

การดูแลผู้สูงวัย
เป็นเรื่องของ
คนในครอบครัว

คู่มือ ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ป่วยติดเตียง

超図解やさしい介護のコツ

เหตุผลที่ผู้สูงอายุในญี่ปุ่นอายุยืนเกิน 100 ปี!

มาจากการดูแลอย่างดีและเข้าใจ

รวมวิธีดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง ทุกกิจกรรมในชีวิต
ทำตามง่าย ปลอดภัย ใช้ได้จริง เพื่อความสงบของคนทั้งบ้าน



โยะเนะยะมะ โยะชิโกะ เจียน
ประธานคณะกรรมการ
องค์การไม่แสวงหาผลกำไร
เพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ประเทศญี่ปุ่น
กาญจณี สวยสมพล แปล

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	(12)
คำนำผู้เขียน	(13)
ประเมินสถานการณ์จากแผนผัง : ดูแลผู้สูงอายุในบ้าน เริ่มต้นอย่างไรดี	2
แล้วจะเข้าใจ : ความเครียดจากการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง	4
ก่อนเริ่มต้นการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว : 6 สิ่งที่ต้องรู้	8
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	14
คำศัพท์ควรรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง	16

บทที่

1

ความรู้เบื้องต้นในการดูแลผู้สูงอายุ

17

มารู้จักร่างกายของผู้สูงอายุกันเถอะ	18
มารู้จักจิตใจของผู้สูงอายุกันเถอะ	20
การรักษาโรคกับการดูแลชีวิตผู้สูงอายุ	22
อุปกรณ์สำหรับผู้สูงอายุ	24
วิธีเลือกเตียงนอน	26
คอลัมน์พิเศษ : อย่างมีวแต่ทำหน้าที่ผู้ดูแลจนไม่ได้คุยกัน	28

บทที่
2

เทคนิคการดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น 29

ทำยืนที่เหมาะสมสำหรับการช่วยเหลือผู้สูงอายุ 30

ใช้หลักการทำงานของคานาเพื่อช่วยผ่อนแรง 32

การลดพื้นที่สัมผัสของร่างกายให้เหลือน้อยที่สุด 34

การเคลื่อนไหวร่างกายตามจุดศูนย์กลางมวล 36

ผู้ดูแลไม่ควรออกแรงมากเกินไป 38

คอลัมน์พิเศษ : อย่ายื่นหน้าหรือร่างกายเข้าใกล้เกินไป 40

บทที่
3

การพลิกตัว 41

การพลิกตัวผู้สูงอายุพื้นฐาน 42

การพลิกตัวผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกซ้าย ต้องการ
คนดูแล 44

การพลิกตัวผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกขวา ต้องการ
คนดูแล 46

การพลิกตัวผู้ป่วยอัมพาตก่อนล่าง ต้องการ
คนดูแล 48

การพลิกตัวผู้ป่วยอัมพาตกึ่งตัว ต้องการ
คนดูแล 50

การพลิกตัวผู้สูงอายุที่มีอาการปวดหลัง ต้องการ
คนดูแล 52

คอลัมน์พิเศษ : ระงับการใช้น้ำเสียง จังหวะ ระดับเสียง และความเร็วเวลาพูด 54

บทที่
4

การลุกนั่ง 55

ท่าลุกนั่งพื้นฐาน 56

การลุกจากเตียง ช่วยเหลือ
ตัวเอง 58

การลุกจากเตียง ต้องการ
คนดูแล 60

การลุกจากฟูกนอนสำหรับผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ต้องการ
คนดูแล 62

คอลัมน์พิเศษ : อย่าสัมผัสตัวมากเกินไป 64

บทที่

5

การลุกยืน

65

ท่าลุกยืนพื้นฐาน 66

การลุกยืนจากพื้น ช่วยเหลือ
ตัวเอง 68

การลุกยืนจากพื้น ต้องการ
คนดูแล 70

การลุกยืนจากเก้าอี้ 1 ต้องการ
คนดูแล 72

การลุกยืนจากเก้าอี้ 2 ต้องการ
คนดูแล 74

คอลัมน์พิเศษ : อย่างทำเหมือนผู้สูงอายุเป็นเด็ก 76

บทที่

6

การนั่ง

77

การนั่งพื้นฐานบนเก้าอี้ 78

การนั่งให้มั่นคง 80

การนั่งบนเก้าอี้ ต้องการ
คนดูแล 82

การนั่งพื้น ช่วยเหลือ
ตัวเอง 84

การนั่งพื้น ต้องการ
คนดูแล 86

การหยิบตัวขณะนั่งบนเตียงหรือบนเก้าอี้ ต้องการ
คนดูแล 88

คอลัมน์พิเศษ : พูดอธิบายซ้ำหลายครั้งจนกว่าผู้สูงอายุจะเข้าใจ 90

บทที่

7

การช่วยเหลือผู้สูงอายุนั่งรถเข็น

91

การใช้รถเข็นผู้ป่วยแบบพื้นฐาน 92

การขึ้น - ลงจากทางต่างระดับ (บันได) ต้องการ
คนดูแล 94

วิธีใช้รถเข็นผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 96

การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น ช่วยเหลือ
ตัวเอง 98

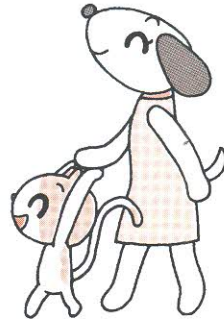
การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น 1 ต้องการ
คนดูแล 100

การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น 2 ต้องการ
คนดูแล 102

การลุกจากรถเข็นไปนั่งบนรถยนต์ ต้องการ
คนดูแล 104

การปรับทำนั่งบนรถเข็น ต้องการ
คนดูแล 106

คอลัมน์พิเศษ : บอกบีบทำปุ๊บไม่ใช่เรื่องดี 108



บทที่

8

การเดิน

109

การเดินพื้นฐาน	110
อุปกรณ์ช่วยเดินแบบต่างๆ	112
การเดินด้วยไม้เท้า <small>ช่วยเหลือตัวเอง</small>	114
การเดินด้วยรถเข็นช่วยเดิน <small>ช่วยเหลือตัวเอง</small>	116
การขึ้น - ลงบันไดด้วยไม้เท้า <small>ช่วยเหลือตัวเอง</small>	118
การขึ้น - ลงบันไดด้วยการจับราวบันได <small>ช่วยเหลือตัวเอง</small>	120
คอลัมน์พิเศษ : อย่าพูดแทรกเพื่อจบบทสนทนา	122

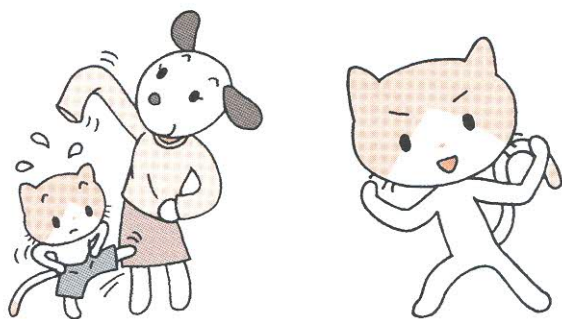
บทที่

9

การรับประทานอาหาร

123

ความสำคัญของการรับประทานอาหาร	124
ทำไมต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	126
วิธีแก้ภาวะกลืนลำบาก	128
การปรุงอาหารให้กลืนง่ายขึ้น	130
ทำนึ่งไต่อาหาร	132
สิ่งที่ต้องระวังเวลาป้อนอาหาร	134
การดูแลช่องปากหลังรับประทานอาหาร	136
คอลัมน์พิเศษ : อย่าเอาความสะดวกของตัวเองเป็นหลัก	138



บทที่ **10** การอาบน้ำ 139

ชวนผู้สูงอายุมาอาบน้ำกัน 140

สิ่งที่ต้องระวังก่อนแช่น้ำอุ่น 142

การขัน - ลงจากอ่างอาบน้ำ ช่วยเหลือตัวเอง 144

การลงอ่างอาบน้ำ ต้องการคนดูแล 146

การขันจากอ่างอาบน้ำ ต้องการคนดูแล 148

ท่าทางขณะอยู่ในอ่างอาบน้ำ 150

การทำความสะอาดร่างกาย 152

การสระผม ต้องการคนดูแล 154

คอลัมน์พิเศษ : สิ่งตกท่าทีของผู้สูงอายุด้วย 156

บทที่ **11** การเปลี่ยนเสื้อผ้า 157

ความสำคัญของการเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยตัวเอง 158

เสื้อผ้าสวมใส่สบายและถอดง่าย 160

การสวมเสื้อคอกลมของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 162

การถอดเสื้อคอกลมของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 164

การสวมเสื้อนอนของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 166

การถอดเสื้อนอนของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 168

การสวมกางเกงของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 170

การถอดกางเกงของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง 172

การดูแลหน้าตาให้สะอาดสะอ้าน 174

คอลัมน์พิเศษ : อย่างมีหวังแต่คิดจะช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว 176

การช่วยเหลือพื้นฐานสำหรับการจับถ่าย	178
สภาพห้องส้วมดีช่วยให้จับถ่ายง่าย	180
การลุกจากรถขึ้นไปนั่งชักโครก ช่วยเหลือตัวเอง	182
การลุกจากรถขึ้นไปนั่งชักโครก ต้องการคนดูแล	184
การลุกจากเตียงไปใช้เก้าอี้นั่งถ่าย ช่วยเหลือตัวเอง	186
การใส่และถอดผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ต้องการคนดูแล	188
การใช้กระบอกปัสสาวะ ช่วยเหลือตัวเอง	190

คอลัมน์พิเศษ : ผู้สูงอายุต้องอยู่ในสายตาดตลอดเวลา 192

ปฏิบัติการช่วยชีวิตเบื้องต้น	194
การรับมือกรณีผู้สูงอายุสำลักและหายใจไม่ออก	196
การดูแลผู้สูงอายุเมื่อเป็นลมแดดและภาวะขาดน้ำ	198
การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	200
การรับมือกับโรคติดต่อและอาหารเป็นพิษ	202
การรับมือกับอาการมือเท้าสั่นและอาการชัก	204

คอลัมน์พิเศษ : อย่างมีวาทะกังวลเรื่องความปลอดภัยจนความสูญหายไป 206

วางแผนการดูแลผู้สูงอายุใหม่อีกครั้ง	208
อย่ายอมแพ้ให้กับความเครียด	210
การป้องกันและรับมือกับความเครียด	212
วิธีดูแลผู้สูงอายุโดยไม่เครียด	214
การยืดเหยียดเพื่อผ่อนคลายร่างกาย	216
การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย	218

คอลัมน์พิเศษ : เลือกสวมใส่เสื้อผ้าและทรงผมที่เหมาะสมกับการดูแลผู้สูงอายุ 220