

แผนกเกี่ยวกับอาชีพกิจกรรมบำบัด

แนะนำเคล็ดลับการแต่งตัว กางเกง และรองเท้า

องค์การโรงพยาบาล

คณะกรรมการฝ่ายประสานงาน – ระดับ

(นักกิจกรรมบำบัด)

คณะทำงานโรคหลอดเลือดสมอง



จากความเสียหายของสมอง

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองบางรายอาจสูญเสียการเคลื่อนไหวชั่วคราว

หรือถาวรซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน

นักกิจกรรมบำบัดจะจัดการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้ป่วยแต่ละราย

จุดมุ่งหมายคือการปรับปรุงความสามารถของผู้ป่วยในการดูแลตนเอง

และความมั่นใจในตนเองให้ดีขึ้น ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเบื้องต้นในการสวมใส่ หรือถอดกางเกง

และรองเท้า

แนวทางการปฏิบัติเบื้องต้น

สวมใส่จากด้านที่ได้รับผลกระทบก่อน แล้วจึงค่อยสวมใส่ด้วยด้านที่แข็งแรง

ถอดด้านที่ได้รับผลกระทบออกก่อน แล้วจึงค่อยถอดด้านที่แข็งแรง

การสวมใส่ และถอดกางเกง

แนะนำขั้นตอนในการสวมใส่กางเกง

1. วางเท้าข้างที่ได้รับผลกระทบไว้เหนือเข่าด้านขาที่ แข็งแรง
และสอดกางเกงเข้าไปในเท้าข้างที่ได้รับผลกระทบ จากนั้นดึงขึ้นจนสามารถมองเห็นฝ่าเท้า
และลดระดับของเท้าข้างที่ได้รับผลกระทบลง
2. สอดขาด้านที่แข็งแรง และดึงขากางเกงขึ้นจนถึงต้นขา
3. ยืนจับวัตถุที่มั่นคง เช่น เครื่องช่วยเดิน หรือเก้าอี้ จากนั้นดึงกางเกงขึ้นถึงเอวแล้วนั่งลง

แนะนำขั้นตอนในการถอดกางเกง

1. คลายกางเกงด้านหน้าออก ยืนให้มั่นคง แล้วดึงลงมาที่ต้นขาแล้วนั่งลง
2. ถอดกางเกงออกจากขาข้างที่แข็งแรงออกก่อน

แล้วจึงเหยียบขากางเกงด้านที่ได้รับผลกระทบเพื่อช่วยในการถอด (ดังที่แสดงในแผนภาพ)

การสวมใส่รองเท้า

แนะนำขั้นตอนในการสวมใส่รองเท้า

1. วางรองเท้าให้อยู่ถัดจากขาข้างที่แข็งแรง

วางเท้าด้านที่ได้รับผลกระทบบนเข่าของด้านที่แข็งแรงแล้วสวมรองเท้า

แนะนำขั้นตอนในการถอดรองเท้า

1. วางเท้าที่แข็งแรงของคุณบนรองเท้าของด้านที่ได้รับผลกระทบแล้วถอดออก

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการแต่งกาย และการถอดเสื้อผ้า

- รักษาท่านั่ง และการทรงตัวที่ดีในระหว่างทำขั้นตอน
- อย่าดึงแขนที่ได้รับผลกระทบ
- เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสม ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป และเลือกรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าที่มีแถบตีนตุ๊กแก
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ช้อนใส่รองเท้า และที่เหยียบรองเท้าตามยาวได้หากจำเป็น
- นักบำบัดจะปรับเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ป่วย เช่น



การใช้สินค้าทดแทนเชื้อจุลินทรีย์ หรือชิป

ข้อมูลข้างต้นเป็นกฎทั่วไป หากคุณมีคำถามใด ๆ โปรดปรึกษานักกิจกรรมบำบัดของเรา

<ขอขอบคุณบรรณาธิการแผนกเกี่ยวกับอาชีพกิจกรรมบำบัด ของศูนย์การแพทย์คาร์ิตัส>