

ซีรีส์ชุดการดูแลผู้สูงอายุ

สุขอนามัยส่วนบุคคล

ภาพยนตร์ร่วมผลิตโดยกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
ลิขสิทธิ์ในเนื้อหาของภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
ภาพยนตร์เรื่องนี้ผลิตขึ้นเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์เท่านั้น
ไม่ควรให้เช่า ขาย หรือใช้เพื่อจุดประสงค์ในการแสวงหาผลกำไร

คุณนายชานและแอนนี่กำลังทำท่าออกกำลังกายอย่างง่ายในบ้าน

รู้สึกดีที่ได้เอาเหงื่อออกซะบ้าง
ตอนนี้ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้นแล้ว
แต่ฉันเหงื่อชุ่มเลย
ฉันขอไปอาบน้ำก่อน
ได้ค่ะ

คุณผู้ชายซื้อเก้าอี้อาบน้ำมาให้คุณแล้วค่ะ
ฉันเอาไปวางไว้ในห้องน้ำแล้ว
ลูกชายของฉันช่างใส่ใจ
ใช่ค่ะ

ตอนที่เราย้ายเข้ามาคุณผู้ชายเตือนฉันถึง
ความสำคัญในการรักษาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยของห้องน้ำ
เมื่ออาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำตรวจสอบให้แน่ใจว่า
ห้องน้ำมีการระบายอากาศที่ดี
ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีแสงสว่างเพียงพอในห้องน้ำ

ทำพื้นให้แห้งตลอดเวลา
นั่งบนเก้าอี้อาบน้ำเมื่ออาบน้ำ
เพื่อหลีกเลี่ยงการหกล้ม
นอกจากนี้ยังมีการติดตั้งราวจับ
เพื่อให้คุณลุกขึ้นหลังการอาบน้ำ
โปรดจำไว้ว่าอย่าใช้ราวแขวนผ้าเป็นราวจับ

ลูกชายฉันช่างรอบคอบ
ฉันจะอาบน้ำอุ่นก่อน
โปรดจำไว้ว่าอุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 37°C ถึง 41°C ระหว่างอาบน้ำ
ถ้าร้อนเกินไปอาจโดนน้ำร้อนลวก
โปรดจำไว้ว่าต้องนั่งลงในขณะที่ถอดหรือใส่กางเกง
เป็นเรื่องง่ายที่คุณจะล้มลงหากคุณเสียการทรงตัว
จ๊ะ ฉันเข้าใจแล้ว

คุณผู้หญิงคะ คุณนายชวงมาค่ะ
จ๊ะ

คุณนายชวงมาเยี่ยมคุณนายชานที่บ้าน พวกเขา กำลังดื่มชา

คุณชวงคะ มาแล้วหรือคะ

สวัสดีค่ะ

ดิฉันน้ำชานะคะ

คุณนายชาน คุณปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่นี่เป็นอย่างไรคะ

ดีทีเดียว ที่นี่ค่อนข้างสะดวกสบาย

แล้วคุณช่วงเป็นอย่างไรบ้างคะ

เขาเพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม

และเริ่มควบคุมปัสสาวะไม่หยุด

ฉันไม่รู้ว่าจะดูแลเขาอย่างไร

แอนนี่

เธอได้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติ

ในการดูแลผู้สูงอายุกับแมรีมาก่อนหน้านี้

มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยคุณช่วงได้บ้างไหม

มีค่ะ

อาจารย์ได้สอนวิธีช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อมในการใช้ห้องสุขา

ผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อมมีปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่นและการดูแลตนเอง

พวกเขาอาจประสบปัญหามากมายในการใช้ชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างเช่น การใช้ห้องสุขา

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงไม่สามารถหาห้องน้ำพบ ประตูดูเหมือนกันหมด

พวกเขาอาจหาห้องน้ำไม่พบ

พวกเขาอาจไม่ตระหนักถึงความต้องการใช้ห้องนสขาของตนเอง

พวกเขาอาจไม่สามารถกลั้นกระเพาะปัสสาวะซึ่งนำไปสู่ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้

พวกเขาอาจต้องการที่จะปัสสาวะแต่ไม่รู้ว่าจะตอบสนองต่อมันอย่างไร

พวกเขาอาจสับสนตอนในการใช้ห้องสุขา

บนจอแสดงว่าคุณช่วงปฏิเสธความช่วยเหลือจากภรรยาของเขา

นอกจากนี้พวกเขาอาจปฏิเสธการช่วยเหลือจากผู้อื่นเนื่องจากความลำบาใจ

เราต้องเข้าใจถึงความสามารถในปัจจุบันของพวกเขา

ให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

ปล่อยให้พวกเขาทำสิ่งที่พวกเขายังสามารถจัดการได้

สังเกตรูปแบบการเข้าห้องสุขาของพวกเขา

สังเกตความต้องการในการเข้าห้องสุขาของพวกเขา

และช่วยพวกเขาพัฒนาตารางการใช้ห้องสุขาอย่างสม่ำเสมอ

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว

แมรีดูแลให้คุณช่วงไปห้องน้ำพร้อมกระดาดชำระ

ตัวอย่างเช่น เตือนพวกเขาให้ใช้ห้องสุขาหลังรับประทานอาหารเช้า

หรือเข้าห้องสุขาเป็นประจำทุกสองชั่วโมง

เรายังสามารถใช้ตัวชี้นำสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

เช่น การติดป้ายห้องน้ำ

และกำจัดสิ่งที่จะทำให้เกิดความสับสนระหว่างเส้นทาง
เช่น ถังน้ำและกระถางดอกไม้
ใช้โถสุขภัณฑ์สีสดใส
เพื่อระบุตำแหน่งของห้องน้ำอย่างชัดเจน
ส่วนเสื้อผ้า แนะนำให้เลือกเสื้อผ้าที่เรียบง่ายสวมใส่ง่าย
เช่น กางเกงที่มีขอบเอวยางยืด
ใช้ดินตักแทนกระดุม
หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีซิปและเข็มขัด
นอกจากนี้เรายังสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความต้องการ
การเข้าห้องน้ำด้วยประโยคสั้นๆ หรือคำง่ายๆ ได้อีกด้วย

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงถ่ายเลอะกางเกง แม่รีช่วยเขาอย่างใจเย็น

เราต้องสงบสติอารมณ์และช่วยเหลือพวกเขาอย่างอดทน
ให้เวลาพวกเขาอย่างเพียงพอ
อย่าเร่งรัดพวกเขา
และเคารพความเป็นส่วนตัวของพวกเขา
แม้ว่าเสื้อผ้าของพวกเขาจะสกปรกเนื่องจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ก็ตาม
อย่าตำหนิหรือดูถูกพวกเขา
หลีกเลี่ยงการทำร้ายศักดิ์ศรีของพวกเขา
หรือเพิ่มความเครียดในการเข้าห้องน้ำของพวกเขา

หากผู้ดูแลสงสัยว่าสภาพร่างกายบางอย่างทำให้
ผู้สูงอายุไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้
ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด
มีวิดีโออื่นๆ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุบนเว็บไซต์ของกรมอนามัย
และกรมสวัสดิการสังคม
คุณนายช่วงกับแมรีย์อ่านหนังสือประกอบคำบรรยายหรือดูวิดีโอออนไลน์
เมื่อมีเวลาได้อีกด้วยค่ะ
ขอบใจ แอนนี่

ขอจำกัดความรับผิดชอบ
ทักษะด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลที่แสดงให้เห็นในภาพยนตร์เรื่องนี้
ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงทั่วไปและมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา
อาจไม่สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุทุกคนในทุกสถานการณ์
โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ
ในกรณีที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ทักษะนี้ภายใต้สถานการณ์เฉพาะ

กรมอนามัย
เว็บไซต์บริการสุขภาพผู้สูงอายุ
www.elderly.gov.hk

กรมสวัสดิการสังคม
โครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ

www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/