

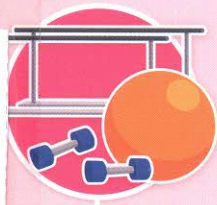


คู่มือ

Parkinson's Caregiver Handbook

พาร์กินสัน... พาสู่

สำหรับผู้ดูแล เพื่อการดูแลอย่างถูกต้อง



คู่มือพาร์กินสัน--พาสู่ : สำหรับผู้ดูแล
 WL359 P695 2565 ๑.1

 Barcode *10054507*
 หอสมุดวิทยาสัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

รวบรวมเนื้อหาโดย ทีมสหสาขาวิชาชีพ

พญ. ปรีญา จาโกต้า
 พว. พรทิพย์ จงสันติสุข
 ศ.นพ. รุ่งโรจน์ พิทยศิริ

สารบัญ

คำนิยาม	III
คำนำ	V
รายนามผู้แต่ง	VIII
สารบัญ	IX

บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคพาร์กินสัน 1

- โรคพาร์กินสันคืออะไร
- โรคพาร์กินสันเกิดจากสาเหตุใด
- ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคพาร์กินสัน
- การตรวจและการวินิจฉัยโรคพาร์กินสัน

บทที่ 2 อาการด้านการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน..... 9

- อาการหลักของโรคพาร์กินสัน ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
- ระยะของโรคพาร์กินสัน

บทที่ 3 อาการที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหว (Non-motor symptoms) ในโรคพาร์กินสัน 15

- อาการที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหวของโรคพาร์กินสัน
- ปัญหาทางจิตประสาทและภาวะสมองเสื่อม
- อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่นท้องผูก
- ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ
- อาการอื่น ๆ เช่นอาการปวด อ่อนเพลีย รับกลิ่นลดลง ปัญหาด้านสายตา และการมองเห็น

สารบัญ

บทที่ 4 สุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคพาร์กินสันและแนวทางการดูแล 45

- ปัญหาสุขภาพจิตในผู้ป่วยพาร์กินสัน
- ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ไร้อารมณ์ และแนวทางการดูแล
- การนอนหลับที่ผิดปกติ และแนวทางการดูแล
- อาการหลง อากักระแวง และแนวทางในการดูแล
- ภาวะการรับรู้คิดบกพร่อง ภาวะสมองเสื่อม และแนวทางการดูแล
- ภาวะสับสน และแนวทางการดูแล
- ภาวะขาดความยับยั้งชั่งใจ (Impulse control disorders) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และแนวทางการดูแล

บทที่ 5 แนวทางการรักษาโรคพาร์กินสัน..... 61

- ควรเริ่มรับการรักษาโรคพาร์กินสันเมื่อไหร่
- การรักษาด้วยยาชนิดรับประทาน ผลข้างเคียง สิ่งที่ต้องระวังและปฏิบัติที่บ้าน
- ภาวะตอบสนองต่อยาไม่สม่ำเสมอ
- การรักษาด้วยการผ่าตัด
- การรักษาด้วยการฉีดยาเข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนังอย่างต่อเนื่องบริเวณหน้าท้อง (Continuous subcutaneous apomorphine infusion)
- การรักษาด้วยการให้ยาทางสายยาง ที่ผ่านทางหน้าท้องเข้าสู่ลำไส้เล็ก ส่วนเจริญน้ำ (Levodopa carbidopa intestinal gel infusion หรือ LCIG)

บทที่ 6 ยารักษาโรคพาร์กินสัน 77

- ยารักษาโรคพาร์กินสันมีอะไรบ้าง
- ผลข้างเคียงของยารักษาโรคพาร์กินสัน
- การรับประทานยาในภาวะพิเศษ
- วิธีการเก็บรักษา

สารบัญ

- วิธีใช้ยาแผ่นแปะผิวหนัง
- วิธีปฏิบัติเมื่อลืมหานยาตามกำหนด
- ยาที่ควรหลีกเลี่ยงในโรคพาร์กินสัน

บทที่ 7 เทคนิคการดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน 97

- เทคนิคการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในแบบต่าง ๆ
- เทคนิคการอาบน้ำและสระผมให้ผู้ป่วย
- การเลือกเสื้อผ้า อุปกรณ์ทานอาหาร ที่เหมาะสมกับผู้ป่วย
- วิธีคลายความเครียดของผู้ดูแล
- การเตรียมตัวก่อนไปพบแพทย์

บทที่ 8 การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน 119

- ปัญหาสุขภาพฟันในผู้ป่วยพาร์กินสันและวิธีการดูแล
- การเลือกแปรงสีฟัน และอุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดฟัน
- การแปรงฟันวิธีต่าง ๆ ในผู้ป่วยพาร์กินสัน
- การไปพบทันตแพทย์
- การเลือกฟันเทียม และวิธีการดูแลรักษา

บทที่ 9 อรรถบำบัด(การฝึกพูด)ในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน 131

- ปัญหาในการพูดของผู้ป่วยพาร์กินสัน
- วิธีการฝึกพูดในผู้ป่วยพาร์กินสัน

สารบัญ

บทที่ 10 การฟื้นฟูภาวะกลืนลำบากและป้องกันอาการสำลัก 139

- ปัญหาการกลืนลำบากในผู้ป่วยพาร์กินสัน
- วิธีสังเกตปัญหาการกลืนและการสำลัก
- วิธีการฟื้นฟูภาวะกลืนลำบาก และป้องกันการสำลัก

บทที่ 11 อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน 147

- การประเมินภาวะโภชนาการของผู้ป่วยพาร์กินสัน
- วิธีการเลือกอาหารและรายการอาหารแลกเปลี่ยน (Food exchange list)
- สิ่งที่ต้องคำนึงในผู้ป่วยพาร์กินสัน

บทที่ 12 กายภาพบำบัดและการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน..... 165

- การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน
- การปรับท่านั่งและท่านอนให้เหมาะสม
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบนเตียง
- การลุกนั่ง ลุกยืน ลงนอน และเดินอย่างปลอดภัย
- การป้องกันการหกล้ม และบริหารกล้ามเนื้อ
- การเลือกอุปกรณ์ช่วยเดิน

บทที่ 13 เทคนิคการนวดผ่อนคลายสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน 173

- การนวดสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน
- ประโยชน์ของการนวดสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน
- ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด
- วิธีการนวดผู้ป่วยพาร์กินสันโดยผู้ดูแล
- วิธีการนวดตัวเอง

สารบัญ

บทที่ 14 อุปกรณ์ช่วยแก้ไขปัญหาการเดินติดขัดและหลังโค้งขณะเดิน ในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน..... 195

- การเดินติดขัดในผู้ป่วยพาร์กินสันคืออะไร
- อุปกรณ์ที่ช่วยแก้ไขปัญหาการเดินติดขัด
 - ไม่ทำเลเซอร์ช่วยเดิน
 - วอร์คเกอร์เลเซอร์ช่วยเดิน
 - ไม่ทำกีดขวาง
 - อุปกรณ์ลักษณะตัว J ในกรณีฉุกเฉิน
- เทคนิคการฝึกเดินที่บ้าน
- อุปกรณ์ที่ช่วยแก้ปัญหาลังโค้งขณะเดิน

บทที่ 15 สุขภาพจิตของผู้ดูแล..... 207

- การเตรียมตัวในการดูแลผู้ป่วยพาร์กินสัน
- การสังเกตความเครียดในตนเอง
- ภาวะหมดไฟ
- วิธีการป้องกันและจัดการกับความเครียดและภาวะหมดไฟในผู้ดูแล
- การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

บทที่ 16 หลักการดูแลแบบประคับประคองในโรคพาร์กินสัน..... 217

- การดูแลแบบประคับประคองคืออะไร
- การสื่อสารความจริง
- การวางแผนดูแลล่วงหน้า และพินัยกรรมชีวิต
- ภาวะความเหนื่อยล้าจากการดูแลที่ต่อเนื่องยาวนาน
- ภาวะหมดไฟ

สารบัญ

- วิธีป้องกันและจัดการกับความขัดแย้งในใจผู้ดูแล
- การสร้างกำลังใจในการดูแลผู้ป่วย

บทที่ 17 ความปลอดภัยภายในบ้านสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน..... 235

- ทำไมต้องปรับสภาพบ้าน
- กิจกรรมที่ต้องระมัดระวังในการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน
- การจัด ห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องครัว และห้องน้ำให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน

บทที่ 18 ชมรมสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน และผู้ดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน253

- ชมรม “เพื่อนพาร์กินสัน” คืออะไร
- ประโยชน์ของการเข้ากลุ่มผู้ป่วยหรือกลุ่มผู้ดูแล
- บทบาทของผู้ดูแลในการเข้าชมรม
- วิธีการเข้าชมรม “เพื่อนพาร์กินสัน”
- ตัวอย่างกิจกรรมของชมรม “เพื่อนพาร์กินสัน”

บทที่ 19 ประสบการณ์จากการดูแลผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน “เข้าใจ ยอมรับ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” 263

- ประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย จากผู้ดูแล 3 ท่าน

ภาคผนวก.....271