

ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี



การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีนั้นสำคัญอย่างไร?

take-care-of-senior-couple

เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุหลายคนมักรู้สึกเหนื่อยง่ายและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกอ่อนเพลียและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลำบากขึ้น อาการเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เราเรียกว่าภาวะแบบนี้ว่า ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ หรือเฟรลตี้ (Frailty) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะนี้จะรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อย ไม่มีแรง รวมทั้งน้ำหนักลดลงเอง บุคคลในครอบครัวต้องหมั่นสังเกตว่าญาติผู้ใหญ่ของเราเกิดอาการภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุหรือไม่ จากอาการที่จะยกมากล่าวต่อหลังจากนี้ หากเกิดอาการ 3 อย่างขึ้นไป อาจหมายถึงว่าผู้สูงอายุประสบภาวะดังกล่าวอยู่ ควรให้ความสำคัญเพื่อจะได้มีสุขภาพดีขึ้น

อาการที่อาจจะเกิดได้แก่:

รูปร่างพอมลง น้ำหนักตัวลดลงประมาณ 5 กิโลกรัมหรือมากกว่านั้น
เกิดอาการอ่อนเพลีย ยืนเองไม่ค่อยได้หรือไม่มีแรงที่จะถือสิ่งของ
รู้สึกเหนื่อยง่ายมาก ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ทำเพียงนิดหน่อยก็จะมี
อาการเหนื่อย

สมรรถภาพในการทำกิจกรรมลดลง อาทิ ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน
หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยชอบ แต่ทำไม่ได้เหมือนแต่ก่อน

เดินช้าลง โดยใช้เวลาเดินในระยะทาง 5 เมตร มากกว่า 6-7 วินาที
อาการภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การแต่งตัว ตื่นนอน ลุกจากเตียง เดินเข้าห้องน้ำ หรือไปเที่ยวได้
ลำบาก อีกทั้งอาจหกล้มได้ง่าย ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดภาวะ
นี้ขึ้นในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทำให้ภาวะดังกล่าวแย่ลงอย่าง
รวดเร็ว ผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มักมีโอกาสดิตเชื้อ
รวมทั้งฟื้นตัวจากอาการป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บต่างๆได้ยาก ฉะนั้น
บุคคลในครอบครัวจึงควรดูแลญาติผู้ใหญ่ของตนให้มีสุขภาพดีและ
ถูกต้องตามหลักการดูแลผู้สูงอายุ

ดูแลผู้สูงอายุทำได้อย่างไร?

senior-with-good-care

การดูแลผู้สูงอายุ มีความจำเป็นและสำคัญมาก เราควรเอาใจใส่ในด้าน
สุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น
หลักในการดูแลผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ วิธีดูแลสุขภาพ
ผู้สูงอายุ และวิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุ

วิธีดูแลสุขภาพดีให้ผู้สูงอายุ การทำงานของร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ โดยวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย การดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ และจัดการเรื่องเข้ารับการตรวจและรักษาปัญหาสุขภาพจากโรงพยาบาลหรือสถานอนามัยที่เชื่อถือได้ดังต่อไปนี้:

1). ดูแลสุขภาพดวงตา

ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพดวงตาหรือวัดสายตา เพื่อตัดแว่นสายตาที่เหมาะสม รวมทั้งตรวจดูว่าผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพตาหรือไม่ เพื่อเข้ารับการรักษาต่อไปในกรณีที่ดวงตาผิดปกติ

ไม่ควรให้ผู้สูงอายุสูบบุหรี่ รวมทั้งไม่สูบบุหรี่เมื่ออยู่ใกล้ผู้สูงอายุ เนื่องจากจะทำให้เสี่ยงเกิดจอตาเสื่อม หรือต้อกระจกได้

เตรียมผักและผลไม้ในแต่ละมื้ออาหารให้ผู้สูงอายุรับประทานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ

เมื่อต้องออกแดดจ้ควรเตรียมแว่นกันแดดให้ผู้สูงอายุได้สวมใส่เพื่อถนอมสายตา

2). ดูแลการได้ยิน

ดูแลให้ผู้สูงอายุเข้ารับตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน ภาวะสูญเสียการได้ยินนับเป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว การสูญเสียการได้ยินส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ฟังหรือปฏิบัติตามคำแนะนำที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมา ลูกหลานควรพาผู้สูงอายุไปตรวจเกี่ยวกับการได้ยิน

เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยหาสาเหตุของการไม่ได้ยิน และเข้ารับการรักษาได้อย่างถูกต้องทันที่

3). ดูแลสุขภาพช่องปาก

ผู้สูงอายุควรลดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล รวมทั้งเลี่ยงรับประทานอาหารประเภทนี้ก่อนเข้านอน เพราะน้ำตาลอาจเกิดการสะสมและกลายเป็นแบคทีเรียอยู่ในช่องปากและฟัน ทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพปากและฟันเกิดขึ้น

ดูแลผู้สูงอายุให้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ

ผู้สูงอายุควรบ้วนน้ำลายหลังแปรงฟันทุกครั้ง โดยไม่ต้องบ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากทันทีที่แปรงฟันเสร็จ เนื่องจากน้ำยาบ้วนปากอาจล้างฤทธิ์ฟลูออไรด์ของยาสีฟัน

ดูแลผู้สูงอายุไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป รวมทั้งให้งดสูบบุหรี่ เนื่องจากทำให้เสี่ยงเกิดมะเร็งช่องปาก และมะเร็งบางชนิดมากขึ้น หมั่นให้จิบน้ำบ่อย ๆ อมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่ผสมน้ำตาล หรืออมน้ำแข็งก้อนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันปากแห้ง

4). ดูแลสุขภาพเท้า

หมั่นล้างเท้าให้สะอาดทุกวันเพื่อป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ เนื่องจากสิ่งสกปรกที่ติดตามผิวหนัง อาจทำให้ระคายเคืองและติดเชื้อ ทั้งนี้ ควรเป่าเท้าและระหว่างนิ้วเท้าให้แห้งเพื่อป้องกันฮ่องกงฟุต

ทาครีมบำรุงเท้า เพื่อลดอาการหยาบกร้านของผิวหนัง โดยเลือกใช้ครีมสำหรับทาเท้าโดยเฉพาะ

หมั่นดูแลเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้เดินได้สะดวก
เมื่อตัดเล็บ ควรเล็มเล็บเท้าตรงๆ ไม่ตัดเป็นมุม เนื่องจากอาจทำให้เล็บ
ฝังอยู่ในเนื้อเท้า

ควรดูแลเท้าให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยอาจสวมถุงเท้าตอนนอน
ผู้สูงอายุควรเลี่ยงสวมรองเท้าที่แน่นเกินไป เนื่องจากอาจทำให้เลือด
ไหลเวียนไปเลี้ยงเท้าไม่ได้ ทำให้เกิดตะคริวและชาที่เท้า
ผู้สูงอายุควรเลือกใช้รองเท้าที่ทำจากวัสดุหนังแบบนุ่มหรือมีความ
ยืดหยุ่น เพื่อความสบาย คล่องตัว และควรเลือกรองเท้าที่สามารถ
ระบายอากาศได้ดีป้องกันการอับชื้น

5). ดูแลสมอง

ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่ดีและมีสารอาหารครบถ้วนให้รับประทาน ทั้ง
ยังต้องรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพดีและแข็งแรง

ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มมากเกินไป

ผู้สูงอายุควรมั่นตรวจเช็คสัญญาณชีพ ชีพจรการเต้นของหัวใจ และ
ดูแลความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

จัดการให้ผู้สูงอายุนอนหลับอย่างเพียงพอ

หมั่นพูดคุยหรือพาผู้สูงอายุไปเที่ยวเพื่อสร้างความผ่อนคลาย หาก
กิจกรรมเสริมสร้างทักษะให้ได้ใช้สมองเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ หรือมี
กิจกรรมใหม่ๆตามสมควร

6). ดูแลสุขภาพจิต

ชวนผู้สูงอายุพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ หรือติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์ในกรณีที่ไม่ได้เจอกัน

สอนให้ผู้สูงอายุใช้งานอินเทอร์เน็ต และ social media เพื่อให้ท่านได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ ในยามว่างที่ไม่ได้ออกไปข้างนอก ทั้งยังสามารถนำเทคโนโลยีเหล่านี้มาช่วยเสริมสร้างทักษะใหม่ๆ ให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพดีทั้งกายใจ

เข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมหรือชุมชน เพื่อทำกิจกรรมและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น

วางแผนทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ท่านไม่เหงาและเกิดภาวะเครียด

Senior-couple-excising

7). กระตุ้นให้เคลื่อนไหวร่างกาย

พาผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคกระดูกผุ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง รวมทั้งเสริมสร้างการนอนหลับ อารมณ์ และความจำ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ประมาณครึ่งละ 30 นาที โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม เช่น เดินเร็ว ขึ้นลงบันได ว่ายน้ำ ฝึกออกกำลังกายอย่างง่าย โดยใช้เก้าอี้ช่วย

ลองให้ผู้สูงอายุถือของเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้างตามสมควร

ชวนทำสวน ทำกิจกรรมเข้าจังหวะอื่นๆ หรือกิจกรรมที่กระตุ้นการเดิน ขยับเขยื้อนร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี

8). ดูแลปัญหาสุขภาพการปัสสาวะและขับถ่าย

ดูแลให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ เนื่องจากอาการเกี่ยวกับปัสสาวะจะกำเริบได้หากดื่มน้ำน้อย

ลดปริมาณการดื่มชา กาแฟ โคล่า หรือเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนและน้ำตาลที่เยอะจนเกินควร

ตรวจดูว่ายารักษาโรคที่ใช้อยู่ส่งผลต่อการขับปัสสาวะของผู้สูงอายุหรือไม่

วิธีจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

สภาพแวดล้อมคือปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุน้อย่อมเกิดความปลอดภัยเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะอาด ไม่ระเกะระกะ ลดความเสี่ยงที่อาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ และยังเอื้อต่อการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดีแก่ผู้สูงอายุด้วย วิธีจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

จัดบ้านให้ปลอดภัย สะอาดสว่าง อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดส่องเข้าถึงเพื่อไม่อับชื้น

ติดเครื่องส่งเสียงหรือสัญญาณเตือนภัยในกรณีที่คุณสูงอายุต้องอยู่ตามลำพังบ่อย ๆ

ติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควันไฟไว้ตามทางเดิน ห้องนั่งเล่น และห้องครัว หรือบ้านที่ติดตั้งเตาแก๊สควรติดตั้งเครื่องจับควันและก๊าซ

คาร์บอนมอนอกไซด์ รวมทั้งทดสอบการทำงานของอุปกรณ์เหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

เลือกวัสดุสำหรับปูพื้นในห้องน้ำที่ไม่ทำให้ลื่นง่าย และควรทำราวจับไว้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเดินได้สะดวกขึ้นและไม่หกล้ม

เก็บของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาด กวาดพื้นให้เรียบร้อย ไม่ทิ้งไว้ตามทางเดินหรือบันได

ติดตั้งโคมไฟที่เปิด-ปิดอัตโนมัติใช้งานตอนกลางคืน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นเส้นทาง และเดินเข้าห้องน้ำหรือขึ้นลงบันไดได้อย่างสะดวกสบาย

ม้วนสายไฟเก็บให้เรียบร้อย รวมทั้งตรวจสอบความชำรุดของเต้าเสียบและสายไฟอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าชำรุด ควรเปลี่ยนอุปกรณ์ใหม่ ป้องกันการเกิดอันตรายสำหรับผู้สูงอายุ

ควรให้ผู้สูงอายุสวมรองเท้าสำหรับใส่เดินภายในบ้าน ไม่ควรให้สวมรองเท้าเดินหรือเดินเท้าเปล่า

เสื้อผ้าที่ผู้สูงอายุสวมใส่ควรรัดกุม ไม่รุ่มร่าม เพื่อป้องกันเดินสะดุดหกล้ม

จัดโภชนาการที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ

food-senior

ผู้สูงอายุควรรับประทานผักและผลไม้ได้วันละ 5 ส่วน โดยเลือกผักและผลไม้สดสะอาด

ดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำระหว่างวัน

จัดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา ที่สามารถย่อยได้ง่ายให้

รับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

ควรดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับวิตามินดีอย่างพอเพียง อาทิเช่น รับแสงแดด

ให้รับประทานอาหารเสริม เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพดี

ประสิทธิภาพ มีสุขภาพดี

ลองให้ผู้สูงอายุรับประทานเครื่องดื่มพลังงานสูง อาทิเช่น นม และ Milk Shake หรือเครื่องดื่ม Smoothie(หวานน้อย) เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวลดลง



ปัญหาและวิธีรับมือการดูแลผู้สูงอายุ

nurse-with-oldlady

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่ชอบให้ผู้ใกล้ชิดดูแลตนเอง เพราะอาจรู้สึกไม่ดีที่ต้องมาเป็นภาระให้สมาชิกในครอบครัว แถมยังต้องคอยช่วยเหลือในกิจกรรมสำหรับชีวิตประจำวันต่างๆ ผู้สูงอายุบางรายมีความกังวลเรื่องสูญเสียความเป็นส่วนตัวและต้องปรับการดำเนินชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคย บางคนมักมีความเป็นตัวของตัวเองและวิตกว่าตนเองจะกลายเป็นคนอ่อนแอที่ต้องยอมให้คนในครอบครัวมาดูแล

หรือในผู้สูงอายุบางท่านกังวลกับค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่ต้องเสียเพิ่มสำหรับการดูแลตนเอง ที่สำคัญ ผู้สูงอายุที่ขี้ลืมมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องได้รับการดูแล สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหา สมาชิกในครอบครัวและลูกหลานควรทำความเข้าใจ เรียนรู้วิธีรับมือ และแก้ปัญหานี้ให้ถูกต้อง อาทิเช่น พิจารณาว่าผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือด้านใดบ้าง รวมทั้งหาวิธีดูแลที่เหมาะสม ควรหาโอกาสพูดคุยกับผู้สูงอายุ โดยเลือกเวลาที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมจะพูดคุยกัน ซึ่งจะช่วยให้เปิดใจและเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจสำหรับการดูแลตนเอง เช่น เลือกรูปแบบการดูแลที่ต้องการให้ดูแลโดยเฉพาะ หรือเลือกใช้ บริการดูแลผู้สูงอายุในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาดูแล ลูกหลาน ควรอธิบายเหตุผลต่างๆให้ผู้สูงอายุเข้าใจก่อนตัดสินใจเลือกวิธีดูแลนั้นๆ

สุดท้าย บุคคลในครอบครัวทุกคนควรช่วยโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุรับฟังถึง เหตุและผล ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญที่ต้องยอมรับการดูแล จากผู้อื่น แต่ถ้าผู้สูงอายุยังไม่เข้าใจและไม่ยินยอมให้ดูแล ลูกหลานไม่ควรรบเร้าหรือบังคับให้ผู้สูงอายุรับฟังเหตุผลต่างๆ โดยที่ยังไม่เปิดใจ ควรหาโอกาสที่เหมาะสมกว่าพูดคุยภายหลัง

สรุป: การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีประกอบด้วย การเรียนรู้และความ เข้าใจวิธีดูแลที่ถูกต้อง โดยต้องใส่ใจการดูแลสุขภาพและจัด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การดูแลผู้สูงอายุ มัก มีปัญหาสำคัญที่บุคคลในครอบครัวต้องเตรียมรับมือคือ ผู้สูงอายุไม่ ยินยอม และไม่ค่อยเชื่อฟังสมาชิกภายในครอบครัวเพื่อให้ดูแลตนเอง ฉะนั้นผู้ใกล้ชิดที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวท่านอื่น ควรทำความเข้าใจสถานการณ์แบบนี้ เพื่อหาสาเหตุและรับมือกับปัญหา ดังกล่าว เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุภายในครอบครัวของท่านก็จะมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งกายและจิตใจ

อ้างอิงข้อมูลจาก: <https://bit.ly/2xgg4rG>

บริการพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์

บริการพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์

สนใจบริการ

โทรเลย

บริการรับเฝ้าไข้

สนใจบริการ

โทรเลย

อันดับแรก ต้องเข้าใจกันก่อนว่ารถเข็นที่ใช้งานอยู่ทุกวันนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลักๆ ได้แก่:

ประเภทแรก รถเข็น Wheel Chair แบบต้องใช้กำลังคนขับเคลื่อน ซึ่งก็สามารถแบ่งย่อยออกไปได้อีก 2 ประเภท:

Transport wheel chair- รถเข็น Wheel Chair ประเภทนี้จำเป็นต้องอาศัยคนช่วยเข็นเท่านั้น คนนั่งไม่สามารถเข็นเองได้ นิยมใช้งานกันในโรงพยาบาลเพื่อเคลื่อนย้ายคนไข้จากสถานที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง รถเข็นลักษณะนี้ จะมีล้อหลังขนาดเล็กขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางตั้งแต่ประมาณ 8-14 นิ้ว ผู้นั่งจะไม่สามารถเอื้อมมือไปขยับล้อเพื่อเคลื่อนไหวยุติด้วยตัวเองได้ ข้อดีคือน้ำหนักเบา ราคาค่อนข้างถูก

Manually propelled wheel chair- รถเข็น Wheel Chair ประเภทนี้ผู้ใช้งานสามารถที่จะขยับรถเข็นเคลื่อนที่เองได้โดยจะต้องใช้แขนทั้งสองข้างในการช่วยหมุนล้อ ส่วนในกรณีที่ต้องการเบรก ผู้ใช้งานต้องใช้แขนทั้งสองข้างจับที่วงปั่นเพื่อช่วยในการชะลอผ่อนความเร็ว รถเข็นประเภทนี้ จะมีล้อหลังขนาดใหญ่ตั้งแต่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 20-24 นิ้ว (51-61 ซม.) ข้อดีคือผู้ใช้งานสามารถบังคับควบคุมรถได้ด้วยตนเอง

ประเภทที่สอง รถเข็น Wheel Chair ที่ใช้พลังงานภายนอก หรือ นิยมเรียกกันว่า รถเข็นไฟฟ้า

คือรถเข็นที่ใช้ไฟฟ้าและแบตเตอรี่ในการขับเคลื่อน โดยลักษณะภายนอกของรถเข็นและการใช้งานจะเหมือนกับแบบที่ใช้กำลังคนในการขับเคลื่อน แต่จะถูกติดตั้งเพิ่มเติมด้วยระบบขับเคลื่อนไฟฟ้าทำให้ผู้ใช้งานสามารถบังคับทิศทางรถเข็นที่ไปในทางที่ต้องการได้ รถเข็นแบบนี้นิยมใช้กับผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยหนักไม่สามารถควบคุมการทำงานภายในร่างกายได้ หรือพิการ เป็นอัมพาตจนร่างกายขยับไม่ได้

รถเข็นไฟฟ้าช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ป่วย ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมากโดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ไม่สามารถขยับเขยื้อนช่วงล่างของร่างกายได้เลย ผู้ใช้งานสามารถบังคับรถเพื่อหลบหลีกทาง หรือเขยิบไปในจุดที่สะดวกได้ด้วยตนเองหรือในขณะที่คนเข็นรถไม่อยู่

ข้อแนะนำในการเลือกรถเข็นผู้ป่วย ผู้สูงอายุ:

ควรเลือกแบบที่สามารถพับเก็บได้เพื่อความสะดวกในการพกพาไปในสถานที่ต่างๆ เพื่อความง่ายในการเคลื่อนย้าย

รถเข็นควรมีเบรกและระบบล้อคล้อเพื่อความปลอดภัย

กรณีเป็นผู้ป่วยหนักจำเป็นต้องใช้รถเข็นในระยะเวลานาน ควรเลือกซื้อแบบที่ทนทาน มีน้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายได้โดยสะดวก หากต้องเดินทางเป็นประจำควรซื้อแบบที่ทำด้วยอลูมิเนียม

รถเข็นที่ดีต้องมีความเหมาะสมกับผู้ใช้งาน ต้องไม่เทอะทะ ความลึกของเบาะนั่งต้องพอดีกับร่างกาย เมื่อนั่งแล้ว สะโพกและข้อเข่าควรงอทำมุม

ฉาก ควรมีช่องว่างระหว่างขอบที่นั่งกับข้อพับเข่าของผู้ป่วยเล็กน้อย หากที่นั่งลึกลงไปอาจเกิดการเสียดสีเป็นแผลที่ใต้เข่าหรือผู้ป่วยอาจเลื่อนไหลตัวไปด้านหน้าจนอาจตกจากรถเข็นได้

ต้องมีความปลอดภัยกับผู้ใช้งาน โดยควรคำนึงถึงความสูงของพนักพิงว่าต้องพอดี หากผู้ป่วยมีอาการที่ทรงตัวไม่ดี ควรใช้พนักพิงที่พอเหมาะพอดีกับตัว หากผู้ใช้งานทรงตัวดี ต้องการความคล่องตัวในการเข็นรถด้วยตนเองให้เลือกใช้พนักพิงแบบต่ำ

ที่วางเท้าต้องพอเหมาะในขณะที่ผู้สูงอายุ นั่ง ข้อเข่าและข้อเท้าควรงอตั้งฉากกัน ไม่ควรงอหรือเหยียดจนเกินไป หรือหากที่วางเท้าสูงเกินไปอาจส่งผลให้เกิดแรงกดไปที่ก้นมากจนอาจเกิดอันตราย เมื่อใช้ไปนานเข้าอาจทำให้ปวดหลังหรือเกิดแผลกดทับที่ก้นขึ้นมาได้

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้จากคิวอาร์โค้ดด้านล่าง



เครดิตข้อมูลจาก site :

Phartrillion: <https://phartrillion.com/how-to-choose-wheelchair/>

ราคาเครื่องมือแพทย์.com: <https://bit.ly/38GGrWs>

<https://www.dop.go.th/th/know/15/409>