



የእግር እንክብካቤ

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Q9Z7EQ0WHQI](https://www.youtube.com/watch?v=Q9Z7EQ0WHQI)

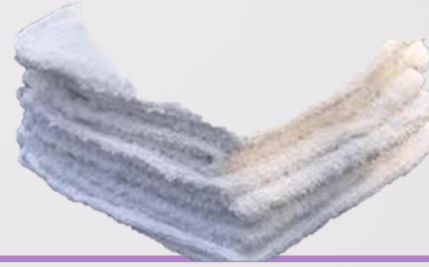


ለ HCA ክህሎት ሙከራ ይህ እንክብካቤ በሚሰጥበት ወቅት ደንበኛው በወንበር ላይ ይቀመጣል፡፡

ደንበኛው የሚመለስ ችግር ወይም የስኳር በሽታ ካለው፣ የቤት እንክብካቤ እርዳታ በደንበኛው የጣት ጥፍሮች ላይ ቢጫውን ስንጥር አይጠቀምም፡፡

የደም አቅርቦት ሊጎዳ ይችላል፣ እንዲሁም በነርቭ መጎዳት ምክንያት በእግርዎ ላይ የተወሰነ ስሜት ሊያጡ ይችላሉ፡፡ (ትንሽ ቁስሎች ወይም አረፋዎች እንዳሉ ላያውቅ ይችላል፣ ይህም ወደ ቁስለት ሊመራ ይችላል፡፡) ቁስሎች በቀላሉ አይድኑም፡፡

SUPPLIES



- Soap
- Lotion
- 3 Wash cloth 1) soap 2)rinse 3) dry
- Gloves
- 3 big towels 1)floor 2) dry 3)for your knee



ደንበኛ ለመራመድ መርዳት - ይህን ክህሎት በተሳካ ሁኔታ ለማሳየት የሚከተሉት ያስፈልጋሉ፡

- የ S.W.I.P.E.S.(supplies, wash hangs, Identify yourself, privacy, scan the area) የግንኙነቶች / የደንበኞች መብቶች እና የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች ይጠቀሙ
 - ተስማሚ መሳሪያዎችን ያስባስቡ (ለሙከራ ምንም አጋዥ መሳሪያ የለም)
 - እጅን መታጠብ
 - እራስዎን ይለዩ (Identify yourself)
 - ግላዊነትን ይስጡ (provide privacy)
 - ለታካሚው ሂደቱን ያብራሩ

እጅን ይታጠቡ እና ጓንት ያድርጉ





የአሰራር ሂደቱን ከመጀመርዎ በፊት የደንበኞቹን እግር በጥንቃቄ ይመርምሩ (በእግር ጣቶች እና በእግር ተረከዙ መካከል ያለውን ሁኔታ ይፈትሹ)።

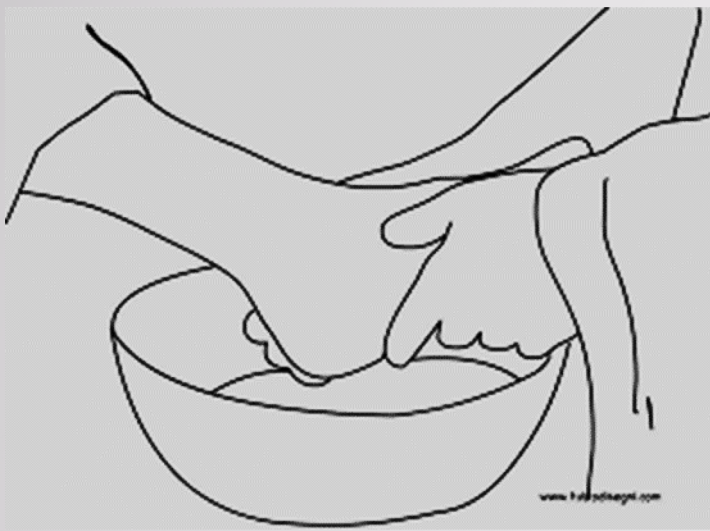
ከመጀመርዎ በፊት ደንበኛው ምንም አይነት ህመም ወይም ስሜታዊ ቦታዎች እንዳሉት ይጠይቁ።



ገንዳው ውስጥ ውሃ ያድርጉ ፣ ከግማሽ ያላነሰ ይመሉት

እግር መሉ በመሉ ከመግባቱ በፊት የውሃ መቀት ምቹ መሆኑን ደንበኛውን ይጠይቁ። አስፈላጊ ከሆነ ያስተካክሉ

የደንበኛውን እግር መሉ በመሉ በውሃ ውስጥ ያድርጉት



በሂደቱ ሁሉ ላይ እግር እና ቁርጭምጭሚትን በትክክል
መደገፍ፤

እግርን ከውኃ ውስጥ ማውጣት

የጣቶች መካከልን ጨምሮ መላውን እግር
ሳሙና በነካው ማጠቢያ ጨርቅ ይጠቡ።



ለማለቅለቅያ ሳሙና የሌለው ውሀ በገንዳ ያስቀምጡ፡

(1) በውኃ ገንዳ ውስጥ ሳሙና ከመጨመር ይልቅ ማጠቢያ ጨርቁን ሳሙና በማስነካት በማጠቢያ ጨርቅ እግርን ማጠብ፤

በየደንበኛውን እግሮች ሳሙና ባለው የማጠቢያ ጨርቅ ካሹ በኋላ ጣቶች መሃልን ጨምሮ ሙ እግርን ይጠቡ

ቀጥታ በውኃ ውስጥ ሳይሆን ሳሙናውን በእርጥብ ማጠቢያ ጨርቅ መጨመርዎን ያረጋግጡ

ጠቃሚ ምክር

በማጠቢያ ጨርቁ ላይ ሳሙና ያድርጉ። ሳሙናውን በፎጣው ውስጥ ያሰራጩት በአንድ ላይ በማሻሻት የልብስ ማጠቢያ ጨርቁን በአራት እጠፉት - 1) ከእግር ፊት የእግሩ ጀርባ 3) የእግሩ አንድ ጎን 4) የመጽሐፉ ተቃራኒ ጎን የልብስ ማጠቢያ ጨርቁን ዙሪያውን ያሰራጩ። , በእያንዳንዱ የእግር ጣት, የእግር ጣት ጥፍር አልጋ ዋልስ መካከል ንጹህ

OR

(2) ሁለት የተለያዩ የውሃ ገንዳዎችን በመጠቀም፡
አንዱ ለመታጠብ እና ሌላውን ለማለቅለቅ ይጠቀሙ

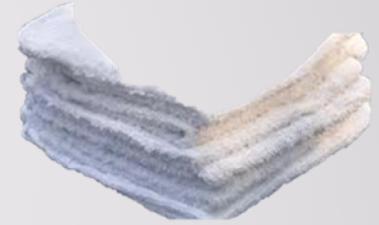




ከእግር እና ከጣቶች መካከል ሳሙና
ለማውጣት ያለቅልቁት



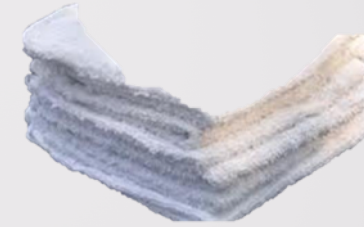
ከደንበኛው ጥፍሮች ስር ቆሻሻን
ከማፅዳትዎ በፊት ስንጥር
ከመጠቀምዎ በፊት ጣቶች መሃልን
ጨምሮ እግሮቻቸውን በቀስታ
ያድርቁ



ጥፍር ስርን በቢጫው ስንጥር ካጸዱ
በኋላ ስንጥሩን ከእያንዳንዱ ማፅዳት
በኋላ በፎጣው ላይ ያፅዱ



- ለማሳመር በመሞረጃው ወይም የብርጭቆ ውረቱን ጥፍርን በቀጥታ አስተካክለው ይሞርዱ
- መሞረጃው ወይም የብርጭቆ ወረቀቱን ወደ ፊት እና ወደ ኋላ ይንቀሳቀሱት፡ ነገር ግን ጥፍር እንዲሰነጠቅ እና እንዲሳሳ ሊያደርግ ስለሚችል በጠርዞቹ በኩል ወደ ውስጥ እንዳትገቡ
- ጥፍርን አቅጣጫ ከአንድ ወገን ወደ ሌላው ወገን ብቻ ወይም እያንዳንዱን የጥፍር ጫፍ ከአንድ ጥግ ወደ መካከል ይሞርዱት.
- በጥፍር ስር ያሉ የሞቱ ሴሎች ለእንፌክሽን እንደ መከላከያ ያግዳል፡፡ የሞቱት ሴሎች አታስወግዱ
ጥፍሮችን በማለስለስ እና ሸካራ ጫፎችን በማፅዳት ይጨርሱት



ደንበኛው ሎሽን እንዲደረግለት እንደሚፈልግ ይጠይቁ።

እንደዚያ ከሆነ ሎሽን እጅዎ ላይ ያድርጉ እና የደንበኛውን ሙሉ እግር ላይ ቅባት ያድርጉ፤

ሎሽን በእግሮቹ ጣቶች መካከል አለማድረግን ያረጋግጡ።

ከመጠን በላይ ሎሽን (ካለ) በፎጣ ያስወግዱ

ካልሲዎችን እና ጫማዎችን እንደገና አንዲያደርግ ደንበኛን ይረዱ





የመታጠቢያ ገንዳውን ባዶ አድርገው ይጠቡ እና ወደ ተገቢው ማስቀመጫቸውን
ቦታ ይመለሱ

ጓንት ያስወግዱ እና እጅዎን ይታጠ

REFERENCES

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.lifelinemedical.net%2Fproduct%2Fp-nitrile-glove-variety-of-sizes%2F&psig=AOvVaw0OGQ4DPvPvCMZajGv4e2wA&ust=1695706859438000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCMjDm7qGxYEDFQAAAAAdAAAAABAE>
 - <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcashtans.com%2Fproduct%2Fbox-of-100-nitrile-gloves%2F&psig=AOvVaw0OGQ4DPvPvCMZajGv4e2wA&ust=1695706859438000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCMjDm7qGxYEDFQAAAAAdAAAAABAK>
 - AxXgGDQIHSGFBcEQMygDegUIARDFAQ
 - <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.competentcare.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F09%2Fdiabetic-foot-care-Orange-County.jpg&tbnid=jWGG5Jj-35tN4M&vet=12ahUKEwjy7r3pMeBAxXgGDQIHSGFBcEQMygDegUIARDFAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.competentcare.com%2Fthe-importance-of-foot-care-with-diabetes%2F&docid=a6UoxXABJO8WjM&w=4928&h=3264&q=foot%20care&ved=2ahUKEwjy7r3pMeBAxXgGDQIHSGFBcEQMygDegUIARDFAQ>
 - https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.123rf.com%2Fphoto_90026539_illustration-of-feet-being-washed-in-a-basin-a-wash-basin-is-filled-with-water.html&psig=AOvVaw1zidRdrBuTFcLkHE-jmkLJ&ust=1695786121388000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCIC8xd2tx4EDFQAAAAAdAAAAABAq
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2Foriginals%2F9f%2F89%2F75%2F9f897576e17c00f0687829e00b08aee2.jpg&tbnid=zFLr_qIqDBKHIM&vet=10CAYQxiAoB2oXC hMlgLzF3a3HgQMVA AAAAB0AAAAAEC0..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.it%2Fpin%2F782500503979756709%2F&docid=b7UcSVDY1_wB2M&w=808&h=595&itg=1&q=water%20in%20a%20basin%20foot%20in&ved=0CAYQxiAoB2oXC hMlgLzF3a3HgQMVA AAAAB0AAAAAEC0
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.gesuredentore.it%2Fimages%2Fchiesa.jpg&tbnid=_AfDor7xthM2RM&vet=10CA4QxiAoCGoXChMlgLzF3a3HgQMVA AAAAB0AAAAAEB A..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.gesuredentore.it%2Findex.php%2Fcatechesi-oratorio-cag&docid=_-JePyKAOk24EM&w=976&h=830&itg=1&q=water%20in%20a%20basin%20foot%20in&ved=0CA4QxiAoCGoXChMlgLzF3a3HgQMVA AAAAB0AAAAAEB A

REFERENCES

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fid%2F538506283%2Fphoto%2Fbar-of-soap-and-washcloth.jpg%3Fs%3D612x612%26w%3D0%26k%3D20%26c%3Dxd0f8q83jtIUqknHMC9UjbGZWPP-AjAvniHjB-EekU%3D&tbnid=xMxy_RyNbxTEqM&vet=12ahUKewjo_6nKu8eBAxUPMjQIHYZbCTYQMygAegUIARDAAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fphoto%2Fbar-of-soap-and-washcloth-gm538506283-58239482&docid=W1BTavaFME7P8M&w=612&h=408&q=washcloth%20and%20soap&ved=2ahUKewjo_6nKu8eBAxUPMjQIHYZbCTYQMygAegUIARDAAQ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.sunnywarephilippines.com%2Fassets%2Fdata%2Fimages%2Fproduct%2Fproduct_1091.png%3Fd%3D2021-11-02%252017%3A15%3A36&tbnid=fyXrMSZSQs7xiM&vet=12ahUKewj84umHu8eBAxV6GTQIHbdyA0cQMygeegUIARDCAg..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.sunnywarephilippines.com%2Fproducts%2Fsubcategory%2F44&docid=G6lz9u--H67ZRM&w=636&h=540&q=basin&ved=2ahUKewj84umHu8eBAxV6GTQIHbdyA0cQMygeegUIARDCAg
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fstep-step-pedicure-home-lift-cuticle-nail-using-orange-stick-manicure-spatula-concept-caring-178209734.jpg&tbnid=KRcei-WjHGnPVM&vet=12ahUKewiCzLW82seBAxUrJTQIHVbzAaoQMygFegUIARCWAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fstep-step-pedicure-home-lift-cuticle-nail-using-orange-stick-manicure-spatula-concept-caring-image178209734&docid=6EIODkAgzLhr1M&w=1600&h=1157&q=cleaning%20foot%20%20orange%20stick&ved=2ahUKewiCzLW82seBAxUrJTQIHVbzAaoQMygFegUIARCWAQ>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fdomf5oio6qrcr.cloudfront.net%2Fmedialibrary%2F2256%2F10208a1620723381334.jpg&tbnid=AQxX_2Lh_QvIGM&vet=12ahUKewjgpaHf3ceBAxXbATQIHf6eAZIQMyghegUIARCbaQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.health.harvard.edu%2Fstaying-healthy%2Fmoisturizers-do-they-work&docid=QOuiwOWVWmlc1M&w=1600&h=1060&q=put%20lotion%20on%20%20gloved%20hand%20befor%20you%20apply%20it&ved=2ahUKewjgpaHf3ceBAxXbATQIHf6eAZIQMyghegUIARCbaQ