

ጥፊፍል 8፡- የቆዳ እና የሰውነት እንክብካቤ

ትምህርት 1፡ የቆዳ እንክብካቤ

ቁልፍ ቃላት

- **መልበሻ (dressing):** ቆዳ ላይ ተጨማሪ ጉዳት እንዳይደርስበት ወይም እንዳይበከል የሚከላከል መከላከያ መሸፈኛ ነው። መልበሻዎች “ንፁህ” ወይም “የተቀቀሉ/እትራላይዝድ” ሊሆኑ ይችላሉ።
- **የነርስ ውክልና:** ፈቃድ ያለውን የተመዘገበች ነርስ ለአንድ ደንበኛ፣ የተለየ ተግባርን የረጅም ጊዜ ብቃት ላለው የእንክብካቤ ሰራተኛ ስታስተላልፍ (ስታስተምር)። የነርሶች ውክልና የሚፈቀደው በአንዳንድ የእንክብካቤ መቶቶች ውስጥ ብቻ ነው።
- **የግፊት ጉዳቶች:** የቆዳ መበላሸት ወይም ጉዳት በግፊት ወይም በግጭት ምክንያት የቆዳ፣ የስብ እና/ወይም የጡንቻን ሽፋን ቀስ በቀስ ይጎዳል። የግፊት ጉዳቶች፣ የግፊት ቁስሎች ወይም የአልጋ ቁስሎች ተብለው ሊጠሩ ይችላሉ።

- የግፊት ቦታዎች፡ በሰውነት ላይ አጥንቱ በጡንቻዎችና በቆዳ ላይ ከፍተኛ ጫና የሚፈጥርባቸው ቦታዎች ናቸው። እነዚህ አካባቢዎች ለግፊት ጉዳቶች በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው።
- በራስ የመመራት እንክብካቤ፡ የአካል ጉዳተኛ የሆነ የጎልማሳ ሰው መብት የሚጠብቅ እና አዋቂው ሰው ለራሱ የሚሠራው ካሆነ በስተቀር፣ በራሳቸው ቤት የሚኖሩ እንደ ግለሰብ አገልግሎት አቅራቢ ያሉ የሚከፈልበት የግል ረዳት እንዲመሩ እና እንዲቆጣጠሩ የሚያደርግ ህግ ነው።
- የቆዳ መበላሸት፡ የትኛውም የቆዳ መበላሸት፣ የእንፌክሽን እና ለበለጠ ስጋት ይፈጥራል።
- የቆዳ ምሉእነት፡ ሙሉ፣ ያልተጎዳ እና ያልተነካ ቆዳ ያለው።

ቆዳ

- ቆዳ ትልቁ የሰውነት አካል ነው። ቆዳ አንድ ደንበኛ ለመሞቅ፣ ለማቀዝቀዝ እና ለመበከል የመጀመሪያው የመከላከያ መስመር ነው።
- ዕድሜ
 - ❖ ቆዳ እየሳሳ እና እየደረቀ ፣
 - ❖ ከቆዳው ቦታች ያለው የሰብ ሽፋን መቀነስ
 - ❖ ሙቀት ወይም ቀላል ንክኪ የመሰማት ችሎታ ማጣት።

ጤናማ ቆዳን ማስተዋወቅ

- ቆዳን ጤናማ ለማድረግ አምስት መንገዶች አሉ።
- 1. የቆዳ ንጽህናን ይጠብቁ።
- 2. ቆዳ ደረቅ እንዲሆን ያድርጉ።
- 3. የእርጥበት ክሬም እና ሎሽኖችን ይጠቀሙ።*
- 4. ጥሩ አመጋገብን ያበረታቱ።
- 5. መንቀሳቀስን ያበረታቱ።

የቆዳ ቸግሮችን መከታተል እና ሪፖርት ማድረግ

- የግል እንክብካቤ በሚያደርጉበት ጊዜ የደንበኛን ቆዳ ይከታተሉ። በቀን ቢያንስ አንድ ጊዜ የደንበኛውን ቆዳ ይመልከቱ፡
- ምን መፈለግ እንዳለበት ❖ ቀይ ወይም ሌሎች በቀለም ለውጦች ❖ እብጠት። ❖ በሙቀት (ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ) ላይ ያሉ ለውጦች ❖ የቆዳ መሰበር ❖ በግፊት ነጥብ ላይ ሽፍታ፣ ቁስሎች ወይም ግራጫ ወይም ጥቁር ቅርፊት ❖ ሽታ ❖ ህመም

የግፊት ጉዳቶች pressure injuries

- በአዋቂዎች ላይ የግፊት ጉዳቶች በጣም የተለመዱ ናቸው፡፡ የሚያሠቃዩ እና የሚያዳከሙ፣ እና ወደ ከባድ፣ አልፎ ተርፎም ለሕይወት አስጊ የሆኑ ኢንፌክሽኖች ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡

የግፊት ጉዳቶች መንስኤዎች

- ያለመንቀሳቀስ not moving is number one
 - አንድ ሰው ሳይንቀሳቀስ በጣም ረጅም ጊዜ በአንድ ቦታ ላይ ሲቀመጥ ወይም ሲተኛ የሰውነታቸው ክብደት በቆዳው እና በጡንቻው ላይ ጫና ይፈጥራል።
 - ይህ ያልተቋረጠ ግፊት ለቆዳ የደም አቅርቦትን ያቋርጣል። ያለ ደም አቅርቦት፣ ቆዳ እና በመጨረሻም ከሱ ስር ያሉት ጡንቻዎች - ይሞታል እና የግፊት ጉዳት ይከሰታል።
 - የግፊት መጠን ከትንሽ ግፊት ለረጅም ጊዜ እስከ ከፍተኛ ግፊት ድረስ ለአጭር ጊዜ ይደርሳል።
- Pressure injuries can also be caused when the skin is weakened by the following.
- በሚከተሉት ምክንያቶች ቆዳው ሲዳከም የግፊት ጉዳቶችም ሊከሰቱ ይችላሉ። ♦ ግጭት ♦ ከመጠን በላይ እርጥበት በቆዳ ላይ ሲኖር ♦ ድርቀት እና መሰንጠቅ ♦ በሽንት፣ ላብ ወይም ሰገራ መቆጣት ♦ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና/ወይም ፈሳሽ ከሰውነት ማነስ ♦ አንዳንድ ስር የሰደዱ ሁኔታዎች ወይም በሽታዎች - በተለይም የደም ዝውውርን የሚገድቡ

የግፊት ጉዳቶች pressure injuries ምን እንደሚመስሉ

- የግፊት ጉዳት how bad the pressure injury _ ምን ያህል ከባድ በመሆኑ ይወሰናል።
- የግፊት ጉዳት የመጀመሪያዎቹ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።
 - ❖ ቀላል የቆዳ ቀለም ባላቸው ሰዎች ላይ ከ15-30 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ባላተገዳ ቆዳ ላይ ያለው መቅለት።
 - ጥቁር የቆዳ ቀለም ላላቸው ሰዎች ጉዳቱ ቀይ፣ ሰማያዊ ወይም ወይን ጠጅ ሊመስል ይችላል። ጥርጣሬ ካለበት ቦታውን ከሌላኛው የደንበኛው አካል ጋር ያወዳድሩ።
 - ❖ ማንኛውም ክፍት ቦታ - ልክ እንደ ሳንቲም ቀጭን እና ከQtip የማይበልጥ ሊሆን ይችላል።
 - ❖ የቅርጽ ለውጦች - ቆዳ ለመንካት ከመጠንከር ይልቅ “ደማቅ” ይሰማዋል። the skin feels “mushy” rather than firm ይህም በተለይም በተረከዘ፣ በክርን እና በወገብ ላይ እውነት ነው።

የግፊት ነጥቦች pressure points

- የግፊት ነጥቦች የግፊት ጉዳቶች ሊሆኑ የሚችሉበት ቦታዎች ናቸው።

ቸግር ካዩ ምን ማድረግ እንደሚጠበቅብዎ

- በማንኛውም ጊዜ ባልተሰበረ ቆዳ ላይ መቅላት ሲያዩ ወይም በአካባቢው ከ15-30 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ሙቀት ሲሰማዎት - በተለይ በግፊት ነጥብ በሆኑ ቦታዎች ላይ፡-
 - ❖ ከአካባቢው ግፊትን ለማስወገድ ደንበኛውን ወዲያውኑ ከቀላው በኩል እንዳይተኛ ማዘር፤
 - ❖ በምትሰሩበት ቦታ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ እና
 - ❖ ይመዝግቡ።
 - አታድርጉት፡
 - do not አካባቢውን ወይም በዙሪያው ያለውን ቆዳ ማሸት፤
 - ❖ do not ቶሎ ቆዳውን ሊያደርቁ የሚችሉ እንደ የሙቀት አምፖልን፣ የፀጉር ማድረቂያን፣ ቤታዲንን ወይም ሌሎች የቁስል ሕክምናዎችን መጠቀም፤
 - Do not ተጨማሪ ጉዳት ያስከትላል፤ ወይም ❖ ቆዳውን ከመጠን በላይ እርጥበት የሚያደርጉ ቅባቶችን ወይም ቅባቶችን መጠቀም፤ ይህ ደግሞ የቆዳ መበላሸትን ሊያስከትል ይችላል።

ክህሎት፡- ደንበኛውን አዙረው በአልጋ ላይ ያስቀምጡት

- ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎት ዝርዝር ውስጥ በገጽ ላይ ደንበኛን በአልጋ ላይ አዙረው ያስቀምጡ በገጽ 422 ላይ ይመልከቱ።
- በአልጋ ላይ የታሰረ ደንበኛ ቢያንስ በየ 2 ሰዓቱ ቦታውን መቀየር አለበት።
- በወንበር ወይም በተሽከርካሪ ወንበር ላይ የታሰረ ሰው ከብደቱን በየ 15 ደቂቃው ለ15 ሰከንድ ወንበሩ ላይ መቀየር እና ቢያንስ በየሰዓቱ ቦታውን መቀየር አለበት።
- ደንበኛን በሚቀይሩበት ጊዜ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ማስታወስ አለባቸው።
 - ❖ ደንበኛውን ለመንከባለል አልጋው ላይ ቦታ እንዳለ ያረጋግጡ። ❖ ደንበኛው የሚንከባለሉበትን አቅጣጫ እንዲዘሩ ይጠይቁ። ❖ እጃቸው በመጎተት ወይም በመግፋት ደንበኛውን አያንከባለሉ።

በቆዳ ላይ ግጭትን Friction መከላከል

- ቆዳ በገፅ ላይ በሚታሸበት ወይም ሲጎት መፋፋቅ ይከሰታል። በቆዳው ላይ ትንሽ መታሸት ወይም መፋፋቅ እንኳን የግፊት ጉዳትን ሊያስከትል ይችላል -
- ደንበኛ ሁል ጊዜ መሆን ያለበት፡-
 - ❖ መነሳት - በሚተላለፍበት ጊዜ መደጎተት የለበትም፤
 - ❖ መውረድ እንዳይችሉ በትክክል ወንበር ወይም አልጋ ላይ መቀመጥ፤ comfortable position እና
 - ❖ ለስላሳ በፍታ ወይም ልብስ ላይ መቀመጥ፤ position on smooth linen መጨማደድ በቆዳ ላይ ጫና ሊጨምር ይችላል።

በአልጋ ወይም በወንበር ላይ የተገደበ ደንበኛን ስለማስቀመጥ የቆዳ እንክብካቤ ምክሮች

- ፎረም፣ አየር፣ ጄል ወይም ውሃ የያዘ ልዩ ፍራሽን መጠቀም ይቻላል።
- ከብደትን እና ግፊትን በእኩል መጠን በመሰራጨት እና ለደንበኛው ምቹ የሚሰጠውን አቅጣጫ ይምረጡ። ጉልበቶች ወይም ቁርጭምጭሚቶች እርስ በርስ እንዳይነኩ ወይም አልጋው እንዳይነኩ (ተረከዙን ለመከላከል) ትራሶችን ወይም ታኮዎችን ይጠቀሙ።
- ደንበኛው በፍፁም መንቀሳቀስ የማይችል ከሆነ፣ ተረከዙን ከአልጋው ላይ ለማቆየት ከባት አጋማሽ እስከ ቁርጭምጭሚቱ ድረስ ትራሶችን ከደንበኛው እግር በታች ያድርጉት።
- አንዳንድ ጊዜ የብርድ ልብስ ከብደት በእግሮቹ አናት ላይ ጫና ስለሚፈጥር የአልጋ ከሬል ተብሎ የሚጠራ ልዩ መሣሪያ መጠቀም ይቻላል። የአልጋው ግርጌ እንጨትም እግሮቹን ደረቅ ለማድረግ የአየር ዝውውርን ይረዳል።

- አልጋውን ከአናት ቀና ስለማሳደግ ይጠንቀቁ head of bed up:: ይህም በአከርካሪ አጥንት ላይ ተጨማሪ ጫና በመፍጠር፣ ደንበኛው እንዲንሸራተት በማድረግ፣ ለግፊት መጎዳት አደጋን ይጨምራል::
- ደንበኛው በጎን በሚተኛበት ጊዜ፣ በቀጥታ በዳሌው አጥንት ላይ ከማስቀመጥ ይቆጠቡ:: በዚህ ሁኔታ ላይ ሲሆኑ፣ ትራሶችን ከደንበኛው ጀርባ ይወትፉ::
- በፍፁም ትራሶችን በቀጥታ ከጉልበት ጀርባ አታስቀምጥ:: የደም ዝውውርን በመጉዳት እና/ወይም የደም መርጋት አደጋን ሊጨምር ይችላል::

ትምህርት 2 የሰውነት እንክብካቤ

ቁልፍቃላት

- የሰውነት እንክብካቤ፡ ደንበኛውን በንጽህና፣ በአለባበስ እና በእንቅስቃሴ ልምምዶች የሚያግዙ የግል እንክብካቤ ተግባራት።
- የሚሳቡ ስቶኪንጎች፡ (የመጭመቂያ ስቶኪንጎች በመባልም ይታወቃል) የእግር እብጠትን የሚቀንሱ እና የደም ዝውውርን የሚያሻሽሉ ስቶኪንጎችን ወይም ረጅም ካልሲዎች።
- የአፍ እንክብካቤ፡ ፕርስን፣ ምላስን እና ድድ ንፁህ እና ጤናማ ለመጠበቅ የሚያግዙ የግል እንክብካቤ ተግባራት። የግል ንፁህና፣ የፀጉር፣ የፕርሶችን መንከባከብ፣ መቦረሽ፣ መላጨት እና የጥፍርን መመላለሻን ጨምሮ፣ ሰውን ማፅዳትና ማስዋብ።
- የእንቅስቃሴ ስፋት፡ መገጣጠሚያው ምን ያህል መንቀሳቀስ ይችላል። ንቁ የእንቅስቃሴ መጠን (AROM) ማለት ደንበኛው ያለ እርዳታ መገጣጠሚያዎቹን ማንቀሳቀስ ይችላል ማለት ነው። ንቁ ያልሆነ የእንቅስቃሴ መጠን (PROM) ማለት የደንበኛውን መገጣጠሚያዎች እንዲታዘዙ ተንከባካቢው በአካል ያንቀሳቅሳል ማለት ነው።
- የደህንነት ምላጭ፡ ከምላጩ ጠርዝ እና ከቆዳው መካከል መከላከያ መሳሪያ ያለው የመላጫ መሳሪያ ነው።

ክህሎት፡- የአፍ / የአፍ እንክብካቤ

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎት ዝርዝር ውስጥ በገጽ 423 ላይ የአፍ/የአፍ እንክብካቤን ይመልከቱ።
- ደንበኛን በአፍ ውስጥ እንክብካቤ ሲያደርጉ እንዲረዱት የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ❖ በመቦረሽ በሚረዱበት ጊዜ፣ አጫጭር ክብር እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም፣ በእያንዳንዱ ጥርስ ዙሪያ በለስላሳ እንቅስቃሴ ጥርሱን ዙሪያ በቀስታ ይቦርሹ
 - ❖ ለስላሳ የጥርስ ብሩሽ በጥርስ ሀኪሞች የሚመከር ሲሆን፣ ብሩሹ ሲያረጅ መተካት አለበት።

ክህሎት፡- የሰው ሰራሽ ጥርሶችን ያፅዱ እና ያስቀምጡ

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በሃብት ማውጫ ውስጥ በገጽ ላይ ንፁህ እና የጥርስ ጥርስን አከማች በገጽ 423 ላይ ይመልከቱ።
- የሰው ሰራሽ ጥርስን በማፅዳት ደደንበኛ ሲረዱ የሚከተሉትን አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ❖ ሰው ሰራሹን ጥርስን ከማጽዳትዎ በፊት፣ መታጠቢያ ገንዳውን በልብስ ማጠቢያ ወይም ሌላ ለስላሳ ፎጣ ያስምሩ። ይህም በድንገት ሰው ሰራሹን ጥርስ በንጽህና ሂደት ውስጥ ከአጅዎ ከወደቀ፣ እንዳይሰበር ይከላከላል።
 - ❖ የሰው ሰራሹን ጥርሶችን በአንድ ሌሊት እንዲዘፈዘፍ ያድርጉ (ወይም ለብዙ ሰዓታት፣ በጥርስ ሀኪሙ ምክሮች ወይም በደንበኛው ምርጫ መስረት)።
 - ❖ የሰው ሰራሹን ጥርስ፣ የተሰነጣጠቁ፣ ቺፕስ፣ ወይም የተሰበሩ ጥርሶች ካሉ ይፈትሹ።

- የሰው ሰራሹን ጥርስ፣ ጥቂት ኢንች ቢወድቅም ሊሰነጠቅ፣ ወይም ሊሰበር ይችላል። ደግሞም ተንሸራታች ናቸው። እንዳይወድቁ የተለየ ጥንቃቄ ያድርጉ።
- ❖ ንፁህ የጥርስ ሳሙናዎችን በንጹህ ቦታዎች ላይ ያስቀምጡ፣ ለምሳሌ ከታጠበ በኋላ እንደ የጥርስ ሳሙና ያሉ።
- ❖ የሰው ሰራሹን ጥርስን ሊጎዱ የሚችሉ ጠንካራ-ብሩሾችን ያስወግዱ።
- ❖ የሰው ሰራሹን ጥርስን በሙቅ ውሃ ውስጥ አታስቀምጡ
- ❖ የሰው ሰራሹን ጥርስን በማንጫ ውሃ ውስጥ አታስቀምጡት do not። ብሊች (ማንጫ) ሮዝ ቀለምን ማስወገድ፣ የብረት ጥርስን በከፊል ቀለም መቀየር ወይም በደንበኛው አፍ ውስጥ የብረት ጣዕም ሊፈጥር ይችላል።
- ❖ ደንበኛው ምን ዓይነት የጥርስ ማጽጃ ምርት እንደሚጠቀሙ ይጠይቁ። የእጅ ሳሙና፣ መለስተኛ የእቃ ማጠቢያ ፈሳሽ ወይም ልዩ የጥርስ ማጽጃዎች ሁሉም ተቀባይነት አላቸው። በጣም ጠንካራ ዱቄታማ የቤት እቃዎችን ማጽጃዎችን አይጠቀሙ do not ።
- ❖ የሰው ሰራሹን ጥርስን እንዲደርቅ አትፍቀድ - ቅርጻቸውን ያጣሉ።
- ❖ በፍፁም የቆሽሽ የሰው ሰራሹን ጥርስን አይፈግፍጉት።

ክህሎት፡- በደህንነት ምላጭ መላጩት

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ ላይ በደህንነት ምላጭ መላጩት በገጽ 429 በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ላይ ይመልከቱ።
- ደንበኛ በመላጩት ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ❖ ምላጩን /መላጫውን አጠንክረው በደንበኛው ፊት ላይ በፍጥነት አያንቀሳቅሱ።
 - ❖ በመጀመሪያ የፊትን ጎን፣ ከዚያም ከአፍንጫ እና ከአፍ ስር ይላጩ።
 - የደም ማነስ መድሃኒት የሚወስዱ ደንበኞች የኤሌክትሪክ መላጫ እንዲጠቀሙ ማበረታታት አለባቸው።
 - ❖ ሁል ጊዜ የመላጫውን ፊት ለፊት እና መቁረጫውን ያጽዱ። ከእያንዳንዱ ሶስተኛው መላጩት በኋላ መላጫውን ማጽዳት ጥሩ ነው፤ ከእያንዳንዱ መላጩት በኋላ ማፅዳት ደግሞ የተሻለ ነው።
 - ❖ ሁሉም የኤሌክትሪክ መላጫዎች አንድ አይነት አይደሉም። የተለየ የምርት ስም ያለው የኤሌክትሪክ መላጫን ለመጠቀም የደንበኛ ፊት ለመላመድ ጊዜ ይወስድበታል።

ክህሎት፡- የጥፍር እንክብካቤ

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች የጥፍር እንክብካቤ በገጽ 423 በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ ይመልከቱ።
- ደንበኛን በጣት ጥፍር እንክብካቤ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ❖ በአንድ አቅጣጫ ብቻ ከአንድ ጎን ወደ ሌላው ጎን ይሂዱ ወይም እያንዳንዱን የጥፍር ጫፍ ከማዕዘን ወደ መሃል ይመሉ።
 - ከጥፍር መበረሻ ጋር ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መንቀሳቀስ እና በጥግ ወደ ውስጥ መግባት ደካማ ጥፎችን ሊሰነጥቅ እና ሊያደክም ይችላል።
 - ❖ Cuticles እንደ ኢንፌክሽን እንቅፋት ሆነው ያገለግላሉ። ከሊፕ አታድርጓቸው።
 - ❖ ከጨረሱ በኋላ እርጥበታማ ክሬም ወይም ሎሽን በእጆች እና በቁርጭምጭሚቶች ላይ ለመቀባት ይጠይቁ።

ክህሎት፡- የእግር እንክብካቤ

- ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በየትሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ በገጽ 424 ላይ የእግር እንክብካቤን ይመልከቱ።
- በእግር እንክብካቤ ደንቦችን ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ❖ ሁል ጊዜ የደንበኙን እግሮች በቀለም (በተለይ መቅለት)፣ የሙቀት መጠን፣ ጉድፍ፣ መቆራረጥ ወይም መቧጨር፣ በእግር ጣቶች መካከል ስንጥቅ ወይም ሌሎች ለውጦች መኖራቸውን ይመርምሩ።
 - ❖ በእግር ጣቶች መካከል ሎሽን አይቀቡ - ሎሽኑ የፈንገስን እድገት የሚያበረታታ እርጥበት ያስከትላል።
 - ❖ ለአብዛኛዎቹ ደንቦች፣ ጥፍሮችን ብቻ ነው የምትሞሉት፣ እንጂ ጥፍሮችን አትቆርጥም።

የደም ዝውውር ችግር ወይም የስኳር ህመም ላለበት ደንቦች የእግር ጣት ጥፍርን በፍጹም አይቅረጡ።

- ❖ ❖ ጥፍሮችን በፍፁም በጣም አጭር አድርገው አይሙሉት፣ ምክንያቱም ይህ የበሰበሰ የእግር ጣት ጥፍር ሊያስከትል ስለሚችል ጥፍሮቹን ወደ ታች ያስገቡ።
- ❖ Cuticles እንደ ኢንፌክሽን እንቅፋት ሆነው ያገለግላሉ። አይቁረጧቸው

ክህሎት፡- ደንበኛን በአልጋ መታጠቢያ ያግዙ

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በየቶሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ በገጽ ላይ ያለውን አንድን ደንበኛ በአልጋ መታጠቢያ መርዳት በገጽ 426 ላይ ይመልከቱ።
- የመታጠቢያ መሳሪያዎች
 - ❖ የመታጠቢያ ምንጣፍ ❖ የመታጠቢያ ወንበር ❖ በእጅ የሚይዝ ሻወር ❖ በትክክለኛ ቦታዎች ላይ የባኞ ቤት ብረቶችን ይያዙ
- የመታጠቢያ ምክሮች
 - ❖ ደንበኛን በመታጠቢያ ሲያግዙት፣ ደንበኛው ሌላ ምርጫ ከሌለው በስተቀር፣ ከጭንቅላቱ ይጀምሩን፣ ወደ ታች እያጠቡ እና በመጀመሪያ ከፊት ለፊታቸው ያለውን ያጠናቅቁ።
 - ❖ በጣም ብዙ ሳሙና የቆዳ ድርቀትን ይጨምራል እና አነስተኛ ሳሙና ይጠቀሙ።
 - ❖ የተሰባበረ ቆዳ በጣም ስለ ንክኪ ይፈልጋል።
 - ❖ መብራቱ ጥሩ መሆኑን ያረጋግጡ።
 - ❖ የመታጠቢያ ቤቱ ሙቅ እና ነፋስ የሌለበት መሆኑን ያረጋግጡ።

የመታጠቢያ ምክሮች

- አንድ ሰው ገላውን ሲታጠብ ወይም ከሻወር ሲወጣ እና ሲረድ ወለሉ ደረቅ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የቻለውን ያህል እንዲያደርግ ያበረታቱት።
- እገዛ ካስፈለገ፣ የሰውነት ክፍሎችን በእርጋታ እና በተፈጥሮ ማንቀሳቀስዎን ያረጋግጡ፣ ኃይልን መጠቀምን እና እጅ፣ እግር እና መገጣጠሚያዎችን ከመጠን በላይ መዘርጋትን ያስወግዱ።
- ደንበኛውን በመታጠቢያ ወንበር ላይ ሲረዱ፣ ሰውየው እንዳይንሸራት በደንብ መድረቁን ያረጋግጡ።
- የቆዳ ችግሮችን በተለይም በግፊት ነጥቦች እና እግሮች ላይ ይፈልጉ።

መታጠቢያ ቤቶች ለመውደቅ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ቦታዎች ናቸው። አንድ ደንበኛ እንዲራመዱ እየረዱቸው ሳሉ ከኋላ ወይም ከጎን ይቁሙ። መራመጃ በሚጠቀም ደንበኛ ፊት በጭራሽ አይሂዱ።

ክህሎት፡- እንዲለብስ በደካማ ክንድ ደንበኛን ይርዱት

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ ላይ ያለውን ደካማ ክንድ ያለው ደንበኛ እንዲለብስ መርዳትበገጽ 425 ላይ ይመልከቱ።
- በአለባበስ ላይ እገዛ የሚያስፈልጋቸው ደንበኞች እንደ ቁልፍ ማድረግ፣ ዚፕ ማድረግ፣ ካልሲ ማድረግ እና/ወይም ጫማዎችን ማሰር የመሳሰሉ ትናንሽ የጣት እንቅስቃሴዎችን የሚጠይቁ ነገሮችን ለማድረግ ይቸገራሉ።
- አንድ ሰው ራሱን ችሎ እንዲለብስ የሚረዱ ብዙ ጠቃሚ መሣሪያዎች አሉ።
 - ቬልክሮ በአዝራሮች ወይም በጫማ ማሰሪያዎች ምትክ የሚይዝ ነው
 - ዚፕ ለደንበኛው ዚፑን በመዝጋት እና በመክፈት ረገድ ተጨማሪ ጥቅም ለመስጠት ከዚፕ ብረት ጋር ተያይዟል (ትልቅ የወረቀት ክሊፕ መጠቀምም ይቻላል)
 - ደንበኛው ሳይታጠፍ ጫማውን እንዲያደርግ የሚያስችሉ የተራዘመ የጫማ ቀንዶች

- የልብስ ዓይነቶች አንዳንድ የአለባበስ ዓይነቶች ደንበኛው ልብሱን እንዲለብስ ቀላል ያደርገዋል።
 - ❖ የሚጎትቱ ሱሪዎች እና ቀሚሶች
 - ❖ ፊት ለፊት የሚጣበቁ የጡት መያዣዎች፣ የሴት ሸሚዝ፣ ሸሚዞች እና ሱሪዎችን ጨምሮ ከፊት የሚጣበቁ ነገሮች
 - ❖ እንደ ሹራብ ያሉ ከክሮች የተሰሩ ልብሶች
 - ❖ የቪልክሮ ማያያዣዎች እና ለመክፈት እና ለመዝጋት ቀላል የሆኑ ትላልቅ ጠፍጣፋ አዝራሮች የደንበኛ ምርጫ
 - በልብስ ልብስ መምረጥ በጣም የግል ጉዳይ ነው። ደንበኞች ምን እንደሚለብሱ መምረጥ አለባቸው።

ክህሎት፡- በደንበኛ እስከ ጉልበት የሚረዝም ስቶኪንግ ያድርጉ

- ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ 425 ላይ በደንበኛ ላይ የጉልበት ከፍተኛ የላስቲክ ክምችት ያድርጉ ይመልከቱ።
- በእግሮች ላይ ደካማ የደም ዝውውር ወይም በቲሹ (edema) ውስጥ ባለው ፈሳሽ ምክንያት እብጠት ያለባቸው ደንበኞች፣ የሚለጠጥ ካሊሲዎች/ ስቶኪንጎችን ማድረግ ይችላሉ። እነዚህ በተለምዶ በደንበኛው ሐኪም የሚታዘዙ፣ እና እንዳይራዘሙ ሲታጠቡ እና ሲደርቁ ልዩ ትኩረት ያስፈልጋቸዋል።
- ደንበኛን በሚለጠጡ ስቶኪንጎችን በማልበስ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - ደንበኛው የእግሩ እብጠት ከመባባሱ በፊት ጠዋት፣ በመጀመሪያ የሚለጠጥ ካሊሲዎችን በማድረግ እንዲረዳዎት ያበረታቱት።
 - ደንበኛው በአልጋ ላይ ሲሆኑ ስቶኪንጎችን እንዲለብሱ ያበረታቱት።
 - የካልሲው ተረከዝ በትክክለኛው ቦታ ላይ መግባቱን ያረጋግጡ።
 - ደንበኛው ከለበሱ በኋላ ልብሱ በተደጋጋሚ አለመጨማደዱን ያረጋግጡ። የተጨማደዱ ካሊሲዎች የግፊት ጉዳት ሊያስከትል እና ወደ ቆዳ መበላሸት ሊያመራ ይችላል።

ክህሎት፡- የተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምድ ለተወሰኑ እርምጃዎች

- በገጽ 425 እና 426 ላይ ያለውን የእንቅስቃሴ ገደብ ለአንድ ትከሻ እና የእንቅስቃሴ ገደብ ለአንድ ጉልበት እና ቁርጭምጭሚት እነዚህ ችሎታዎች በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ ይመልከቱ
- የእንቅስቃሴ ገደብ ልምምዶች (Range of motion exercises) የደንበኛ መገጣጠሚያዎች ታዛዥ እና ጠንካራ እንዲሆኑ፣ ግትርነት እንዲቀንሳሉ እና/ወይም በተወሰነ አካባቢ ውስጥ ያለውን የእንቅስቃሴ መጠን ለመጨመር ይረዳሉ። ደንበኞች ሰውነታቸውን ለብቻቸው ማንቀሳቀስ በማይችሉበት ጊዜ፣ በተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምዶች ላይ እርስዎ እንዲረዱላቸው ይፈልጋሉ
- ደንበኛን በተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምዶች ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።
 - በልምምድ ወቅት ደንበኛው እንዲዝናና ያበረታቱ።
 - እያንዳንዱን ልምምድ በዝግታ እና ያለማቋረጥ ያካሂዱ። በመጀመር በመሃል ሂደት አያትቁሙት።
 - በተለይ ጡንቻው የተጣበቀ ከመሰለዎ፣ ቀስ ብለው ይጎትቱት። በጡንቻን ረጋ ያለ፣ የማያቋርጥ መወጠር ዘና ያደርገዋል።
 - ✦ መጋጠሚያውን በቀስታ ወደ ተቃውሞ ቦታ ይውሰዱት።
 - በደንበኛ ፊት ላይ የህመም ምልክቶችን ካዩ ወይም ደንበኛው ህመም እንደሚሰማው ከተናገረ ያቁሙ።
 - እንደየ ምትሰሩበት ቦታ መመስረት፣ ደንበኛን ሙሉ የእንቅስቃሴ ልምምዶችን ከማገዝዎ በፊት ተጨማሪ ስልጠና ሊያስፈልግ ይችላል።