

GIÁO TRÌNH TẬP HUẤN

PHÒNG NGỪA LOÉT KHI NGỒI XE LĂN



**HANDICAP
INTERNATIONAL**



Mục lục

PHONG NGŨA LOET KHI NGOI XE LAN

Tổ the tot khi ngoi xe lan.

1. Nhöng vñ trí co the gay loet khi ngoi xe lan
2. Ñat tö the ñung cho BN khi ngoi xe lan

Höông ðan cho BN phong ngöa loet

A. Nhöng phöông phap nhac ngöôi len ñe lam giam sö chen ep ô vung mong va giup mau löu thong lai ñöôc ô vung nay.

1. Tö nhac ngöôi len vôi 2 tay khoe
2. Tö nhac ngöôi len vôi 2 tay yeu: 2 phöông phap
3. Nhac ngöôi vôi sö trô giup: 2 phöông phap
4. Lam giam chen ep vôi sö trô giup: 2 phöông phap

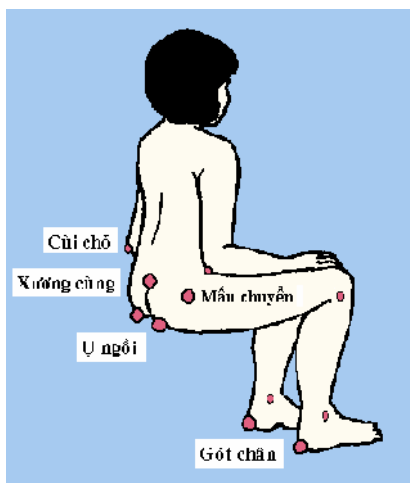
B. Quan sat da hang ngay.

C. Phong ngöa loet khi ði chuyen.

PHÒNG NGỪA LOÉT KHI NGOI XE LĂN

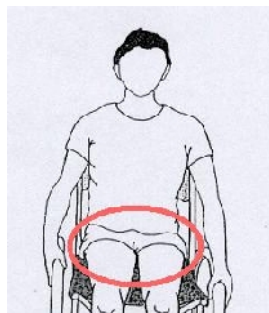
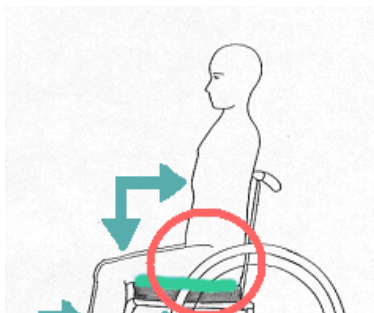
Tổ the tốt khi ngồi xe lăn.

1. Những vị trí có thể gây loét khi ngồi xe lăn

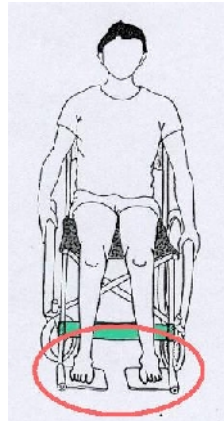
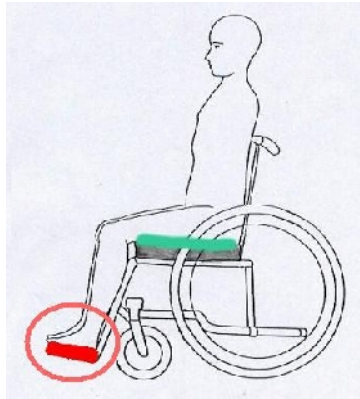


2. Nút tổ the ñung cho BN khi ngồi xe lăn

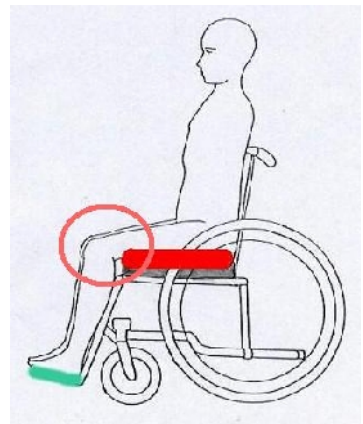
a) Cho BN ngồi sau vào trong xe lăn và ô giữa xe lăn



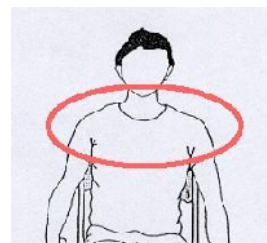
b) BN phải đặt lòng bàn chân sát tam gác chân và bàn chân phải đặt giữa tam gác



c) Điều chỉnh chiều cao của cho gác chân sao cho khoảng trong giữa mép cho ngồi nằm mặt đối mặt bằng 2 ngón tay.



d) Đặt phần trên của thanh vai giữa cho tựa lưng, hai vai phải ngang nhau

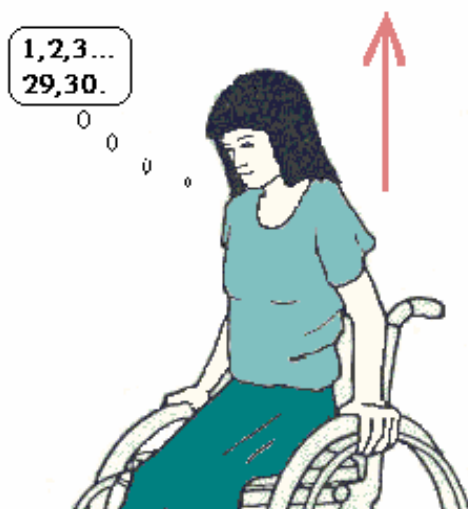


Hồng đản cho BN phong ngĩa loet

A. Nhöng phöông pháp nhac ngöôi len ñe lam giam sö chen ep ô vung mong va giúp mau lêu thông lai ñöôc ô vung này.

1. Tö nhac ngöôi len vôi 2 tay khoe :

- Khoa xe lan
- BN chong 2 tay len cho gac tay hoac banh xe ñe nhac mong len
- Thôi gian nhac mong len ñöôc tính bang cách ñiem tö 1 ñien 30 (15 ñien 20 giay)
- Khoang 15 phut ñien 30 phut benh nhan phai nhac mong len .

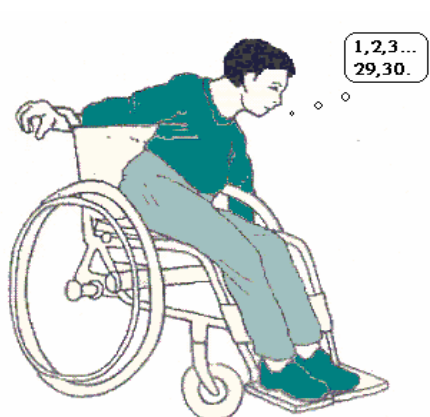


2. Tổ nhạc ngồi lên với 2 tay yếu:

2.1. Cách 1 :

- Nội với kỹ thuật sau đây nên thao 2 cho gác tay ra trước khi bắt đầu nhạc ngồi lên

- Khoa xe lăn.
- BN luôn tay phía đôi tay nam và móc vào nơ. Tay kia tì lên bánh xe hoặc vòng lan của xe lăn rồi BN nghiêng ngả càng nhiều càng tốt về phía tì tay để nâng một bên mông lên cao.
- Thở giãn nghiêng ngả mỗi 10 giây tính bằng cách đếm từ 1 đến 30 (15 đến 20 giây)
- Sau khi thực hiện xong thì ngồi ben
- Cứ 15 đến 30 phút BN phải làm nhỏ thể.



2.2. Cách 2 :

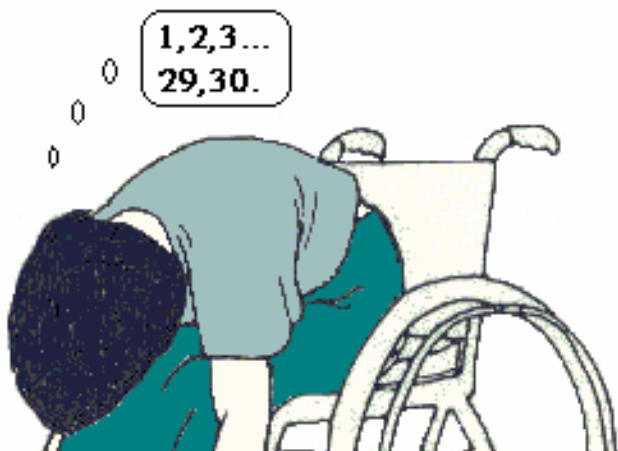
- Không bắt buộc phải thao cho nĩa tay

- Khoa xe lăn

- Tuy khả năng BN có thể vịn vào cho gác tay, vào thang, vào chân, cho gác chân nĩa làm nệm tòa. Sau nĩa, BN khom ngối xuống nĩa càng nhiều càng tốt nhằm nâng vùng mông phía sau lên.

- Thời gian khom ngối nĩa tính bằng cách nệm từ 1 nĩa 30 (15 nĩa 20 giây)

- Cứ 15 nĩa 30 phút BN phải làm nhỏ thể



3. Nhạc ngỗi vôi sỡ trô giup :

3.1.Cach 1 :

- Khoa xe lan
- Ngỗi nha ñống sau lũng BN, cho BN khoanh 2 tay lai ñat trồc ngốc. Sau ñó, mot tay thì giổ 2 tay BN, tay kia luon vào dôi nạch va ñat len tren tay cua BN ñể giổ 2 tay BN lai. (xem hình ve A va B)
- Ngỗi nha ñống mot chan sat vào tồa lũng va chan kia ô phía sau (hình A).
- Ngốc áp sat vào lũng cua BN, khuừu gôi va nghieng ngỗi ve phía sau ñể nhac BN len, ngốc van áp sat vào lũng BN (hình B).
- Thôi gian nhac ngỗi ñồc tính bang cach ñếm tồ 1 ñến 30 (15 ñến 20giay)
- Mói 15 ñến 30 phut thì lam mot lan.



3.2. Cách 2 :

- Khoa xe lan
- Ngồi nha nèn thao cho ãe tay ra
- Ñat chan bệnh nhan xuống ãat va xep cho ãe chan qua một bên
- Ngồi nha ãống trồc mặt bệnh nhan, hai chân khuỷu gòi, hai tay luôn sau hông của bệnh nhan, lan lổt dùng tổng tay kéo móng bệnh nhan ra phía trồc ãen khoảng phan nữa cho ngồi.
- Sửa hai chân bệnh nhan song song va sát ãat
- Ngồi nha khoa hai gòi của bệnh nhan giữa hai chân mình.
- Ngồi nha ãat chéo tay bệnh nhan ra trồc
- Cho bệnh nhan nghiêng ngồi ra trồc va ãe cam (hoac tran) sát vai ngồi nha
- Ngồi nha luôn hai tay xuống đôi móng của bệnh nhan
- Ngồi nha kéo móng của bệnh nhan hông lên bẻ mặt cho ngồi
- Thời gian nhac hông móng của bệnh nhan lên ãốc tính từ 1 ãen 30 (15 ãen 20 giây)
- Cỗ 15 ãen 30 phút bệnh nhan phải làm nhỏ the.

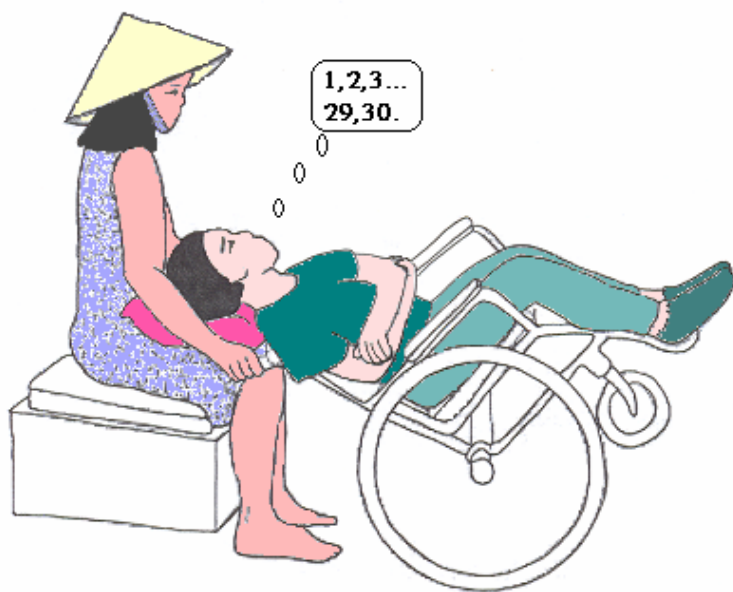
1,2,3 ...
29,30.



4. Lam giam chen ep voi so tro giup

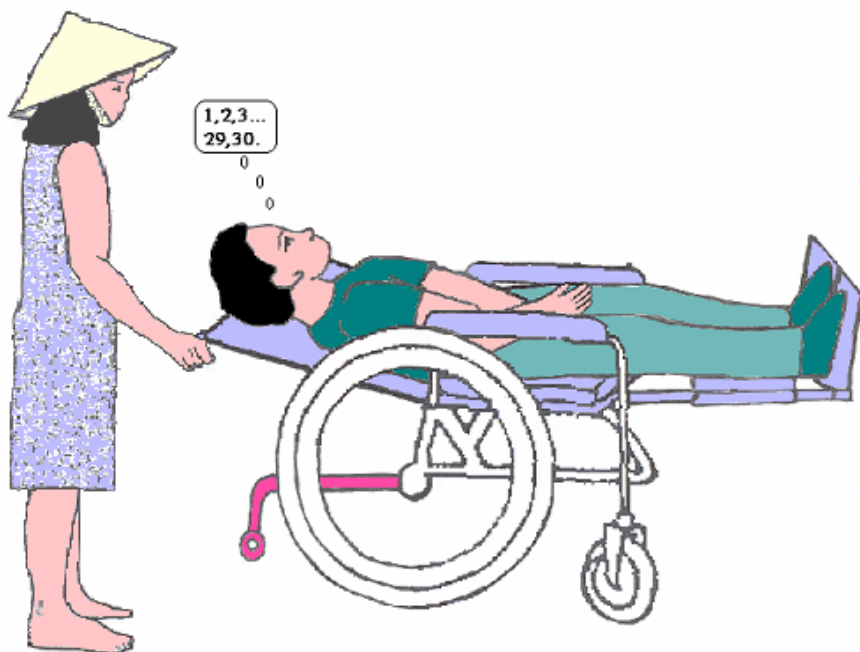
4.1. Cach 1 : Noi voi xe lan co day nai o cho gac chan

- Khoa xe lan
- Ngồi nha lay mot cai ghe cung chieu cao voi cho ngoi xe lan, nhat ghe sau xe lan va nống ô giữa
- Nhat cheo tay cua benh nhan ra trooc
- Ngồi nha cam hai tay nam va nga xe lan ra sau
- Ngồi nha ngoi len ghe va nhat nău cua benh nhan len năi minh, khi năo tay cua ngōi nha van cam tay nam cua xe lan
- Thoi gian lam giam chen ep năoc tnh bang cach năm tō 1 năn 30 (tō 15 năn 20 giay)
- **Chu y !!!** Khi tra xe lan ve vō trī cu, ngōi nha phai nhat xuong tō tō nă tranh lam benh nhan bī nga ra trooc .
- Cō 15 năn 30 phut benh nhan phai lam nhō the.



4.2. Cách 2 : Vô xe lăn dành cho liệt tở chi

- Ngồi nha có thể nga mieng tở lờng hoan toan ra sau va nang cho gác chân lên
- Thời gian làm giảm chèn ép ãoặc tính bằng cách ãem tở 1 ãen 30 (15 ãen 20 giây)
- Cỏ 15 ãen 30 phut bệnh nhân phải làm nhỏ the.



Tren ãây la những cách nham giúp cho bệnh nhân giảm chèn ép. Bệnh nhân va ngồi nha có thể chọn những cách phu hỏp cho mình.

!!! TOM LAI !!!

Nói với tất cả các phương pháp:

Thời gian làm giảm chèn ép ổ khớp tính
bằng cách nằm từ 1 đến 30 (15 đến 20 giây)

Cứ 15 đến 30 phút
bệnh nhân phải làm giảm chèn ép một lần

B. Quan sát da hàng ngày

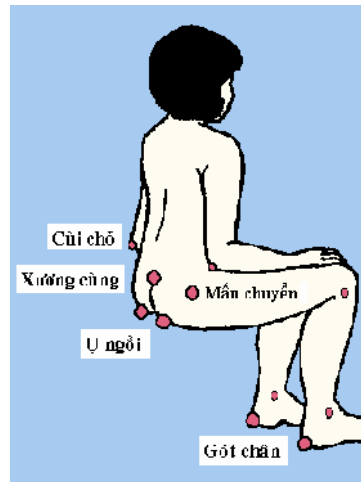
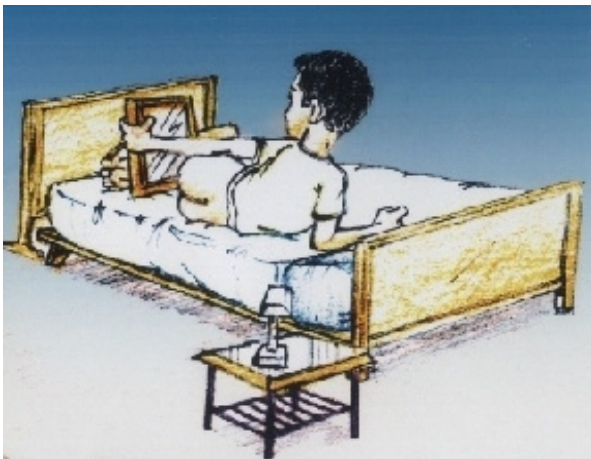
Bệnh nhân và người nhà nên thường xuyên kiểm tra những chỗ trên cơ thể dễ bị tổn thương khi ngồi xe lăn như : mông, hông, phía ngoài và phía trong đùi gối, phía ngoài bàn chân, gót chân. Ở những nơi khó quan sát (như vùng mông), bệnh nhân có thể dùng gương để soi.

Nếu thấy có xuất hiện vết đỏ ở hông, phía ngoài và phía trong đùi gối, phía ngoài bàn chân, gót chân thì bệnh nhân nên chăm sóc hoặc khám ở nơi này.

Không nên ngồi xe lăn khi xuất hiện vết đỏ ở vùng mông.

Sáng và chiều

kiểm tra những vết trên cơ thể dễ bị tổn thương :



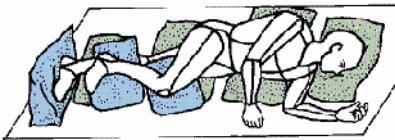
Bệnh nhân phải đặc biệt kiểm tra vùng mông.

!!! Vỗa khi thay co xuất hiện vết đỏ ở vùng mông thì !!!
bệnh nhân tuyệt đối không được ngồi xe lăn nữa,
và tuyệt đối không nằm lên vết loét trên giường

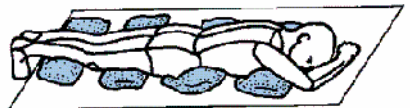
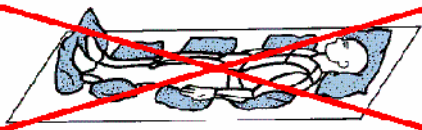
NEU :



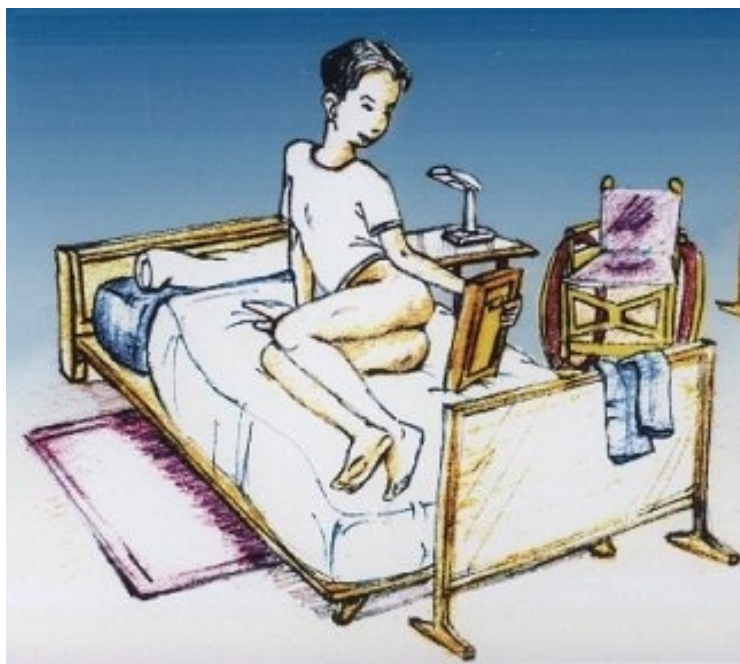
VAY THÌ :



↻
↻
Xoay trđ



CHO ĐẺ N KHI :



VAY THÌ :



C. Phòng ngừa loét khi di chuyển.

Khi bệnh nhân di chuyển từ xe lăn qua giường, ghế sofa hoặc xuống toilet,... bệnh nhân nên nhớ chạm vào thang hoặc bánh của xe lăn để tránh loét xuất hiện.

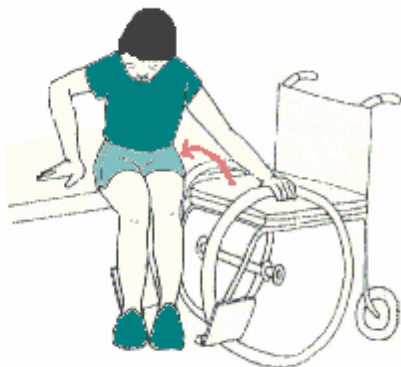
Để tránh chạm móng vào bánh xe hoặc thang bệnh nhân phải :

1. Trước khi di chuyển : di chuyển móng ra phía trước cho gối và sát bên mà bệnh nhân sẽ di chuyển qua.

2. Trong khi di chuyển :

* Nếu không có miếng ván :

Bệnh nhân nâng cao móng ra phía trước và phía trên bánh xe và thang.



* Nếu có miếng ván :

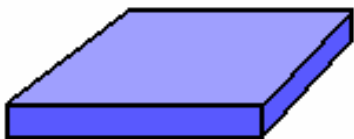
Tránh kẹp da giữa miếng ván và chỗ gối

Bệnh nhân phải luôn móng ra trước bánh xe



D. Sõ dung cac goi chong loet

- CHU Y !!! Ngay ca khi ña co mot goi chong loet, benh nhan cung phai tiep tục tở nhac ngõõi len !!!



VA



- Neu benh nhan dõch chuyen sang cho ngoi cõng va ngoi tren 20 phut thì phai di chuyen goi lot theo Va BN phai a1c ngõõi len
- Benh nhan khong ñõõc ngoi len mot goi lot :
 - + bõ rach
 - + co nhõng nep nhan
 - + bõ õõt hoac dõ
 - + qua nho

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.
