



ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



พระพุทธบาท



บริษัท ปูนซิเมนต์เอเชีย จำกัด (มหาชน)

คู่มือ

5 ขั้นตอนการดูแลผู้ป่วยหลอดเลือดสมองหรือ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์

บทเรียนจากศูนย์เรียนรู้ในชุมชนเพื่อฟื้นฟู
และพัฒนาสมรรถภาพคนพิการในชุมชน
ตำบลพุกร่าง อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี



สถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งทับกวาง



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลหนองคณที
อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี



โรงพยาบาลพระพุทธบาท
จังหวัดสระบุรี



เทศบาลตำบลพุกร่าง
อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
ได้รับทุนสนับสนุนโดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
สำนักงานพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสระบุรี

พ.ศ. 2555

5 ขั้นตอนช่วยคนพิการจากโรคหลอดเลือดสมองได้รับการดูแลต่อเนื่องจนหายจากความพิการ

เข้าถึงนโยบายการให้บริการโรคหลอดเลือดสมองฉุกเฉิน
(Stroke Fast Track)

ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ป่วยตื่นตัวไปโรงพยาบาลทันทีที่มีอาการเมื่อพบอาการใดอาการหนึ่ง หรือมากกว่าใน 5 อาการ

อาการของโรคหลอดเลือดสมอง

- (1) แขนขา ชา อ่อนแรงข้างใดข้างหนึ่งทันที
- (2) พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ หรือฟังไม่เข้าใจทันทีทันใด
- (3) เดินเซ เวียนศีรษะทันทีทันใด
- (4) ตามองเห็นภาพซ้อนหรือมิดมัวข้างใดข้างหนึ่ง
- (5) ปวดศีรษะอย่างรุนแรง

บทเรียนของการดูแลต่อเนื่องจากเริ่มมี อาการจนกระทั่งฟื้นฟูหายจากความพิการ

ขั้นตอนที่ 2 โรงพยาบาลคัดกรองได้อย่างแม่นยำ

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อนอนอยู่โรงพยาบาล

จากบทเรียนคนที่ดูแลตนเองจนหายจาก

อัมพฤกษ์ พูดว่า

“หมอให้ทำอะไร ก็พยายาม บอกตัวเองว่าต้อง
หาย”

“หมอปาหัดเดิน เอาเข็มขัดคาดเอวแล้วจับข้าง
หลังให้เดิน สอนให้ทำกายภาพ เราก็อำบาก
หาย ออกกำลังกายบนเตียง ก็ทำ อายากเดินได้”

“นักกายภาพบำบัด ช่วยพยุงให้เดิน ทำให้เรา
แข็งแรงขึ้น”

การมีคนดูแลในครอบครัว การได้รับการนัด ไม่กังวลใจเรื่องค่าใช้จ่ายเมื่ออยู่
โรงพยาบาลก็มีส่วนทำให้คนที่เป็นอัมพฤกษ์มีกำลังใจไม่เครียด

“ลูกสาวก็เอาน้ำมันนวด และถามหมอทางโรงพยาบาลว่าอยากได้ลูกประคบมา
ประคบขาโรงพยาบาลก็อนุญาต หมอบอกว่าประคบได้แต่อย่าบีบ ก็จ้างเค้ามาประคบ ขายก
ได้เดินได้ แต่ไม่มีแรงเดิน ลุกยืนไม่ได้ ซาไปหมดเลย”

“จ้างหมอนวดให้ประคบทั้งตัว วันละ 100 บาท ประคบนานประมาณ 2 ชั่วโมง”

“ญาติพี่น้อง พี่สาว ก็จะบอกว่าไม่ต้องเครียด ถ้างั้นจะไม่หาย ไม่ต้องกังวล ค่าห้อง ค่า
รักษา จะออกเงินให้ ทำให้สบายใจ ไม่กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย จึงมุ่งมันดูแลตนเอง”

ได้กำลังใจจากเพื่อนบ้าน ทีมบริหารท้องถิ่น และคณะกรรมการศูนย์ฟื้นฟู
สมรรถภาพคนพิการ

“นายกก็มาเยี่ยม ให้สตางค์ด้วย ช่วยเราตลอด ช่วยจ่ายค่ายา”

“ก็ให้กำลังใจว่าต้องหาย หมอบอกว่าของเรายังน้อย”

“ก็เพื่อนบ้าน ก็ไปเยี่ยม ไปให้กำลังใจ ไปพูดว่าต้องหายๆ หมอก็บอกว่าต้องหาย
หมออนามัยก็ไปเยี่ยม”

“อ.สุมาลีก็มาเยี่ยมที่รพ. หมออนามัยหมอแดง ก็ไปเยี่ยม”

“รู้สึกอบอุ่น มีคนมาเยี่ยมเยียน เพราะส่วนตัวเองอยู่ที่นี่ไม่มีญาติพี่น้อง มาจากได้
เราก็ดีใจในฐานะของเพื่อนบ้าน และถ้าเป็นเรื่องของกายภาพบำบัดหรือว่า
อนามัย มีความรู้สึกอย่างไร เวลาเค้ามา เห็นเค้าว่าคิดว่าเราอยู่ตรงนี้
มาเป็น อสม. เค้าก็ไม่ทิ้ง ดูแลเรา”

“นอนอยู่บนเตียงลุกไม่ได้ ก็ทำตลอด ทำไปเรื่อย ๆ เวลาประมาณก็แล้วแต่
ถ้าเกิดนอนอยู่เฉย ๆ ก็ทำไปเรื่อย ๆ บางทีเป็น 100 ครั้ง”

“ญาติอยู่ได้ ก็สั่งว่าไม่ให้กินของมัน ตอนนอนอยู่บนเตียงก็ให้ทำไปเรื่อย ๆ
ลูกสาวเอาช้อนกาแฟป้อนให้ ตอนนั้นน้ำหนักลดไป 9 กิโลกรัม
ข้าวกินได้ 3-4 คำก็กินไม่ลง ติดคอ ช่วงหลัง ๆ ก็กินได้เยอะ กินข้าวสวยได้”

ขั้นตอนที่ 4 การจัดการตนเองเมื่อออกจาก โรงพยาบาล

การมีผู้ดูแลประจำเมื่อกลับไปอยู่บ้านก็ช่วยได้มาก
ต้องมีการประยุกต์อุปกรณ์ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแล ทั้งดูแล
ด้านการทำกายภาพบำบัด การจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับโรค
ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน ขนมหวาน

การสนับสนุนอุปกรณ์ช่วยเดินจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบล นำการบ้าน (โปรแกรมการทำกายภาพบำบัด)
ที่นักกายภาพบำบัดมอบให้ไปบริหารร่างกายต่อที่บ้านมาฝึกต่อ



คนที่เคยหายจากอัมพฤกษ์พูดว่า

“ลูกสาว 2 คน ลูกสาวดูแลเอาใจใส่ดีมาก ๆ ช่วยแม่นอนก็ยกขาสูง และก็หุงข้าวให้
กิน ให้กำลังใจด้วย ทั้ง 2 คน”

“ตื่น 6 โมงเช้ามาก็ให้ลูกพาเดินตามราว เกาะ ตั้งแต่ก่อนตี 5 ตื่น นอนไม่หลับ ก็บอก ลูกให้เอาไม้ธูปบ้าน เอามาตั้งให้ เกรงใจลูก ๆ ก็นอนอยู่ไม่กล้าเรียก ว่างก็นั่งดูออก กำลังกาย จนกว่าจะเหงื่อออก พอลูกสาวตื่นขึ้นมา ก็ให้เค้าพาเดิน เดินไปที่ลานปูน นอกบ้าน เดินถึงก็ไปนั่งคุยบ้านตรงโน้นแล้วก็เดินกลับ ประมาณครึ่งชั่วโมงกลับมา ก็ให้ลูกต้มน้ำไว้ พอน้ำเดือดก็เอาน้ำใส่กระมังอาบ ตอนแรก ๆ ลูกอาบให้ ฉันไม่มีแรง ตอนหลังก็อาบเองเพราะช่วยเหลือตัวเองได้”



นำการบ้านจากนักกายภาพบำบัดมาบริหารร่วมกับการสอบถาม วิธีการบริหารกับคนที่เคยเป็น“กายภาพ ก็ถามคนที่เคยบอกว่า ลูกชาย นายก็เคยเป็น ให้ทำทำนี้คุณหมอสอนมา แนะนำเรื่องออกกำลังกาย ทำ ราวเกาะเดินที่บ้าน เพื่อนบ้านที่เป็นแล้วหาย ก็ถามเค้าว่าทำอย่างไร เราก็ ทำตามเขา ออกกำลังกาย หมอก็ทำกายภาพ ก็สอนแบบนี้ ลูกเดินไปที่ หน้าต่าง”

ประยุกต์อุปกรณ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแล ลูกสาวได้ซื้อเก้าอี้มาเจาะ ให้
ถ่ายอุจจาระ และใช้ถุงสวมเข้าไปในถังเพื่อรองรับอุจจาระ บัสสาวะ

“นอน นั่ง ตรงนี้แหละ เดิน แต่เข้าห้องน้ำไม่ได้ ต้องนั่งถ่ายตรงนี้ เอากระป๋อง
มารองข้างหน้า อีใส่ ฉี่ก็ฉี่ตรงนี้ ไปห้องน้ำไม่ได้”



เยียวยาตนเองทั้งกายและใจอยู่เสมอ

ด้านร่างกายดูแลรับประทานยาลดความดัน และยาละลายลิ่มเลือดที่
ได้รับจากโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ

“กินยาหมอมที่โรงพยาบาลมีกิน 2 ครั้งหลังอาหาร เข้า เย็น กิน 1
เม็ด แล้วก็ยิบบำรุง คลายประสาทสมอง กินมาตั้งแต่กลับจากโรงพยาบาล
กินมาตลอดเลย หลังอาหารเช้า มียาละลายลิ่มเลือด หมอบอกว่าอย่าให้มี
บาดแผล ไม่งั้นจะเลือดไหล”

ด้านจิตใจนั้นความเจ็บป่วยทำให้ไปไหนมาไหนไม่สะดวกทำให้คน
พิการรู้สึกอึดอัดใจมาก และได้ให้กำลังใจตนเองที่เป็นการเยียวยาใจของ
ตนเองอยู่เสมอ นึกถึงคำพูดให้กำลังใจจากลูก และอาจารย์พยาบาลที่ไป
เยี่ยมเยียน

“อึดอัดมาก ๆ ขนาดเดินไม่ได้แค่เดินเดียว แต่ก่อนตัวเองไปไหนต่อ
ไหนได้ รู้สึกอึดอัดมาก บางทีนอนเอามือก่ายหน้าผาก ลูกบอกว่าอย่าเครียด
นะ แม่ต้องหาย พูดให้กำลังใจแม่”

“ก็ยังเครียดอยู่ แต่หมอบอกว่าต้องหาย อ.สุมาลี ก็บอกว่าต้องหาย มีให้
กำลังใจ บอกตัวเองว่าต้องหาย ๆ ให้คิดว่าเราต้องหาย”

ขั้นตอนที่ 5 อสม.เยี่ยมให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

เพื่อนบ้านเยี่ยมให้กำลังใจ การให้กำลังใจมีส่วนทำให้เกิดความพยายาม และมีความมั่นใจว่าตนเองต้องหาย ป้านิ่มนวลกล่าวถึงการได้รับกำลังใจจากเพื่อนบ้านว่า

“เพื่อนบ้านมาเยี่ยมทุกวัน นานเป็นเดือน มาเยี่ยมกันจนเดินได้แหละ อาจเป็นเพราะว่าตอนที่เราเป็น อสม.เราไปเยี่ยมเขาไว้เยอะ นี่แม่ค้าตลาด กลับจากตลาดก็แวะมาเยี่ยมทุกวัน”

มีผู้ดูแลช่วยดูแลช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอ

“ลูกสาวพาเดินทุกวัน ประยุกต์เข็มขัดรัดเอวจับพาเดิน ลูกถือเก้าอี้เดินตามหลังไปด้วย กลัวแม่เหนื่อย พอเหนื่อยก็จะได้นั่ง ตัวเองก็ใช้ วอกเกอร์ ที่ได้จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพช่วยเดิน”



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท

91 หมู่ 8 ถ.พหลโยธิน ต.ธารเกษม อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี 18120

E-mail : bcnpb @ pi.ac.th Website : <http://www.bcnpb.ac.th>



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท

91 หมู่ 8 ถ.พหลโยธิน ต.ธารเกษม อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี 18120

E-mail : bcnpb @ pi.ac.th Website : <http://www.bcnpb.ac.th>