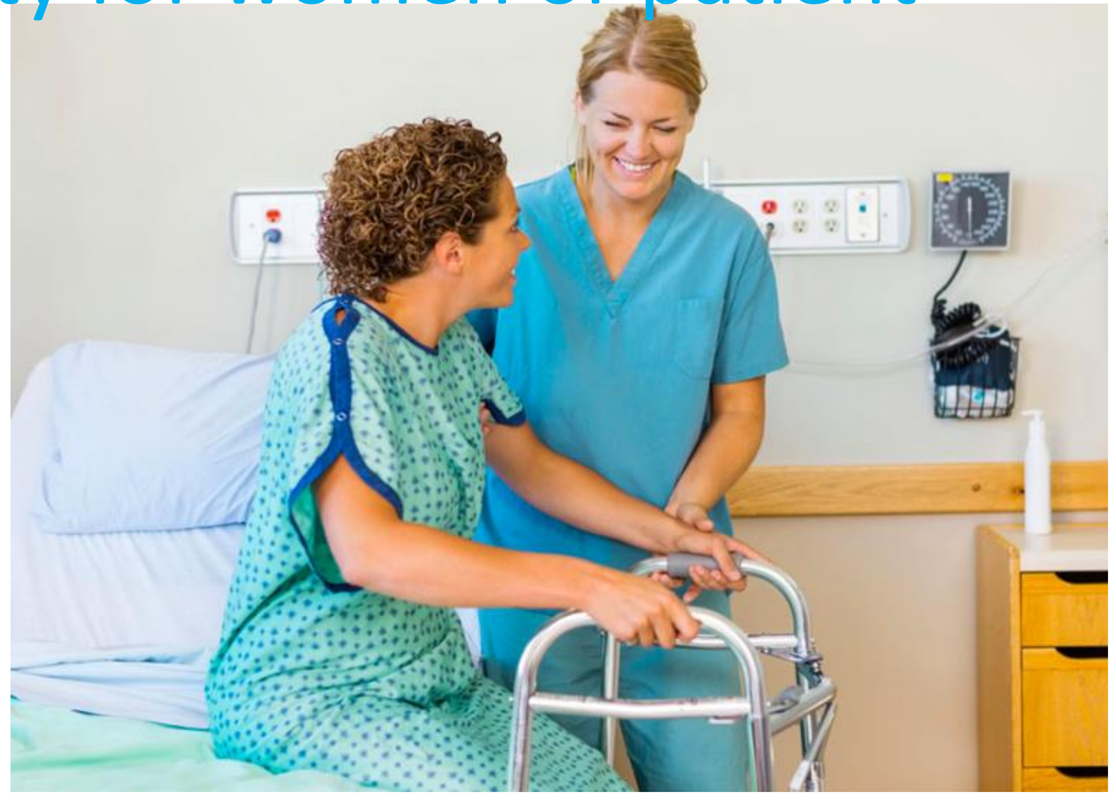
អនាម័យជាមូលដ្ឋាន និងការធ្វើចលនារបស់ស្ត្រី ឬអ្នកជំងឺ

Principles of hygiene and mobility for women or patient



បង្ហាញដោយៈ លោក យឹម សុវណ្ណារ៉ា MHA BScN

ថ្ងៃទី២៦ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២៥

គោលបំណង

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននេះនិស្សិតនឹងអាចៈ

- រៀបរាប់ពីគោលការណ៍នៃតម្រូវការអនាម័យខ្លួនប្រាណ សម្រាប់ស្ត្រី
- ដឹងពីប្រភេទនៃការថែទាំអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី ឬអ្នកជំងឺ
- ដឹងពីមុខងាររបស់ស្បែកដែលទាក់ទងនឹងអនាម័យ
- ចេះពីរបៀបថែទាំអ្នកជំងឺដែលមានវិបត្តិក្នុងការធ្វើចលនាដើម្បីរក្សាអនាម័យឱ្យបានល្អ

អនាម័យ

- Hygiene (អនាម័យ)៖ គឺសំដៅទៅលើលក្ខខណ្ឌ និងការអនុវត្តនានាដែលជួយរក្សាឱ្យបាននូវសុខភាពល្អ និងបង្ការការឆ្លងជំងឺ
- Personal Hygiene (អនាម័យខ្លួនប្រាណ)៖ គឺជាការរក្សាខ្លួនប្រាណឱ្យមានអនាម័យល្អ
- អនាម័យចាំបាច់សម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ក្នុងការអនុវត្តជាប់ជាប្រចាំ
- គោលបំណងចម្បងគឺលើកកម្ពស់សភាពស្អាតបាត ដើម្បីផ្តល់នូវផាសុកភាព និងអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា
- រួមមានការថែរក្សាស្បែកឱ្យបានល្អ អនាម័យមាត់ ធ្មេញ សក់ ក្រចក ភ្នែក ត្រចៀក និងតំបន់ប៉េរីណេ (Perineal area)

ការថែទាំអនាម័យ(Hygenic Care)

- ប្រភេទនៃការផ្តល់ការថែទាំអនាម័យអាស្រ័យទៅលើលទ្ធភាព តម្រូវការ និងការអនុវត្តរបស់អតិថិជន
- ប្រភេទនៃការថែទាំ អនាម័យមាន៤៖

1. **Early morning care:** គឺជាការផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកជំងឺ/អតិថិជននៅពេលដែលគាត់ទើបភ្ញាក់ពីដំណេកពេលព្រឹកព្រាលឹម ដូចជាការដាក់កន្ថោរគ្រែ លប់មុខ ដុសធ្មេញ
2. **Morning care:** គឺជាការផ្តល់ការថែទាំបន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺ/អតិថិជនពិសារអាហារពេលព្រឹករួច ដូចជាជួយអ្នកជំងឺក្នុងការបន្ទោរបង់ ងូតទឹក កក់សក់ កាត់ក្រចក

ការថែទាំអនាម័យ(Hygenic Care)

3. **Hours of sleep (HS or Afternoon care) care:** គឺជាការផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកជំងឺ/អតិថិជនមុនពេលគាត់គេងនៅពេលយប់ ដូចជាជួយអ្នកជំងឺក្នុងការបន្ទោរបង់ប្រសិនបើចាំបាច់ លប់មុខ លាងដៃ ដុសធ្មេញ និងម៉ាស្សាខ្នង
4. **As-needed care (Prn):** គឺជាការផ្តល់ការថែទាំដែលតម្រូវដោយអ្នកជំងឺ/អតិថិជន

កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការធ្វើអនាម័យ

- ប្រពៃណី ទំនៀមទំលាប់
- សាសនា
- ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងបរិស្ថាន
- កម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍ
- សុខភាព និងថាមពល
- ជម្រើសផ្ទាល់ខ្លួន (ឧ. របៀបនៃការងូតទឹក និងពេលវេលានៃការងូតទឹក)

មុខងារស្បែក

- ជួយការពារ
- រក្សាកំដៅនៅក្នុងរាងកាយ
- មានមុខងាររំញោចឱ្យដឹង (Sensation)
- មានមុខងារក្នុងការបញ្ចេញញើស (excretion)
- រក្សានូវតុល្យភាពទឹក និងអេឡិចត្រូលិត
- មានមុខងារបើតស្រូប និងបង្កើតវីតាមីនD

ការប៉ាន់ប្រមាណ (Assessment)

1. Nursing health history:

- ការអនុវត្តការថែទាំស្បែករបស់អតិថិជន ដើម្បីធ្វើការថែទាំឱ្យស្របទៅតាមតម្រូវការរបស់អតិថិជន
- លទ្ធភាពនៃការថែទាំដោយខ្លួនឯង ដើម្បីកំណត់ថាតើត្រូវជួយអ្វីខ្លះដល់គាត់ ឧ.របៀបនៃការងូតទឹក

ការប៉ាន់ប្រមាណ (Assessment)

2. បញ្ហាស្បែកបច្ចុប្បន្ន៖

- ដាច់រលាត់
- រមាស់
- ស្ងួតខ្លាំង
- មានមុន
- ឡើងក្រហម

រោគវិនិច្ឆ័យថែទាំ (Nursing Diagnosis)

- **ឱនភាពនៃការថែទាំដោយខ្លួនឯង** (Self care deficit) សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលមានបញ្ហាក្នុងការថែទាំអនាម័យ ដូចជាងូតទឹក ស្លៀកពាក់ សិតសក់ ឬចូលបង្គន់
- **ឱនភាពចំណេះដឹង** (Deficit knowledge) ទាក់ទងនឹងរបៀបថែទាំស្បែក
- **ហានិភ័យនៃការចុះខ្សោយភាពធន់នៃស្បែក** (Risk for impaired skin integrity) & **ការចុះខ្សោយភាពធន់នៃស្បែក** (impaired skin integrity)

ផែនការថែទាំ (Planning)

- បង្កើនលទ្ធភាពក្នុងការថែទាំ អនាម័យដោយខ្លួនឯង
- បង្កើនចំណេះដឹងដល់អ្នកជំងឺ/អតិថិជន
- បង្ការហានិភ័យផ្សេងៗដែលនឹងអាចកើតមាន ដូចជាដំបៅគ្រែ ឬរលាកដោយខោទឹកនោម

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

Group discussion

ចូរប្អូនៗធ្វើការពិភាក្សាជាក្រុមក្នុងការថែទាំអនាម័យ

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

ការងូតទឹក (baths): ការងូតទឹកមាន២ប្រភេទ

1. Cleaning bath
2. Therapeutic bath

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

1. Cleaning bath:
   - Complete bed bath: គឺជាការជូតសម្អាតខ្លួនអ្នកជំងឺនៅលើគ្រែ
   - Self-help bed bath: អ្នកជំងឺអង្គុយសំយ៉ុងជើងនៅលើគ្រែ ហើយងូតទឹកខ្លួនឯងដោយមានជំនួយពីគិលានុបដ្ឋាក/ឆ្មបជួយដុសខ្នង និងជើង
   - Partial bath: គឺជាការជូតសម្អាតខ្លួននៅផ្នែកណាដែលមានក្លិនឬមិនមានផាសុកភាព ឧ. ក្លៀក តំបន់ប៉េរីណេ ខ្នង មុខ ដៃ)
   - Bag bath: ការជូតសម្អាតខ្លួនដោយកន្សែងស្អំដែលមានកំដៅអ៊ុនៗ

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

1. Cleaning bath:
   - Tub bath: ជាទូទៅសំដៅទៅលើការសម្អាតខ្លួនអ្នកជំងឺដែលនៅលើគ្រែ
   - Sponge bath: ជាទូទៅសម្រាប់ធ្វើទៅលើទារកទើបកើត
   - Shower: សម្រាប់អ្នកជំងឺដែលអាចដើរដោយមានជំនួយ ឬទប់ដោយគិលានុបដ្ឋាក/ឆ្មប

ចំណាំៈ គួរតែប្រើទឹកក្តៅអ៊ុនៗដែលមានកំដៅចន្លោះពី៤៣ទៅ៤៦អង្សារសេ

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

2. Therapeutic bath: តម្រូវឱ្យមានវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ
   - កម្រិតកំដៅរបស់ទឹក
   - ទីតាំងរាងកាយដែលត្រូវព្យាបាល
   - ប្រភេទថ្នាំសូលុយស្យុងដែលត្រូវប្រើ ជាទូទៅដាក់ទឹកថ្នាំទៅក្នុងថានសម្រាប់ងូតទឹកដែលមានទឹកប្រហែល១ភាគ៣ ឬពាក់កណ្តាលលាយវាទុកប្រហែល ២០ទៅ៣០នាទីនៅក្នុងទឹកដែលមានកំដៅចន្លោះពី37.7-46^{o}C សម្រាប់មនុស្សធំ និង45.5^{o}C សម្រាប់កូនក្មេង

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

ការអប់រំអ្នកជំងឺ

1. សម្រាប់ស្បែកស្ងួត៖

- ប្រើប្រភេទក្រែមលាបជាជាងប្រើសាប៊ូ
- ប្រសិនប្រើសាប៊ូត្រូវលាងជម្រះជាមួយទឹកភ្លាមៗ
- កាត់បន្ថយការងូតទឹក (កុំងូតញឹកញាប់ពេក)
- ញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន
- លាបក្រែមប្រភេទដែលរក្សាឱ្យមានសំណើមជាពិសេសក្រែមដែលមានសារធាតុ Lanoline or Petroleum jell

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

ការអប់រំអ្នកជំងឺ

2. សម្រាប់ស្បែកដែលមានរមាស់ (Skin rash)

- រក្សាកន្លែងដែលមានរមាស់ឱ្យស្អាត ហើយស្ងួត
- ប្រើLotion បំបាត់រមាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- ចៀសវាងការអេះកន្លែងរមាស់
- ប្រើខោអាវប្រភេទក្រណាត់កូតុងទន់ៗ

ការអនុវត្តការថែទាំ (Implementation)

ការអប់រំអ្នកជំងឺ

3. មុន (Acne)

- លុបមុខជាមួយទឹកក្តៅអ៊ុនៗដើម្បីលាងជម្រះខ្លាញ់ និងធូលី
- ចៀសវាងការប្រើប្រភេទក្រែមដែលមានជាតិខ្លាញ់(Oily cream)
- ចៀសវាងការប្រើគ្រឿងសម្អាងដែលបិទភ្ជិតរុញញើស
- ហាមញ៉ិច ឬច្របាច់មុន

ការវាយតម្លៃ(Evaluation)

វាយតម្លៃទៅតាមផែនការថែទាំ៖

- អ្នកជំងឺអាចរក្សាអនាម័យបានដោយខ្លួនឯង
- មានចំណេះដឹងក្នុងការថែទាំអនាម័យដោយខ្លួនឯង
- មិនមានដំបៅគ្រែ ឬរលាកស្បែក

សូមអរគុណ!