

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

บทที่

1

ความรู้เบื้องต้นในการดูแลผู้สูงอายุ	17
---	----

มารู้จักร่างกายของผู้สูงอายุกันเถอะ	18
มารู้จักจิตใจของผู้สูงอายุกันเถอะ	20
การรักษาโรคกับการดูแลชีวิตผู้สูงอายุ	22
อุปกรณ์สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ	24
วิธีเลือกเตียงนอน	26

คอลัมน์พิเศษ : อย่ามัวแต่ทำหน้าที่ผู้ดูแลจนไม่ได้คุยกัน	28
---	----

บทที่

2

เทคนิคการดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น

29

ท่ายืนที่เหมาะสมสำหรับการช่วยเหลือผู้สูงอายุ	30
ใช้หลักการทำงานของแขนเพื่อช่วยผ่อนแรง	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
การพลิกตัวผู้ป่วยอัมพาตทั้งตัว ต้องการ คนดูแล	50
การพลิกตัวผู้สูงอายุที่มีอาการปวดหลัง ต้องการ คนดูแล	52

คอลัมน์พิเศษ : ระมัดระวังใช้น้ำเสียง จังหวะ ระดับเสียง และความเร็วเวลาพูด 54

บทที่

4

การลุกนั่ง

55

ท่าลุกนั่งพื้นฐาน	56
การลุกจากเตียง ช่วยตัวเอง ตัวเอง	58
การลุกจากเตียง ต้องการ คนดูแล	60
การลุกจากพนักนอนสำหรับผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ต้องการ คนดูแล	62

คอลัมน์พิเศษ : อย่าสัมผัสตัวมากเกินไป 64

บทที่

5

การลุกยืน

65

ท่าลุกยืนพื้นฐาน	66
การลุกยืนจากพื้น ช่วยตัวเอง	68
การลุกยืนจากพื้น ต้องการคนดูแล	70
การลุกยืนจากเก้าอี้ 1 ต้องการคนดูแล	72
การลุกยืนจากเก้าอี้ 2 ต้องการคนดูแล	74
คอลัมน์พิเศษ : อย่างท่าเหมือนผู้สูงอายุเป็นเด็ก	76

บทที่

6

การนั่ง

77

การนั่งพื้นฐานบนเก้าอี้	78
การนั่งให้มั่นคง	80
การนั่งบนเก้าอี้ ต้องการคนดูแล	82
การนั่งพื้น ช่วยตัวเอง	84
การนั่งพื้น ต้องการคนดูแล	86
การยวบตัวขณะนั่งบนเตียงหรือบนเก้าอี้ ต้องการคนดูแล	88
คอลัมน์พิเศษ : พูดอธิบายซ้ำหลายครั้งจนกว่าผู้สูงอายุจะเข้าใจ	90

บทที่

7

การช่วยเหลือผู้สูงอายุนั่งรถเข็น

91

การใช้รถเข็นผู้ป่วยแบบพื้นฐาน	92
การขึ้น - ลงจากทางต่างระดับ (บันได) ต้องการคนดูแล	94
วิธีใช้รถเข็นผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	96
การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น ช่วยตัวเอง	98
การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น 1 ต้องการคนดูแล	100
การลุกจากเตียงไปนั่งรถเข็น 2 ต้องการคนดูแล	102
การลุกจากรถเข็นไปนั่งบนรถยนต์ ต้องการคนดูแล	104
การปรับท่านั่งบนรถเข็น ต้องการคนดูแล	106
คอลัมน์พิเศษ : บอกบิบบ่าป๊อปปี้ไม่ใช่เรื่องดี	108



บทที่

8

การเดิน 109

การเดินพื้นฐาน 110

อุปกรณ์ช่วยเดินแบบต่างๆ 112

การเดินด้วยไม้เท้า ช่วยหรือ
ตัวเอง 114

การเดินด้วยรถเข็นช่วยเดิน ช่วยหรือ
ตัวเอง 116

การขึ้น - ลงบันไดด้วยไม้เท้า ช่วยหรือ
ตัวเอง 118

การขึ้น - ลงบันไดด้วยการจับราวบันได ช่วยหรือ
ตัวเอง 120

คอลัมน์พิเศษ : อย่าพูดแทรกเพื่อจบบทสนทนา 122

บทที่

9

การรับประทานอาหาร 123

ความสำคัญของการรับประทานอาหาร 124

ทำไมต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 126

วิธีแก้ภาวะกลืนลำบาก 128

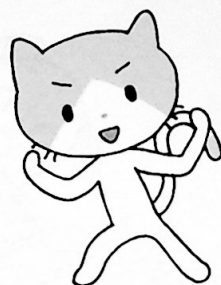
การปรุงอาหารให้กลืนง่ายขึ้น 130

ทำนึ่งไต่อาหาร 132

สิ่งที่ต้องระวังเวลาป้อนอาหาร 134

การดูแลช่องปากหลังรับประทานอาหาร 136

คอลัมน์พิเศษ : อย่าเอาความสะดวกของตัวเองเป็นหลัก 138



บทที่

10

การอาบน้ำ

139

ชวนผู้สูงอายุมาอาบน้ำกัน	140
สิ่งที่ต้องระวังก่อนแช่น้ำอุ่น	142
การขึ้น - ลงจากอ่างอาบน้ำ ช่วยเหลือตัวเอง	144
การลงอ่างอาบน้ำ ต้องการความช่วยเหลือ	146
การขึ้นจากอ่างอาบน้ำ ต้องการความช่วยเหลือ	148
ท่าทางขณะอยู่ในอ่างอาบน้ำ	150
การทำความสะอาดร่างกาย	152
การสระผม ต้องการความช่วยเหลือ	154
คอลัมน์พิเศษ : สังเกตท่าท่างของผู้สูงอายุด้วย	156

บทที่

11

การเปลี่ยนเสื้อผ้า

157

ความสำคัญของการเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยตัวเอง	158
เสื้อผ้าสวมใส่สบายและถอดง่าย	160
การสวมเสื้อคอกลมของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	162
การถอดเสื้อคอกลมของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	164
การสวมเสื้อแขนของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	166
การถอดเสื้อแขนของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	168
การสวมกางเกงของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	170
การถอดกางเกงของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ช่วยเหลือตัวเอง	172
การดูแลหน้าตาให้สะอาดสะอ้าน	174
คอลัมน์พิเศษ : อย่างมีว่แต่คิดจะช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว	176

การช่วยเหลือพื้นฐานสำหรับการจับถ้าย	178
สภาพห้องส้วมดีช่วยให้จับถ้าย่าย	180
การลุกจากรถเงินไปนั่งชักโครก	182
การลุกจากรถเงินไปนั่งชักโครก	184
การลุกจากเตียงไปใช้เก้าอี้นั่งถ้าย	186
การใส่และถอดผ้าอ้อมผู้ใหญ่	188
การใช้กระบอกลบัสสาวะ	190

คอลัมน์พิเศษ : ผู้สูงอายุต้องอยู่ในสายตาดตลอดเวลา 192

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

คอลัมน์พิเศษ : อย่ามัวแต่กังวลเรื่องความปลอดภัยจนความสูญหายไป 206

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

คอลัมน์พิเศษ : เลือกสวมใส่เสื้อผ้าและทรงผมที่เหมาะสมกับการดูแลผู้สูงอายุ 220