

แผนกเกี่ยวกับอาชีพกิจกรรมบำบัด

แนะนำเคล็ดลับการแต่งตัว

"เสื้อผ้าที่อนบน"

องค์การโรงพยาบาล

คณะกรรมการฝ่ายประสานงาน – ระดับ (นักกิจกรรมบำบัด)

คณะทำงานโรคหลอดเลือดสมอง



จากความเสียหายของสมอง

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองบางรายอาจสูญเสียการเคลื่อนไหวชั่วคราว

หรือถาวรซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดูแลตัวเอง ในชีวิตประจำวัน

นักกิจกรรมบำบัดจะจัดการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้ป่วยแต่ละราย

จุดมุ่งหมายคือการปรับปรุงความสามารถของผู้ป่วยในการดูแลตนเอง

และความมั่นใจในตนเองให้ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเกี่ยวกับวิธีการสวมใส่

และถอดเสื้อ

แนวทางการปฏิบัติเบื้องต้น

สวมใส่จากด้านที่ได้รับผลกระทบก่อน แล้วจึงค่อยสวมใส่ด้วยด้านที่แข็งแรง

ถอดด้านที่ได้รับผลกระทบออกก่อน แล้วจึงค่อยถอดด้านที่แข็งแรง

เสื้อผ้าแบบสวมเข้าศีรษะ

ขั้นตอนที่แนะนำในการสวมใส่เสื้อผ้าแบบสวมเข้าศีรษะ

1. วางส่วนแขนของเสื้อบนมือที่ได้รับผลกระทบแล้วดึงขึ้นจนข้อศอกโผล่ออกมา
2. สอดแขนที่แข็งแรงเข้าส่วนแขนของเสื้อ
3. ก้มตัวไปข้างหน้า และลดศีรษะลงในขณะที่เปิดคอเสื้อด้วยมือที่แข็งแรง

และดึงเสื้อลงมาทางศีรษะ

ขั้นตอนที่แนะนำในการถอดเสื้อแบบสวมเข้าศีรษะ

1. ก้มตัวไปข้างหน้า และก้มศีรษะลง จับปกคอด้วยมือที่แข็งแรง

แล้วดึงผ้าที่คลุมคอจากด้านหลัง

2. ถอดแขนเสื้อด้านของแขนที่แข็งแรงออกก่อน แล้วจึงถอดด้านของแขนที่ได้รับผลกระทบ

การสวม/ถอดเสื้อเชิ้ต หรือแจ็กเก็ต

แนะนำขั้นตอนการสวมใส่เสื้อเชิ้ต หรือแจ็กเก็ต

1. วางส่วนแขนของเสื้อบนมือที่ได้รับผลกระทบแล้วดึงขึ้นจนข้อศอกโผล่ออกมา

2. ดึงคอเสื้อ และดึงเสื้อตามไหล่ไปทางด้านสุขภาพดี จากนั้นสอดแขนที่สุขภาพดีเข้าแขนเสื้อ

3. ยืดชายเสื้อให้ตรง และติดกระดุม

แนะนำขั้นตอนการถอดเสื้อเชิ้ต หรือแจ็กเก็ต

1. ดึงแขนเสื้อของด้านที่ได้รับผลกระทบไปที่ตำแหน่งไหล่

จากนั้นถอดแขนเสื้อของด้านที่แข็งแรงออก

(คุณสามารถถอดเสื้อผ้าออกจากแขนด้านที่ได้รับผลกระทบด้วยการนั่งดังแสดงในรูปภาพ)

2. ถอดแขนเสื้อออกจากด้านที่ได้รับผลกระทบ

*หรือใช้วิธีเดียวกับการสวม/ถอดเสื้อเชิ้ต และแจ็กเก็ตแบบสวมเข้าศีรษะ

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการแต่งกาย และการถอดเสื้อผ้า

➤ รักษาทำนอง และการทรงตัวที่ดีในระหว่างทำขั้นตอน

- อย่าดึงแขนที่ได้รับผลกระทบ
- เลือกเสื้อผ้าที่นอนบนที่มีขนาดพอดีตัว และหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่คับ หรือหลวมเกินไป
- สามารถใช้เครื่องมือช่วยเหลือ เช่น ไม้แต่งตัวด้ามยาวได้หากจำเป็น
- นักบำบัดจะปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ เช่น เปลี่ยนกระดุมเป็นตีนตุ๊กแก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ป่วย

ข้อมูลข้างต้นเป็นกฎทั่วไป หากคุณมีคำถามใด ๆ โปรดปรึกษานักกิจกรรมบำบัดของเรา

<ขอขอบคุณบรรณาธิการแผนกเกี่ยวกับอาชีพกิจกรรมบำบัด ของศูนย์การแพทย์คาร์ิตัส>