

อันตรายของผู้สูงอายุ วิธีการป้องกันผู้ป่วยตกเตียงที่ถูกต้องวิธี

การเกิดอุบัติเหตุผู้ป่วยตกเตียงมักพบในผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเป็นอุบัติเหตุใกล้ตัวที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา สิ่งสำคัญที่ช่วยให้สามารถลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับคนใกล้ตัวหรือคนที่เรารัก **ควรที่จะรู้ข้อมูลเบื้องต้นของอันตรายจากการตกเตียงในผู้สูงอายุและอาการต่างๆ พร้อมกับวิธีการรักษาเบื้องต้น**

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เมื่อผู้ป่วยตกเตียง เมื่อผู้ป่วยตกเตียง มักจะมีผลกระทบที่รุนแรงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วยไม่ว่าจะทั้งในด้านร่างกายและสภาพจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ด้วย **ด้านร่างกาย** เช่น อาจเกิดการบาดเจ็บ หรือการบาดเจ็บที่เฉพาะเจาะจงที่ส่งผลกระทบต่อระบบของร่างกายได้ เช่น การบาดเจ็บที่สมอง การแตกหักของกระดูก หรือการบาดเจ็บในหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย **ด้านสภาพจิตใจ** โดยผู้ป่วยที่ตกเตียงอาจมีความกังวล ความสับสน หรือความโกรธหงุดหงิด ทั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งการตกเตียงยังสามารถทำให้เกิดความไม่มั่นคงในการเคลื่อนที่และการเดิน ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยมีความกังวลในการเคลื่อนที่มากยิ่งขึ้น ทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดูแลตนเองของผู้ป่วยในระยะยาว

ดังนั้น การป้องกันการตกเตียงของผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญในการดูแลและรักษาผู้ป่วยให้มีความปลอดภัย เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายจนมีผลกระทบต่อการรักษาโรค **สิ่งที่ควรทำเบื้องต้น** เมื่อผู้ป่วยตกเตียง **เมื่อผู้ป่วยตกเตียง** การเริ่มต้นช่วยเหลือทันทีเพื่อให้ได้รับการดูแลและการรักษาที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ดังนั้น สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ควรทำในทันทีเมื่อเกิดกรณีที่ผู้ป่วยตกเตียง **ตรวจสอบสภาพผู้ป่วย** : ตรวจสอบสภาพผู้ป่วยเพื่อประเมินระดับของการบาดเจ็บหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นหรือพูดคุยกับผู้ป่วยหากสามารถสื่อสารได้ เช่น ผู้ป่วยตกเตียง หัวกระแทกพื้นได้รับบาดเจ็บทางศีรษะเกิดขึ้นจากอะไร ซึ่งอาจต้องรีบเรียกแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ในทันทีที่เกิดเหตุการณ์

ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหลังจากตกเตียง : หากมีสิ่งของอย่างอื่นที่อาจเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ตกมาพร้อมผู้ป่วย ควรรีบยกออกในทันทีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บเพิ่มเติม **โทรแจ้งบุคลากรทางการแพทย์** : รีบโทรแจ้งเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ทันทีเพื่อให้ได้รับการดูแลและการรักษาที่เหมาะสม **ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น** : เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อการพลัดตกเตียงสังเกตว่าหากมีอาการบาดเจ็บที่คอหรือกระดูกสันหลังหรือไม่ ให้รอเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์มาถึง **แจ้งรายละเอียดผู้ป่วย**: เมื่อถึงโรงพยาบาลให้ทำการแจ้งสาเหตุการตกเตียงให้กับเจ้าหน้าที่

ทั้งนี้การดำเนินการที่รวดเร็วและเหมาะสมเมื่อผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุตกเตียงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ดูแลควรตระหนักเพื่อเป็นการช่วยลดความเสี่ยงและความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นต่อตัวผู้ป่วยในภายหลัง การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บเบื้องต้น หากเกิดอุบัติเหตุสามารถปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้เบื้องต้น ดังนี้ สังเกตว่าผู้ป่วยมีเลือดออกหรือไม่ หากพบเลือดออกให้ทำการห้ามเลือดทันที หากผู้ป่วยกระดูกหักห้ามให้เคลื่อนไหวโดยเด็ดขาด เมื่อจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายให้ทำการพลิกตัว ลำคอและศีรษะเป็นแนวเดียวกัน หากกระดูกท้าวหรือกระดูกสันหลังให้นำผ้าสะอาดคลุมบริเวณบาดแผล ใบบางที่

เสี่ยงต่อปัญหาการตกเตียง ผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านสายตา เด็กและผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่ถูกจำกัดการเคลื่อนไหวหรือมีการใช้ยาที่จำกัดการเคลื่อนไหว

5 วิธีการป้องกันผู้ป่วยตกเตียงที่ผู้ดูแลควรรู้ จากการเน้นย้ำในเรื่องของการป้องกันผู้ป่วยตกเตียงอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุเพื่อป้องกันอันตรายและบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้ถึงวิธีที่สามารถใช้ในการป้องกันผู้ป่วยไม่ให้ตกเตียงจึงเป็นสิ่งที่ดีต่อตัวผู้ป่วยเอง

1. เลือกเตียงที่มีขนาดพอดีและได้มาตรฐาน ขั้นตอนแรกในการป้องกันที่สำคัญควรเริ่มจากเลือกใช้เตียงที่ได้มาตรฐานและมีความเหมาะสมต่อตัวของผู้ป่วย เช่น ขนาด, ความกว้าง รวมไปถึงการเลือกใช้เตียงที่ผลิตโดยวัสดุที่ได้มาตรฐานเพื่อไม่ให้เกิดการชำรุดแตกหักอันส่งผลกระทบต่อการเกิดเหตุการณ์บาดเจ็บได้

2. ปรับระดับของเตียงให้มีความเหมาะสม การปรับระดับความสูงของเตียงมีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บได้ สิ่งที่ผู้ดูแลควรทำคือการพิจารณาและปรับระดับของเตียงให้เหมาะสมกับตัวผู้ป่วยตามอริยาบถ เช่น หากผู้ป่วยต้องรับประทานอาหารก็ปรับระดับให้สูงในท่านั่งที่สะดวกสบาย หรือเมื่อต้องการนอนพักควรปรับระดับให้ต่ำลงนั่นเอง

3. ติดตั้งราวกันเตียงกันตก การใช้ราวกันเตียงกันตกโดยการติดตั้งอย่างหนาแน่น เป็นอีกทางเลือกที่ช่วยในการป้องกันผู้ป่วยตกลงจากเตียง เพราะหากตัวผู้ป่วยเริ่มเกินออกจากขอบเตียง ราวกันจะเป็นตัวล็อกที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถออกจากเตียงได้โดยอัตโนมัติ

4. เผื่อระวังในการดูแลผู้ป่วย ผู้ดูแลหรือบุคลากรทางการแพทย์ควรเผื่อระวังผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดอยู่ตลอดเวลาเพื่อช่วยในการดูแล รวมไปถึงอำนวยความสะดวกตามความต้องการของผู้ป่วย ทั้งนี้ยังช่วยลดอัตราเสี่ยงในการนอนตกเตียงอีกด้วย

5. เลือกใช้อุปกรณ์เสริมสำหรับผู้ป่วย การใช้อุปกรณ์เสริมต่าง ๆ ที่ช่วยในการป้องกันการตกเตียงเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดอัตราความเสี่ยงสามารถใช้เป็นแนวทาง RCA ผู้ป่วยตกเตียงได้ เช่น การใช้หมอนปรับระดับสำหรับผู้ป่วยเพื่อเสริมความสบายและป้องกันการบาดเจ็บที่ผู้ป่วยอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการนอน หรือใช้สายรัดตัวผู้ป่วยเพื่อป้องกันผู้ป่วยไม่ให้ลื่นตกออกจากเตียงในระหว่างการเคลื่อนย้ายหรือการเปลี่ยนท่านอน เป็นต้น การป้องกันเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยตกเตียงมีมากมายหลายวิธี แต่การลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดควรเริ่มต้นจากสาเหตุหลักอย่างเตียงที่ใช้สำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : TOPCARES <https://shorturl.asia/tX0fz>