

# अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णाची काळजी

बेडसोर आणि इतर त्रासांपासून बचाव



## बेडसोर दोन तासांत सुरु होऊ शकतो आणि भरायला महिने लागतात

हाडाच्या उंचवट्यावर त्वचा दाबल्याने तिथला रक्तपुरवठा थांबतो. सर्वात प्रभावी प्रतिबंध म्हणजे कूस बदलणे. कोणतीही गादी, क्रीम किंवा पावडर याची जागा घेऊ शकत नाही.

## कूस बदलणे — हाच सगळ्याचा पाया

- दर 2 तासांनी कूस बदला, दिवसा आणि रात्री. भिंतीवर लेखी तक्ता लावा म्हणजे सर्वांना कळेल.
- क्रम ठेवा: पाठीवर, डावीकडे कलवून, उजवीकडे कलवून. पूर्णपणे खुब्यावर लोळवण्याऐवजी **पाठीमागे उश्या लावून 30 अंश कलवणे** अधिक चांगले.
- गुडघे आणि घोट्यांमध्ये उश्या ठेवा, आणि पोट्यांखाली उशी ठेवा म्हणजे **टाचा अंथरुणापासून वर मोकळ्या राहतील** — माकडहाडानंतर टाच ही दुसरी सर्वात सामान्य जागा आहे.
- डोक्याकडची बाजू 30 अंशांपेक्षा जास्त वेळ उंच करू नका** — शरीर खाली सरकते आणि माकडहाडावरची त्वचा ओढली जाऊन सोलते.
- रुग्णाला हलवताना **उचला, ओढू नका**. दोघांनी मिळून चादरीच्या मदतीने उचला.

## एअर बेड आणि वॉटर बेड

**आलटून पालटून दाब देणारी एअर गादी** सर्वात उपयुक्त आहे — तिचे कप्पे आळीपाळीने फुगतात आणि बसतात, त्यामुळे दाबाची जागा सतत बदलत राहते. काही आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ अंथरुणावर राहणाऱ्या रुग्णासाठी तिची व्यवस्था करणे फायद्याचे.

**वॉटर बेड** साध्या गादीपेक्षा दाब चांगला वाटतो आणि स्वस्त पर्याय आहे.

**पण या दोन्ही कूस बदलण्याची जागा घेऊ शकत नाहीत.** रोज पाहा की पंप चालू आहे, अंथरुणावर सुरकुत्या किंवा कण नाहीत, आणि **वर अनेक चादरी किंवा प्लास्टिक अंथरू नका** — त्याने गादीचा परिणाम संपतो.

**रबर गोळ कड्या किंवा डोनट उश्या वापरू नका** — त्या चहूबाजूंनी एका वर्तुळात रक्तपुरवठा थांबवतात.

## रोजची काळजी

- प्रत्येक कुशीच्या वेळी त्वचा तपासा — माकडहाड, खुबे, टाचा, कोपरे, खांद्याच्या पात्या, डोक्याचा मागचा भाग, कान. **दाब काढल्यानंतर 20 मिनिटांनीही न जाणारा लालसरपणा हे बेडसोरचे पहिले लक्षण आहे.** आम्हाला सांगा.
- त्वचा **स्वच्छ आणि कोरडी** ठेवा. ओले किंवा घाण झालेले अंथरुण लगेच बदला. लघवी-शौचावर ताबा नसलेल्या रुग्णाला बॅरियर क्रीम लावा. **हाडाच्या उंचवट्यावर मालिश करू नका.**
- चांगले अन्न आणि पुरेसे पाणी** — विशेषतः प्रथिने. कुपोषित त्वचा फुटते आणि भरत नाही.
- प्रत्येक सांधा दिवसातून दोनदा पूर्ण हालचाल करून घ्या, आणि खोल श्वास व खोकण्यास सांगा म्हणजे फुफ्फुसे सुरक्षित राहतील.
- बद्धकोष्ठता आणि लघवीच्या संसर्गावर लक्ष ठेवा.

