การดูแลผู้ป่วยติดเตียงและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

พญ. พีรยา รุธิรพงษ์

วัตถุประสงค์

- ดูแลผู้สูงอายุได้มั่นใจมากขึ้น
- จัดสิ่งแวดล้อมได้เหมาะสม
- ผู้ดูแลปลอดภัย บาดเจ็บจากการดูแล

ผู้สูงอายุ

- 1.กลุ่มที่ช่วยตนเองได้ดี (well elder) หรือกลุ่มติดสังคม
- 2. กลุ่มติดบ้าน (home bound elder)
- 3.กลุ่มติดเตียง (bed bound elder).

เป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง

- ควบคุมอาการ
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อน/การเสียชีวิตจากปัญหาที่แก้ไขได้
- ลดทอนภาวะทุพพลภาพ
- ประคับประคองอาการ

ปัญหาของผู้ป่วยติดเตียง??

ปัญหาของผู้สูงอายุติดเตียง

- 1.ในด้านสุขภาพ มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรพื้นฐานประจำวัน ไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง, การรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีภาวะกลืนลำบาก แม้ว่าผู้ดูแลจะป้อนอาหารให้ และผู้สูงอายุอาจได้รับสารอาหารผ่านช่องทางอื่น (จมูก กระเพาะ อาหาร หรือลำไส้) การขับถ่าย ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ต้องขับถ่ายในท่านอน หรืออยู่บนเตียง สวมใส่ผ้าอ้อมตลอดเวลา หรือต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นประจำ, อยู่ในระยะสุดท้าย

- 2. ด้านสังคม ไม่สามารถเข้าสังคมได้ มีผลกระทบด้านจิตใจ

บทบาทของผู้ดูแล

- 1. ดูแลผู้ป่วย
- 2.ขอความช่วยเหลือ หากจำเป็น
- 3.ดูแลตัวเอง

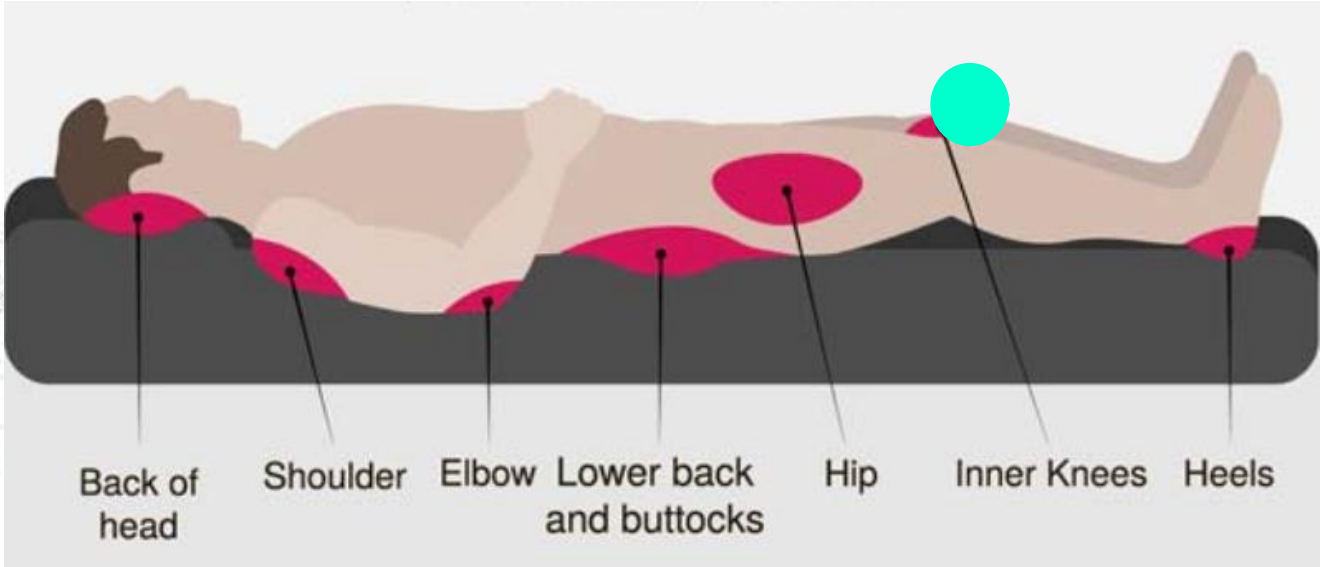
Ref: https://www.wikihow.com/Cope-with-a-Bedridden-Parent

การกายภาพบำบัดเบื้องต้น

- เป้าหมาย
- 1.ป้องกันแผลกดทับ
- 2.ป้องกันข้อติด
- 3. ลดหรือป้องกันอาการปวด

การจัดท่า

-ป้องกันแผลกดทับ



-ลดและป้องกันอาการปวดข้อ

Ref: https://care24.co.in/blog/how-to-care-for-a-bedridden-patient

ท่านอนหงาย

ศีรษะ

ไหล่ : ไหล่ 2 ข้างอยู่ในระดับเดียวกัน

แขนที่อ่อนแรง :

-วางบนหมอนและห่างจากลำตัวพอประมาณ

-ข้อศอกเหยียดตรง

-ข้อมือตรงคว่ำมือหรือหงายมือก็ได้

-นิ้วมือเหยียดออก

ขาที่อ่อนแรง : ข้อสะโพกเหยียดตรงและอยู่บนหมอนเพื่อไม่ให้เท้าแบะออก

Ref: www.phrachomklao.go.th/hrd/images/meeting31-2_3_51/4.ppt

ท่านอนตะแคง

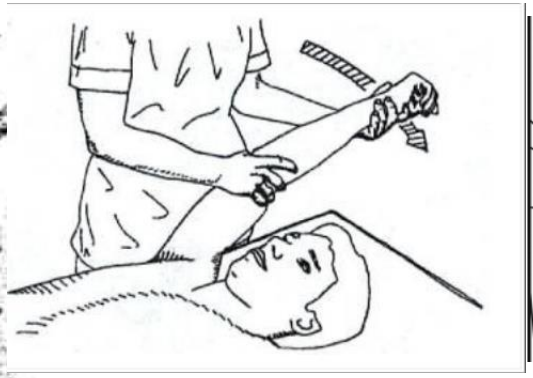
Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC

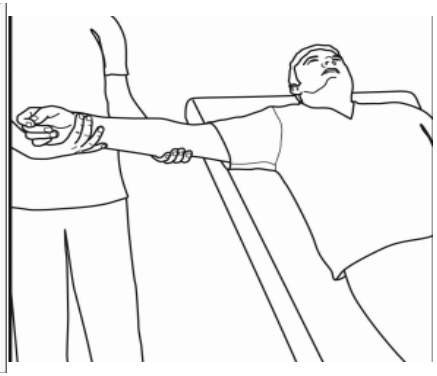
การบริหารข้อต่อและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ

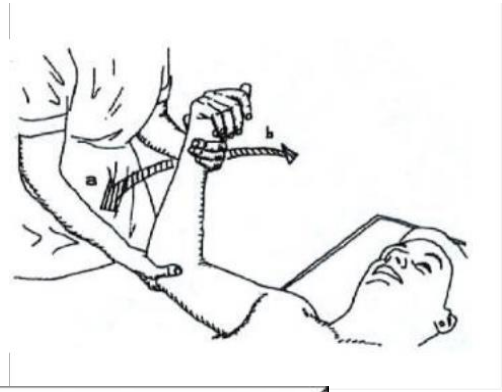
- เพื่อลดอาการเกร็ง ข้อยึดติด เพิ่มความแข็งแรง ลดอาการบวม
- มีทั้งแบบที่ผู้ป่วยสามารถทำคนเดียว และ คนดูแลช่วยทำ
- ไม่ควรทำช่วงมีไข้ หรือ เพิ่งรับประทานอาหารเสร็จ

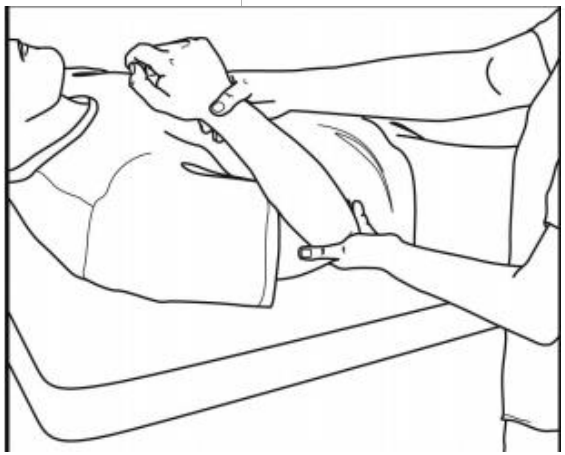
Ref: www.phrachomklao.go.th/hrd/images/meeting31-2_3_51/4.ppt

ท่าบริหารส่วนแขน



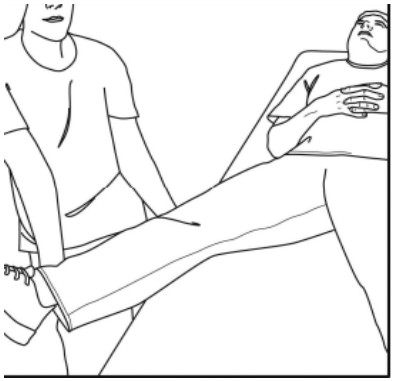






Ref:http://www.mccn.edu/library/patienteducation/patienteducatio_/exerciseandreha_/exercises_/passiverangeofm/PassiveRangeofMotionExercises-CaregiverEducation.pdf

ท่าบริหารส่วนขา



Ref:http://www.mccn.edu/library/patienteducation/patienteducatio_/exerciseandreha_/exercises_/passiverangeofm/PassiveRangeofMotionExercises-CaregiverEducation.pdf

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

- **<u>การเตรียมตัว</u>**
- ไม่ใส่รองเท้าที่พื้นลื่น
- มีพื้นที่เพียงพอ
- พยายามกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วม เท่าที่ทำได้ นอกจากผู้ป่วยจะได้มีการเคลื่อนไหวแล้ว ยังเป็นการผ่อนแรงผู้ดูแลแลเพิ่มความปลอดภัยต่อทั้งสองฝ่าย

- **<u>ผู้ดูแล</u>**
- แขม่วท้องเล็กน้อยเพื่อ lock หลัง ไปให้ก้มหรือเอน
- ให้คนหรือวัสดุที่จะขยับอยู่ใกล้ตัวมากที่สุด
- ควรอยู่ระดับเอว อาจใช้การงอเข่าเล็กน้อย

Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

- ปรับความสูงเตียง(ถ้าทำได้)
- เอาลมเตียงออก
- ผู้สูงอายุ
  - ชันเข่าขึ้น ให้เท้าวางราบกับเตียง
  - จะเคลื่อนย้ายไปทิศทางไหน ให้หันหน้าไปในทิศนั้น รวมถึงการจับราวข้างเตียง(ถ้ามี)

Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

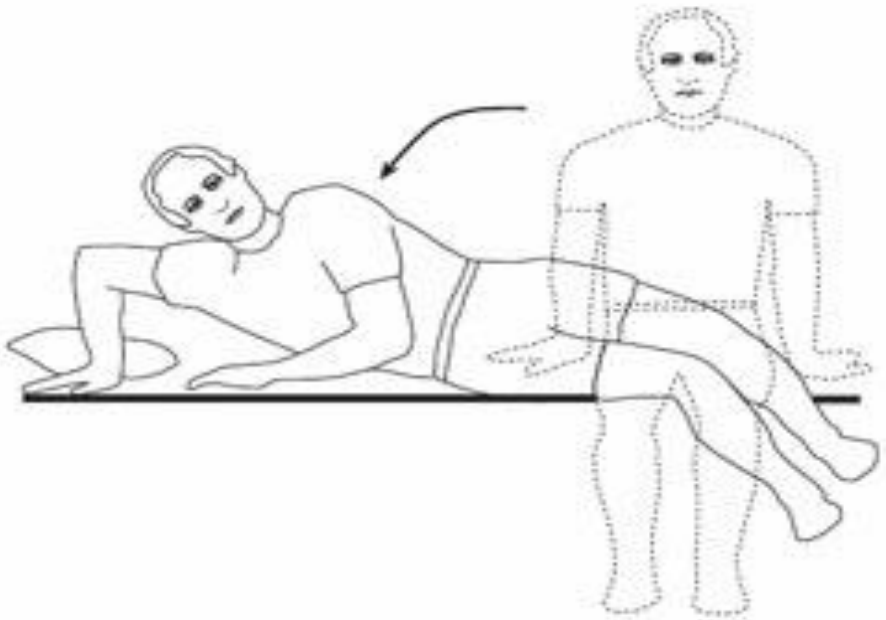
Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC

การลุกนั่ง

-คนดูแลควรจับที่ช่วงลำตัว ไม่ดึงที่แขนหรือคอ

จากท่านั่งลงนอน ให้สะโพกผู้ป่วยอยู่เกินครึ่งนึงของเตียงเสมอ

-ลงน้ำหนักที่ศอกเวลาตะแคงตัวลง ตามด้วยเอาขาขึ้นเตียง



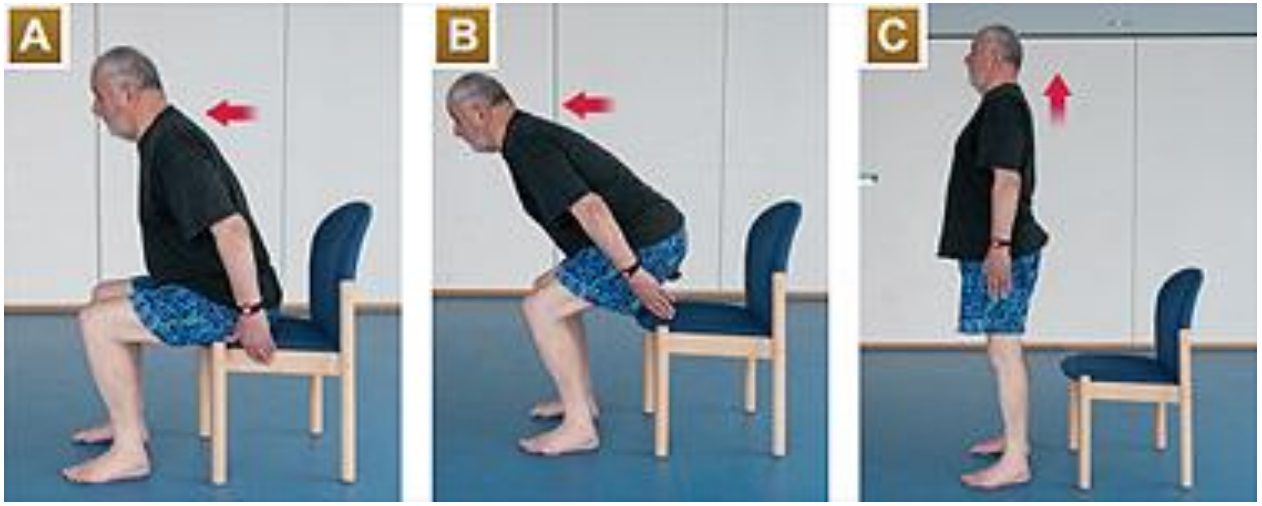
Ref: http://www.upmc.com/patients-visitors/education/rehab/Pages/bed-transfer-log-roll-method.aspx

การช่วยผู้ป่วยลุกนั่งเป็นท่ายืน

- ให้ผู้ป่วยเขยิบตัวมาที่ขอบเตียง ตำแหน่งก้นของผู้ป่วยประมาณ 1 ฝ่ามือ
- ยืนหน้าผู้ป่วยเสมอ
  - ใช้เข็มขัดคาดรอบตัวผู้สูงอายุ
  - ถ้ามีไม้เท้า หรือ walker ให้ยืนด้านข้าง
- มือข้างนึงจับที่เข็มขัด มืออีกข้างประคองแถวไหล่

Ref: patient mobility and activity: Elizabeth Malanowski et.al,AWAMC
https://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/strength-exercises-for-older-people.aspx
https://www.youtube.com/watch?v=fXXXUnpM-Ss

การลุกนั่งในส่วนของผู้สูงอายุ



https://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/strength-exercises-for-older-people.aspx

ข้อควรระวังในผู้สูงอายุ

- ช่วงเปลี่ยนท่า ควรให้พักอย่างน้อย2-3 นาที
- แบ่งช่วงเวลาในการพัก เพื่อป้องกันอาการล้า
- ถ้าย้ายจากเก้าอี้ที่อยู่ต่ำกว่าไปสูงกว่า จะใช้แรงเยอะกว่า ควรให้เวลาพัก นานขึ้น
- ผิวหลังค่อนข้างบาง ระวังเวลาย้ายตัวไปพื้นที่แข็ง
- บอกหรือแนะนำด้วยประโยคที่สั้นและเข้าใจง่าย

- Question?