

# การสระผมที่เตียงผู้ป่วย

## (Shampooing a patient's hair in bed)

### คำจำกัดความ (Definition)

การสระผมที่เตียงผู้ป่วยเป็นการทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะบนเตียงในกรณีผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือถูกจำกัดกิจกรรมต้องพักผ่อนบนเตียง

### วัตถุประสงค์ (Objective)

1. กำจัดสิ่งสกปรก ไขมันและแบคทีเรียที่อยู่บนหนังศีรษะและเส้นผม
2. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่หนังศีรษะ
3. กระตุ้นต่อมน้ำมันให้ขับน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผม
4. ช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย

### อุปกรณ์ (Equipment)

1. เข็อกหรือขันน้ำ
2. น้ำอุ่น
3. แชมพูสระผม
4. ครีมนวด
5. ถุงมือใช้แล้วทิ้ง
6. อุปกรณ์ป้องกันตัวเอง ในกรณีจำเป็น
7. ผ้ายางรองสระผม
8. แผ่นหนุนคอสำหรับสระผม (shampoo board)
9. ผ้ายาง
10. ถังน้ำ
11. ผ้าเช็ดผม และเครื่องเป่าผม
12. ชุดเสื้อผ้า
13. หวีหรือแปรงสำหรับแปรงผม

## **การประเมิน (Assessment)**

การประเมินประเมินจากความถี่ ระยะเวลา และสุขลักษณะของแต่ละบุคคล ผู้ป่วยที่แพทย์ไม่อนุญาตให้ทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง หรือไม่สามารถลุกจากเตียงและมีข้อจำกัดกิจกรรมบนเตียง ต้องได้รับการประเมินที่เตียง ต้องประเมินกิจกรรม ตำแหน่งที่ถูกจำกัด ตำแหน่งของศีรษะ ผลการกระแทก และมีการบันทึกตำแหน่งต่างๆ ความแห้ง หรือความมันของศีรษะ

## **ข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis)**

1. ความทนต่อการทำกิจกรรมลดลง
2. ความสามารถในการเคลื่อนย้ายตนเองลดลง
3. ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง
4. มีผลต่อสภาพลักษณะ

## **การวางแผนการพยาบาลและผลลัพธ์ (Outcome identification and planning)**

ผมของผู้ป่วยสะอาด ไม่มีการแพ้แฉะพบ เพิ่มความสุขสบาย และมีภาพลักษณ์ที่ดีขึ้น

## ขั้นตอนการปฏิบัติ (Implementation)

| กิจกรรม (Action)   | เหตุผล (Rationale)   |
|--|--|
| 1. ทบทวนข้อจำกัดใดๆกิจกรรมและข้อห้าม   | - ประเมินข้อจำกัดเพื่อป้องกันความไม่   |
| 2. ล้างมือให้สะอาดและสวมอุปกรณ์ป้องกันในกรณีจำเป็นต้องใช้  | - สุขสบายได้รับอันตราย   |
| 3. แจ้งผู้ป่วยให้ทราบพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการสระผมโดยย่อ  | - ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค   |
| 4. เตรียมอุปกรณ์ต่างๆมาไว้ที่เตียง   | - เคารพในสิทธิของผู้ป่วย ลดความวิตกกังวลและขอความร่วมมือจากผู้ป่วย   |
| 5. ปิดม่านรอบๆเตียงหรือปิดประตูห้องถ้าเป็นไปได้  | - ความสะดวกและประหยัดเวลา  |
| 6. ปรับศีรษะให้ต่ำกว่าหัวเตียง เคลื่อนหมอนออกและวางผ้าเช็ดตัวใต้ศีรษะและไหล่   | - ป้องกันการเปิดเผยผู้ป่วย   |
| 7. เติมน้ำอุ่นในเหยือกหรือขันตักน้ำ จัดตำแหน่งศีรษะด้านบนหัวเตียง ทานอนหงาย วางผ้าข้างใต้ศีรษะของผู้ป่วย ถ้าจำเป็นวางผ้าขนหนูผืนเล็กใต้ผ้าข้างรองสระผม | - สะดวกในการสระผม  |
| 8. วางผ้าข้างที่ทำเป็นระบายน้ำใกล้กับฝารองสระผม  | - น้ำอุ่นช่วยทำให้สุขสบายและผ่อนคลาย และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและขจัดสิ่งสกปรกออกจากหนังศีรษะได้ง่ายขึ้น |
| 9. สวมถุงมือ ใช้ผ้าสะอาดปิดหน้าผากไว้ เเทน้ำอุ่นในเหยือกข้างๆเหนือศีรษะผู้ป่วย ถ้าอุณหภูมิพอเหมาะแล้วจึงลงมือสระผม                                     | - กำจัดน้ำทิ้ง ป้องกันน้ำเปื้อนพื้นห้อง  |
| 10. เทแชมพูใส่บนศีรษะผู้ป่วย   | - ป้องกันการติดเชื้อ การปิดหน้าผากผู้ป่วยเพื่อป้องกันน้ำเข้าตา   |
| 11. สระผม นวดหนังศีรษะให้ทั่วหลีกเลี่ยงบริเวณแผลผ่าตัดหรือจุดที่เจ็บ   | - แชมพูช่วยขจัดสิ่งสกปรกหรือมัน  |
| 12. ล้างด้วยน้ำอุ่นให้สะอาด จนน้ำไหลออกมาสะอาด สามารถลงแชมพูได้อีกรอบตามความจำเป็น   | - ถ้าแชมพูตกค้าง เป็นสาเหตุของ อาการคันได้ ถ้าผมสกปรกมากสามารถ สระผมด้วยแชมพูจนกว่าจะสะอาด                   |
| 13. กรณีที่ผู้ป่วยเส้นผมใหญ่หนาหรือต้องการนวดผม สามารถใช้ครีมนวดได้ โดยหลีกเลี่ยง  | - ครีมนวดผมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผมและหนังศีรษะ  |

|   |  |
|---|--|
| ตำแหน่งแผลผ่าตัดหรือจุดที่เจ็บ  | - ถ้าล้างครีมนวดออกไม่หมดอาจทำให้เกิดอาการคันได้ |
| 14. ถ้าถึงรองน้ำขนาดเล็ก ควรเทน้ำออกก่อนแล้วค่อยใช้น้ำล้างครีมนวดสระผม    | - ให้ความอบอุ่น                                  |
| 15. เคลื่อนผ้ายางรองสระผมออก วางผ้าขนหนูรอบศีรษะผู้ป่วย                   | - ป้องกันอันตรายกับผมและศีรษะได้                 |
| 16. เช็ดผมให้แห้ง โดยหลีกเลี่ยงตำแหน่งแผลผ่าตัดหรือจุดที่เจ็บ นำผ้ารองออก | - นำสิ่งปนเปื้อนออก                              |
| 17. หวีผมหรือแปรงผม จัดตกแต่งทรงผมให้สวยงาม                               | - ป้องกันอาการหนาวสั่น                           |
| 18. เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าขนหนู หรือเป่าผมด้วยเครื่องเป่าผม                 |  |
| 19. เปลี่ยนชุดและหมอนใบใหม่ให้ผู้ป่วย ถ้าเสื้อผ้าเปียก                    | - ผู้ป่วยอาจมีอาการหนาวสั่น และเพื่อความสบาย     |
| 20. บันทึกการสระผม สิ่งผิดปกติที่พบในแบบบันทึกทางการแพทย์                 | - เป็นหลักฐานทางการแพทย์                         |

### การสระผมที่เตียงสระ

#### คำจำกัดความ (Definition)

การสระผมที่เตียงเป็นการทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการสระผมที่เตียงสระ สระผมเองไม่ได้ หรือมีข้อจำกัดตามแนวทางการรักษาและสระผมเองไม่ได้

#### วัตถุประสงค์ (Objective)

1. กำจัดสิ่งสกปรก ไขมันและแบคทีเรียที่อยู่บนหนังศีรษะและเส้นผม
2. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่หนังศีรษะ
3. กระตุ้นต่อมน้ำมันให้ขับน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผม
4. ช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย

## อุปกรณ์ (Equipment)

1. เตียงสระผม พร้อมอ่างรองน้ำทิ้ง (ต่อท่อถ้ามี)
2. ฝักบัวสำหรับสระผม ถังน้ำ และอุปกรณ์สำหรับตัดน้ำ
3. แชมพูสระผม
4. ผ้าเช็ดตัว
5. ผ้าคลุมขณะนอนสระผม
6. สำลี 2 ก้อน
7. หวีหรือแปรงสำหรับแปรงผม

## ขั้นตอนการปฏิบัติ (Implementation)

| กิจกรรม (Action)   | เหตุผล (Rationale)   |
|--|--|
| 1. แจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่าจะมีการสระผม (ในรายที่ผู้ป่วยเดินเองไม่ได้ อาจใช้รถเข็น พาผู้ป่วยมาที่เตียงสระผม จะสระผมประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง   | - เคารพสิทธิผู้ป่วยและผู้ป่วยให้ความร่วมมือ                                    |
| 2. เตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ให้พร้อม  |  |
| 3. ให้ผู้ป่วยขึ้นนอนบนเตียงสระ   | - ประหยัดเวลาและสะดวกในการสระผม  |
| 4. ให้สำลีอุดหูทั้ง 2 ข้างและให้ผู้ปวยนอนหลับตา  | - ความสะดวกในการสระผม<br>- ป้องกันน้ำและแชมพูไหลเข้าหูและตา                    |
| 5. คลี่ผ้าคลุมตัวผู้ป่วยขณะผู้ป่วยนอนอยู่บนเตียงสระผม  | - ให้อบอุ่น  |
| 6. ใช้หวีหรือแปรงสาางผมให้ทั่วศีรษะ ลงมือสระผม ใช้ฝักบัวสำหรับสระผม เปิดน้ำใส่ที่เส้นผมให้เปียกหนังศีรษะ ระวังอย่าให้น้ำไหลเข้าหน้าผู้ป่วย เทแชมพูสระผมลงบนฝ่ามือแล้วใส่ลงบนเส้นผม ใช้ปลายนิ้วนวดศีรษะเป็นวงกลมให้ทั่วล้างผมด้วยน้ำสะอาด ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง ครั้งสุดท้ายใช้ | - นำเศษผมและสิ่งสกปรกออก<br>- เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและให้ผู้ป่วยสุขสบาย |

|  |  |
|--|--|
| <p>หัวแม่มือขนาดเป็นวงกลมเบาๆ ตรงบริเวณรอยต่อโคนผมกับหนังศีรษะให้รอบศีรษะ แล้วล้างเส้นผมจนน้ำที่ไหลสะอาด</p> <p>7. หยิบสำลีที่หุ่อก และให้ผู้ป่วยลื้มตา ใ้ผ้าเช็ดผมให้หมาด</p> <p>8. ช่วยพยุงให้คนไข้ลุก และนั่งนิ่งๆสักครู่</p> <p>9. หวีผมให้เรียบร้อย</p> <p>10. เก็บเครื่องมือเครื่องใช้ไปทำความสะอาด และเก็บเข้าที่ใ้เรียบร้อย</p> <p>11. บันทึกการสระผม ในแบบบันทึกการพยาบาล</p> | <p>- ผู้ป่วยสุขสบาย</p> <p>- ป้องกันอาการเวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่า</p> <p>- ความสวยงาม</p> <p>- สะดวกในการใช้งานต่อไป</p> <p>- เป็นหลักฐานทางการพยาบาล</p> |
|--|--|

#### การบันทึก (Documentation)

บันทึกผลจากการสังเกต สิ่งที่พบขณะสระผม เช่น มีเลือดออก การอักเสบ บันทึกการให้ข้อมูล การสระผม และการตอบสนองของผู้ป่วย

#### ข้อควรระวัง (Special consideration)

1. ระหว่างสระผม ถ้าผู้ป่วยอ่อนเพลียมากและหนาว ให้ล้างน้ำโดยเร็ว และหยุดทันที จัดหาผ้าห่มอีกผืนมาให้ห่ม
2. ถ้าผู้ป่วยนอนราบไม่ได้ให้หนุนหมอนได้
3. การสระผม อาจมีข้อบ่งชี้ ห้ามสำหรับในผู้ป่วยบางราย เช่นผู้ป่วยที่มีแรงดันน้ำไขสันหลังเพิ่ม มีแผลที่หน้า ศีรษะและคอมีบาดแผล เจ็บข้อที่กระดูกคอ หายใจลำบาก
4. กรณีพบเศษแก้วที่ผม ให้หวีผมอย่างระมัดระวังเพื่อเอาเศษแก้วออกก่อนสระผมและขณะนวดหนังศีรษะ ต้องระวังเรื่องอาการปวด การฉีกของแผล
5. กรณีผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังหรือคอ ห้ามใช้หนุนคอสำหรับสระผมเด็ดขาด

#### เอกสารอ้างอิง (Reference)

การประเมินผล (Evaluation) การระดมที่เตียงผู้ป่วย

| เกณฑ์การประเมิน  | ครั้งที่ 1 |        | ครั้งที่ 2 |        | ครั้งที่ 3 |        |
|--|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|  | ใช่        | ไม่ใช่ | ใช่        | ไม่ใช่ | ใช่        | ไม่ใช่ |
| <b>เชิงโครงสร้าง</b><br>1. ผู้ปฏิบัติคือพยาบาล หรือ ผู้ช่วยพยาบาล<br>2. เตรียมอุปกรณ์ให้ครบถ้วน  |            |        |            |        |            |        |
| <b>เชิงกระบวนการ</b><br>1. แจ้งให้ผู้ป่วยทราบ อธิบายเกี่ยวกับการระดมโดยย่อ<br>2. จัดท่าและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมขณะระดม<br>3. ระดมอย่างถูกวิธี<br>4. เช็ดผมให้แห้ง และหวีผมให้เรียบร้อย<br>5. เก็บเครื่องมือเครื่องใช้ให้เรียบร้อย หลังระดมเสร็จ<br>6. บันทึกการระดม ความสะอาด ความพึงพอใจและสิ่งผิดปกติที่พบในแบบบันทึกการพยาบาล |            |        |            |        |            |        |
| <b>เชิงผลลัพธ์</b><br>1. ผู้ป่วยได้รับคำแนะนำ และคำอธิบายเกี่ยวกับการระดมก่อนได้รับการระดม<br>2. ผู้ป่วยรู้สึกสุขสบายภายหลังการระดม<br>3. ผมสะอาดไม่มีรอยคราบบริเวณหนังศีรษะและใบหู<br>4. มีบันทึกการระดมความสะอาด ความพึงพอใจและสิ่งผิดปกติที่พบในแบบบันทึกทางการพยาบาล   |            |        |            |        |            |        |

