

शेयाग्रस्त रोगियों की देखभाल

स्थिति नियंत्रण

प्रभावित पक्ष के लिए

- कंधे के नीचे तकिया रख कर कंधे को ऊपर करना चाहिए।
- कोहनी और कलाई सीधी होनी चाहिए।
- हथेली ऊपर को ओर होनी चाहिए।
- कूल्हे के नीचे तकिया रख कर पेड़ू को थोड़ा ऊपर करना चाहिए।
- कूल्हे और घुटना थोड़ा सा मुड़ा होना चाहिए और टखना सामान्य सीधी स्थिति में होना चाहिए।

स्वस्थ पक्ष के लिए

- रोगी / व्यक्ति के सामने रखे तकिये पर बाह को रखना चाहिए।
- कोहनी और कलाई सीधी होनी चाहिए।
- हथेली ऊपर को ओर होनी चाहिए।
- कूल्हा बन्दो-लादन से थोड़ा दूर और मुड़ा होना चाहिए।
- घुटना थोड़ा मुड़ा होना चाहिए।
- टखना सामान्य सीधी स्थिति में होना चाहिए।

सामान्य निदेश

- ध्यान दें कि उंगलिया सीधी स्थिति में हों।
- रोगी को पीठ के बल ना लेटे, क्योंकि इस से पीठ पर घाव होने को सम्भावना बल जाती है।
- यदि रोगी पीठ के बल लेटता है तो तकिये पर सिर सीध में होना चाहिए।
- तकिया कंधे के नीचे होना चाहिए ताकि कंधे को ऊपर को ओर रखा जा सके।
- कंधे को बाँडी-लाइन के पास और ऊपर को ओर धूमा हुआ रखना चाहिए। कोहनी और कलाई सीधी, हथेली ऊपर को ओर और उँगलियाँ सीधी होनी चाहिए।
- पेरो को नीचे एक तकिया, टांगें सामान्य स्थिति में होनी चाहिए।
- टखना सामान्य सीधी स्थिति में होना चाहिए।

शेयावण (प्रेशर सोर) को रोकथाम

- रोगी को त्वचा को दिन में कई बार देखें/जाच-
- त्वचा पर, हड्डी वाले हिस्सों पर लालिमा को जाच करे।
- स्थिति बदल प्रत्येक दो घंटे के अंतराल से मरीज को स्थिति को बदल दे

- स्थिति बदलने के लिए आपको याद दिलाने हेतु अलार्म सेट करे। इसे आपको सहायता मिलेगी। स्थिति बदलने के लिए आप रोगी को उठाएँ ना कि खिसकाएँ।
- रोगी को लिटाने हेतु वाटर-बैड / एयर बैड का उपयोग करना चाहिए।
- रोगी को स्वच्छ रखना चाहिए।
- रोगी के वनों नियमित रूप से बदलने चाहिए।

हड्डी वाले हिस्सों को त्वचा को सुरक्षा

- हड्डी वाले हिस्सों पर दबाव से राहत के लिए और उन्हें छूने से बचाने के लिए तकिये अथवा फोम का उपयोग करे।
- घुटनों को दबाव एकदूसरे पर ना पड़े-, इस हेतु पैरों के बीच तकिया अथवा फोम रखें।
- कूल्हे के नीचे तकिया रखें, ताकि करवट से लेटते समय कूल्हा ऊपर हो जाए।
- पीठ के बल लेटते समय, टागों के नीचे मिण्डली और टखनों के बीच तकिया रखें।
- टखने के नीचे तकिया रखने से एड्रियाँ बिस्तर को नहीं छूती हैं।

त्वचा की देखभाल

- त्वचा को स्वच्छ करने हेतु सौम्य साबुन और गर्म पानी का प्रयोग करे। साफ करने के लिए त्वचा को रगडे नहीं
- टरेंबल से पोंछते समय भी त्वचा को रगडे नहीं, आहिस्ताआहिस्ता थपथपाते-हुए पोंछे।
- तत्पश्चात्, त्वचा पर लोशन अथवा माँइश्वराइजर लगाए।

मालिश

- मांसपेशियों को हल्की सतही मालिश इस प्रकार के घावों को होने से रोकने में सहायक हे।

सामान्य निर्देश

- प्रत्येक दो घंटे के अंतराल से स्थिति बदल दे।
- त्वचा को नियमित जाच करे।
- घावों के लिए विशेष रूप से शरीर के इन भागों पर जाच करे निचली कमर, जाघ का ऊपरी हिस्सा, टखने का बाहरी हिस्सा सिर के पीछे, कन्धों के पीछे कोने, घुटनों के अंदरूनी हिस्से पर बल नहीं लगाना चाहिए ।

