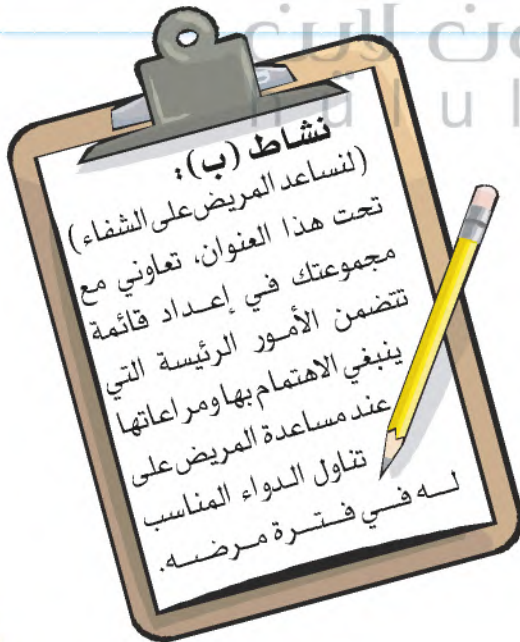
(٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

h ü l u l . o n l i n e

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ:

اللافتة الأولى صيدلية المنزل: ضرورة حياتية لمواجهة أي طارئ يفاجئ أحد أفراد الأسرة كما أنها مهمة للاستفادة من أي أدوية تزيد على الحاجة أو تحتفظ بصلاحياتها للاستعمال؛ فكيف تُنشئين صيدلية في المنزل؟ وكيف ترتبين فيها الأدوية؟ وما مواصفاتها بحيث تكون مفيدة للجميع؟

تكمُن أهمية صيدلية المنزل في حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال اتقاء لخطر التسمم بها؛ وحفظ الأدوية من الضياع وبخاصة عند الحاجة إليها وكذلك سهولة تصنيف الأدوية حسب استعمالها؛ وتاريخ انتهائها فضلاً عن ضرورة إجراء جرد دوري واستبعاد ما هو ليس ضرورياً أو ما انتهت صلاحيته من الأدوية

يمكن تقسيم الصيدلية إلى قسمين:

الأول: هو المواد العلاجية الأساسية التي لا يخلو منها منزل وبخاصة ذلك العامر بالأطفال، هذه المواد هي:

الشاش والقطن والأربطة والضمادات لمعالجة الحوادث البسيطة بطريقة سليمة إضافة إلى مرهم لمعالجة الحروق عند الحاجة؛ وكذلك أدوية لتخفيض الحرارة على شكل نقط أو شراب بالإضافة إلى أدوية لتخفيف الآلام العارضة شراب أو حبوب أو دهن موضعي وأيضاً الأدوية المضادة للمغص كشراب أو حبوب وسرنجات حقن ومادة مطهرة كالكحول

الثاني: هو الأدوية التي يحتاج أحد أفراد الأسرة لاستعمالها وبقي جزء منها وهذه إما أن يجري التخلص منها أو تحفظ بطريقة تدل على استعمالها وانتهاء صلاحيتها لكن هناك أدوية يجب التخلص منها إذا لم تستعمل وهي المضادات الحيوية (البودرة) التي تذوب بالماء عند الاستعمال إذ تكون صلاحية المضاد على الأكثر عشرة أيام من تاريخ التذويب. وللمحافظة على الصيدلية يجب أن تكون في إحدى زوايا المنزل بمكان مرتفع لا يصل إليها الأطفال كما يجب أن تكون واسعة بدرجة تكفي لعدم تكديس الأدوية؛ كذلك يجري تصنيف الأدوية فيها على الأرفف حسب الاستعمال مع الإشارة بقلم أسود يدل على مدة

الانتهاء والاستعمال فضلاً عن أن يكون هناك شخص مسؤول عنها كالأب أو الأم أو أي شخص مدرك لخطورة التعامل مع الدواء؛ كما أنه لا مانع من طلب النصيحة من المختصين
نشاط ب:

إن يكون المريض طفلاً لا يستمتع بتناول الدواء بالفم أو بالحقن لذلك يجب أن نبليغ الطبيب بذلك لإعطائنا النصائح المرتبطة بذلك أو كتابة بدائل طبية تعيننا على إعطاء الطفل دوانه مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

إن يكون المريض شيخاً كبير السن وفي هذه الحالة يجب إعلام الطبيب في حالة وجود أمراض مزمنة تستوجب علاجات محددة كالضغط والسكر وغيرها وذلك لتجنب تداخل الوصفات العلاجية مما قد يؤدي إلى تفاقم حانة المريض مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء منا إلا في الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة يعطى الدواء في وقته وبدقة (إلا في الحالات الحرجة التي تستوجب المساعدة فيجب مراعاة الدقة في الطعام والدواء من حيث الجرعة والميعاد)

وبشكل عام يجب الحفاظ على مواعيد الدواء؛ وكذلك الجرعة في أي من الحالات السابقة بدقة متناهية حتى نساعد المريض على الشفاء سريعاً بإذن الله