

วิชาการฝึก เรื่องการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง

จุดมุ่งหมายในการอาบน้ำให้ผู้ป่วย มีดังนี้

1. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตตามส่วนต่างๆของร่างกาย
2. ช่วยให้ผู้ป่วยสดชื่น สุขสบาย ลดความตึงเครียด
3. สังเกตลักษณะผิวหนังผู้ป่วยว่ามีความผิดปกติหรือไม่

การอาบน้ำให้ผู้ป่วยมีหลายชนิด ดังนี้

1. การอาบน้ำบางส่วนจากร่างกาย (Partial Bath) หมายถึง การอาบน้ำที่อวัยวะบางส่วนจากร่างกาย ซึ่งถ้าไม่อาบน้ำแล้วจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย เช่น มือ หน้า รักแร้ ขาหนีบ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ผู้ป่วยบางรายสามารถทำความสะอาดร่างกายบางส่วนได้เอง และในส่วนที่ผู้ป่วยทำเองไม่ได้ พยาบาลจะเป็นผู้ที่ช่วยทำให้ในส่วนที่ผู้ป่วยไม่สามารถทำตัวเอง เช่น บริเวณหลังและเท้า

2. การอาบน้ำบนเตียงแบบสมบูรณ์ (Complete Bed Bath) หมายถึง การอาบน้ำ ที่ผู้ป่วยไม่สามารถทำเองได้ทั้งหมด พยาบาลต้องเป็นผู้ทำให้ทั้งหมด เช่น ในผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว ผู้ป่วยที่อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือผู้ป่วยที่จำกัดการเคลื่อนไหว เป็นต้น

3. การอาบน้ำที่ห้องน้ำ ผู้ป่วยสามารถไปอาบน้ำได้เองในห้องน้ำที่มีติด (Self Bath) โดยสามารถอาบน้ำได้เอง หรือในผู้ป่วยบางรายอาจต้องให้ผู้อื่นช่วยบ้าง

ขณะที่ทำความสะอาดผิวหนังให้ผู้ป่วย สิ่งที่พยาบาลต้องรวบรวมข้อมูลในเรื่องเกี่ยวกับผิวหนัง คือ การสังเกตลักษณะของผิวหนัง ผื่น ลักษณะที่เสี่ยงต่อการเกิดแผล เช่น มีรอยถลอก รอยแดง มีแผล หรือพบผิวหนังพอง

การเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง

การเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง คือการเตรียมความพร้อมในการดูแลความสะอาดของผิวหนัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก คราบเหงื่อไคล ไขมัน และกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผู้ป่วยติดเตียงรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกสุขสบาย สดชื่น ผู้เช็ดตัวควรหมั่นสังเกตผิวหนังผู้ป่วยติดเตียงขณะเช็ดตัว เพื่อดูความผิดปกติต่างๆ ของผิวหนังทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นการประเมินสภาพร่างกายผู้ป่วยอีกวิธีหนึ่ง นอกจากนี้ ควรสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ป่วยขณะทำความสะอาดผิวหนัง การเช็ดตัวให้ผู้ป่วยยังเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ก่อนการดูแลความสะอาดของผิวหนังควรตรวจสอบคำสั่งการรักษาเกี่ยวกับข้อควรระวังในการเคลื่อนไหว และการจัดทำของผู้ป่วยให้ครบถ้วน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยติดเตียง

ผู้ป่วยติดเตียง คือผู้ป่วยที่มีสุขภาพร่างกายเสื่อมไม่สมบูรณ์ไม่สามารถลุกหรือขยับร่างกายได้ หรืออาจขยับได้เพียงเล็กน้อยแต่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องนอนติดอยู่บนเตียงตลอดเวลาซึ่งในขั้นตอนการดูแลผู้ป่วยติดเตียง เรื่องหนึ่งที่สำคัญคือการทำความสะอาดเช็ดตัวผู้ป่วย ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือต้องนอนอยู่บนที่นอนตลอดเวลา ต้องการอาบน้ำเช่นเดียวกับคนปกติ โดยจะต้องมีคนช่วยเหลือหรืออาบน้ำให้ เรียกว่าการอาบน้ำ/เช็ดตัวผู้ป่วยบนเตียง ผู้ดูแลสามารถ

เทคนิควิธีการเช็ดตัวผู้ป่วยติดเตียง เทคนิคการทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง

1. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ควรมีผ้าयरรองเพื่อป้องกันเตียงเปียกชื้น หรือที่นอนที่มีเบาะหรือผ้าหุ้มป้องกันการเปียกชื้น เครื่องใช้ในการอาบน้ำมีความสำคัญเช่นกัน ผู้ดูแลควรเตรียมให้พร้อม คือ ต้องมีน้ำ มีสบู่ มีผ้าเช็ดตัว และแปรง ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องเตรียมมาให้พร้อมๆ จัดให้อยู่บริเวณข้างๆที่นอนเพื่อไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาเพื่อหยิบเพิ่ม โดยเฉพาะถ้าผู้ดูแลต้องทำเองคนเดียว นอกจากนั้นการทำความสะอาดปาก ฟัน ควรต้องเตรียมเครื่องมือพร้อมกันครั้งเดียว

2. ควรแจ้งผู้ป่วยติดเตียงก่อนจะทำการเช็ดตัว เพื่อให้ผู้ป่วยรับรู้ว่าคุณผู้ดูแลกำลังจะทำการเช็ดตัว ทำความสะอาดร่างกายให้กับผู้ป่วย

3. ผู้ดูแลควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำการเช็ดตัวผู้ป่วยติดเตียงทุกครั้ง

4. ผู้ดูแลควรใช้ผ้าคลุมผู้ป่วยตั้งแต่ลำตัวจนถึงช่วงลำคอ และค่อยๆถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยติดเตียงออกจนดูแลให้มิดชิด

5. ผู้ดูแลควรทำความสะอาดช่องปากและฟันให้ผู้ป่วยติดเตียงก่อน

6. ผู้ดูแลควรใช้น้ำอุณหภูมิห้องแล้วใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้หมาดก่อนทำความสะอาดร่างกายผู้ป่วยติดเตียง

7. ผู้ดูแลควรเริ่มเช็ดจากใบหน้าลงมาถึงลำคอของผู้ป่วยติดเตียง

8. เมื่อผู้ดูแลเริ่มเช็ดลำตัว ค่อยๆดึงผ้าคลุมผู้ป่วยลงมาบริเวณเอว ควรดูแลให้มิดชิด

9. จากนั้นผู้ดูแลเช็ดท่อนล่างต่อมา ค่อยๆดึงผ้ามาปิดส่วนบนก่อน เริ่มเช็ดด้านหลังโดยการคลุมผ้าท่อนล่าง

10. เมื่อทำความสะอาดร่างกายผู้ป่วยติดเตียงเสร็จแล้ว จัดการสวมใส่เสื้อผ้าแก่ผู้ป่วยให้เรียบร้อย

นอกจาก เทคนิคการทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง เหล่านี้ จะพบว่าเสื้อผ้าที่ให้ผู้ป่วยติดเตียงสวมใส่ควรเลือกเนื้อผ้าที่สวมใส่สบายเหมาะสมกับสภาพอากาศและใส่ง่าย ถอดออกได้ง่ายด้วย และหลังจากเช็ดตัวด้วยผ้าหมาดแล้ว ผู้ดูแลควรใช้ผ้าแห้งเช็ดร่างกายผู้ป่วยติดเตียงซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายผู้ป่วยแห้งสนิท เพื่อป้องกันความอับชื้น และควรดูแลผิวหนังของผู้ป่วยติดเตียงด้วยการทาโลชั่นทาบริเวณผิวหนัง เพื่อป้องกันหรือบรรเทาความแห้งของผิวหนัง ทำให้ผิวหนังมีความเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น เป็นการช่วยส่งเสริมความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของผิวหนัง และเป็นการลดโอกาสการเกิดแผลกดทับ ระหว่างทำ

ความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ดูแลควรสำรวจร่างกายผู้ป่วยด้วยว่ามีความผิดปกติที่ส่วนใดหรือไม่ มีรอยแดง หรือแผลกดทับตรงจุดไหนหรือไม่

เทคนิค และขั้นตอนการดูแลการขับถ่ายให้กับผู้ป่วยติดเตียง

ผู้สูงอายุติดเตียงที่มีปัญหาเรื่องการกินอาหาร การควบคุมการขับถ่ายและการเคลื่อนไหว จะพบเรื่องภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นได้แก่ การเกิดแผลกดทับ การขาดสารน้ำและสารอาหาร การสำลักอาหารหรือสิ่งแปลกปลอม จากการขับถ่ายปัสสาวะ-อุจจาระของผู้ป่วยติดเตียงที่ก่อให้เกิดความเปียกชื้นต่อผิวหนัง การทำความสะอาดผิวหนังที่ไม่สะอาดพอ ส่งผลให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวได้รับการระคายเคือง ก่อให้เกิดความต้านทานของผิวหนังลดลง เนื้อเยื่อเกิดผื่น ฉีกขาด ติดเชื้อและเป็นแผลกดทับได้ในที่สุด

ดังนั้นเราควรใส่ใจการดูแลเรื่องการขับถ่ายของผู้ป่วยติดเตียง ดังนี้

1. พยายามให้ผู้ป่วยติดเตียงถ่ายอุจจาระทุกวัน
2. บางรายอาจพบผู้ป่วยติดเตียงมีปัญหาท้องเสีย จึงควรสังเกตการถ่ายอุจจาระ หากมีการถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง (ควรสังเกตสี จำนวน และลักษณะของอุจจาระ)
3. หากพบผู้ป่วยติดเตียงมีปัญหาท้องผูก ควรปรึกษาแพทย์ให้ยาระบายหรือยาเหน็บ ถ้าจำเป็นอาจพิจารณาสวนอุจจาระ เพราะหากมีปัญหาท้องผูกมากๆ ผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย ท้องอืด ไม่อยากอาหาร หรือคลื่นไส้ อาเจียน เพราะอาหารค้างอยู่ในลำไส้มาก ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรงได้
4. ดูแลให้ผู้ป่วยติดเตียงได้รับอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก (ผักกาด, ผักคะน้า) ผลไม้ (มะละกอสุก, น้ำส้ม) เป็นต้น ดูแลให้รับน้ำอย่างน้อย 2-2.5 ลิตร (ยกเว้นบางรายที่แพทย์จำกัดปริมาณน้ำ)

ขอแนะนำเทคนิคการดูแลการขับถ่ายผู้ป่วยติดเตียง ดังนี้

อุปกรณ์

1. สำลีทำความสะอาด
2. สบู่ก้อน หรือสบู่เหลว
3. ขวดบรรจุน้ำทำความสะอาด (เป็นขวดที่ใช้แล้วมาดัดแปลงได้)
4. ถังขยะ

ขั้นตอนการทำความสะอาดหลังการขับถ่ายในผู้ป่วยติดเตียง ดังนี้

1. ควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำความสะอาดทวาร
2. กรณีผู้ป่วยติดเตียงถ่ายบนเตียง ควรล้างทวารโดยใช้หม้อนอน (Bed pan) หรือแผ่นรองขับ
รองขณะทำความสะอาดถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะบนเตียง
3. ล้างชำระด้วยน้ำและสบู่ (ใส่ถุงมือยาง) ใช้สำลีทำความสะอาดซุบน้ำสบู่
4. เช็ดทำความสะอาดให้ทั่วบริเวณทวาร นำสำลีที่ใช้แล้วทิ้งใส่ถังขยะ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วซับด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง
5. ผู้ดูแลควรล้างมือให้สะอาดหลังทำความสะอาดทวาร

6. ควรเลือกใช้ผ้าอ้อมผู้ใหญ่หรือใช้แผ่นรองซับเสริมสำหรับปูเตียงในผู้ป่วยติดเตียง ปรับระดับการใส่ผ้าอ้อมให้กระชับ เพื่อความสบายตัว ไม่รั่วซึม

7. เช็ดทำความสะอาดที่นอน หรือนำผ้าปูที่นอนไปซักล้างให้สะอาด หากเป็นไปได้ควรเลือกผ้าคลุมที่นอนที่สามารถกันน้ำเปื้อนซึม เพื่อป้องกันการเกิดความอับชื้น หรือการสะสมของเชื้อโรคและแบคทีเรียที่ที่นอน

หมายเหตุ ข้อควรระวังในการใช้ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ที่สำคัญควรหมั่นเปลี่ยนผ้าอ้อมทุก 4 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่ยับถ่าย ทำความสะอาดผิวหนังพร้อมซับผิวให้แห้ง เพื่อป้องกันการเกิดแผลบริเวณผิวหนัง และไม่โรยแป้งเพื่อป้องกันการสะสมเชื้อโรคในบริเวณที่อับชื้นและจุดซ่อนเร้น หากมีผื่นหรือแผล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป เพื่อสุขอนามัยและสุขภาพจิตใจที่ดี

กล่าวโดยสรุปการทำทำความสะอาดผู้ป่วยติดเตียงหลังจากการขับถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะควรทำทันที ควรทาวาสลินบริเวณที่อาจสัมผัสปัสสาวะ-อุจจาระด้วย เพื่อป้องกันการระคายเคือง เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเกิดแผลกดทับ ในการดูแลผิวหนัง ต้องลดการเกิดภาวะเปียกชื้นที่ผิวหนังด้วย เพราะความชื้นทำให้ผิวหนังเกิดการเปื่อยยุ่ย ถลอก และไม่ควรให้ผิวแห้งจนเกินไป เพราะผิวที่แห้งกร้านจะเกิดการแตกและความแข็งแรงลดลงทำให้เกิดแผลกดทับได้ง่ายขึ้น



การเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้ป่วยติดเตียง

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมมีดังนี้

1. กะละมังน้ำ 2 ใบ ใส่น้ำอุ่น 1/2 หรือ 2/3 กะละมัง (เปลี่ยนน้ำเมื่อสกปรก)
2. ผ้าถูตัว 2 ผืน ผืนแรกสำหรับเช็ดใบหน้า อีกผืนสำหรับเช็ดลำตัว แขน ขา
3. ผ้าเช็ดตัว 2 ผืน เป็นผ้าแห้งผืนแรกสำหรับเช็ดใบหน้า อีกผืนสำหรับเช็ดลำตัว แขน ขา
4. ผ้าคลุมตัว
5. สบู่ก้อน หรือสบู่เหลว
6. เสื้อผ้าชุดใหม่ เสื้อผ้าที่จะเปลี่ยนควรมีเนื้อผ้าเหมาะสมกับอากาศ ใส่ง่ายถอดง่าย ไม่ควรติดกระดุม

เพราะอาจกดทับกับร่างกายทำให้บาดเจ็บ

7. ภาชนะบรรจุเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แปรง หวี ครีมนวดผม เป็นต้น (ควรเช็ดทำความสะอาดหลังใช้งานทุกครั้ง)

8. ถุงมือสะอาด (ขนาดไม่หลวมหรือคับไป)

9. ถุงสำหรับใส่เสื้อผ้าใช้แล้ว

10. การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เป็นส่วนสำคัญที่ผู้ดูแลควรหมั่นทำความสะอาดเมื่อปัสสาวะ/อุจจาระทันที เรียนรู้เทคนิคและขั้นตอนการดูแลการขับถ่ายให้ผู้ป่วยติดเชื้ออุปกรณทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเตรียม ดังนี้

10.1 ผ้าสะอาด หรือชุดทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

10.2 น้ำสะอาด

10.3 สบู่เหลว

10.4 ภาชนะใส่น้ำ

10.5 แผ่นรองกัน/ หมอนนอน

10.6 ถุงมือสะอาด (ขนาดไม่หลวมหรือคับไป)

10.7 ถุงขยะ (สำหรับใส่อุปกรณ์ที่ใช้แล้วหลังทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์)

ในบางครั้งการทำความสะอาดของผิวหนังทั่วร่างกายแก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถลุกออกจากเตียงได้ ผู้ดูแลควรสระผมแก่ผู้ป่วยติดเชื้อ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ด้วย จึงควรเตรียมอุปกรณ์การสระผมให้พร้อมไปครั้งเดียว

ผู้ดูแลเตรียมอุปกรณ์ในการสระผมให้ผู้ป่วยติดเชื้อ ดังนี้

1. แชมพูสระผม
2. ครีมนวดผม
3. ภาชนะใส่น้ำสะอาด
4. ภาชนะรองรับน้ำสกปรก
5. ผ้ายาง/ ผ้าพลาสติก/ แผ่นรองสระผมสำเร็จรูป
6. ผ้าเช็ดตัว 2 ผืน
7. ผ้าปิดตา
8. เครื่องเป่าผม (hair dryer)
9. หวี
10. สำลี 2 ก้อน (อุดในหูเพื่อกันน้ำเข้า)

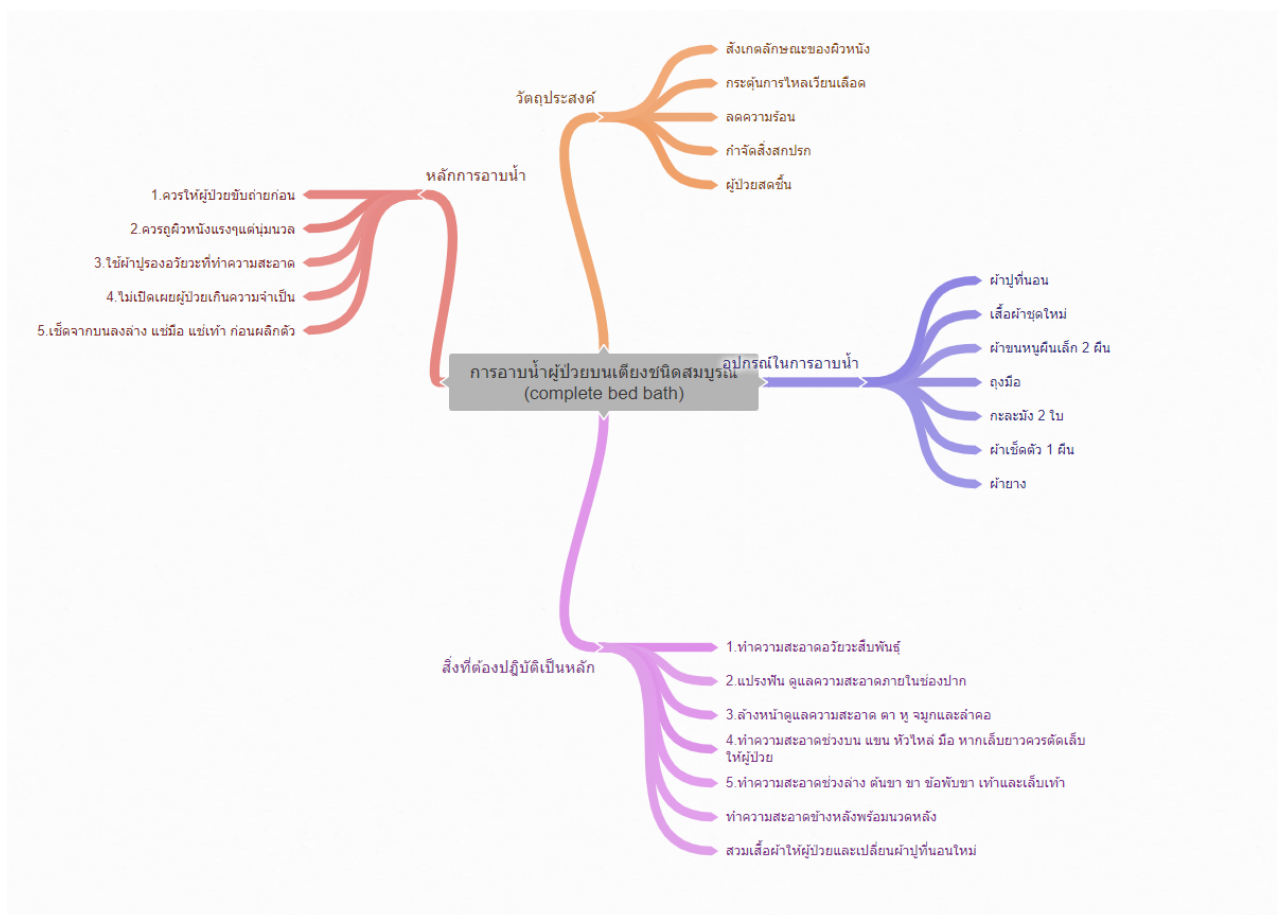


ข้อพึงระลึกถึง ขณะอาบน้ำให้ผู้ป่วย บริเวณที่ยังไม่ได้อาบน้ำหรืออาบน้ำแล้ว ควรได้รับการปกปิด จะเปิดเฉพาะบริเวณที่กำลังอาบน้ำเท่านั้นเอง และขณะอาบน้ำควรพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความเพลิดเพลินด้วย

นอกจากนี้แล้วควรให้ผู้ป่วย เช็ดมือและเช็ดเท้าลงในอ่างน้ำ แล้วฟอกสบู่ล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกเหมือนกับว่า “กำลังอาบน้ำชู้ๆ” อยู่ในห้องน้ำด้วยตนเอง

สรุป

การอาบน้ำบนเตียงเพื่อทำความสะอาดร่างกายแก่ผู้ป่วยติดเตียงนั้น ผู้ดูแลควรเตรียมเครื่องใช้ในการอาบน้ำให้ครบถ้วน อุปกรณ์ทั้งหมดควรยกมาให้พร้อมกันและวางข้างที่นอน เพื่อให้ผู้ดูแลไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาเพื่อหยิบ โดยเฉพาะถ้าต้องทำคนเดียว นอกจากนี้ในขณะที่ทำความสะอาดร่างกายแก่ผู้ป่วยติดเตียงนั้น ผู้ดูแลต้องทำความสะอาดปาก ฟัน รวมทั้งการสระผมให้ผู้ป่วยด้วย ผู้ดูแลจะต้องเตรียมอุปกรณ์ของใช้มาพร้อมกัน ข้อสำคัญคือควรทำความสะอาดปาก และฟัน ก่อน



จัดทำโดย

นางสาวกฤษณา นามวงษ์

(ผู้ช่วยเหลือคนไข้)