



เทคนิคการประหยัดพลังงาน

คู่มือการศึกษาการฟื้นฟูสมรรถภาพของปอด

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

คณะกรรมการประสานงานระดับชั้นอาชีวบำบัด

เนื้อหาของบทความนี้เป็นฉบับที่ได้รับการแปลความหมายแต่จะใช้ฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก

บทนำ

คู่มือฉบับนี้รวบรวมโดยนักกิจกรรมบำบัดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรังเพื่อจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยใช้เทคนิคการประหยัดพลังงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

เทคนิคการประหยัดพลังงานและผู้ป่วยที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง

ปัญหาต่อไปนี้นักพบในผู้ป่วยที่มีภาวะระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง:

1.

การทำงานของปอดลดลงซึ่งจำกัดการใช้พลังงานและความสามารถในการทำงานเพื่อตอบสนองความต้องการออกแรงในแต่ละวัน

2.

หายใจลำบากอาจก่อให้เกิดความกลัวซึ่งจะทำให้หายใจถี่มากขึ้นแม้ว่าผู้ป่วยจะพยายามออกแรงเพียงเล็กน้อยก็ตาม ผู้ป่วยอาจต้องพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้นเรื่อยๆ

เนื่องจากความทนทานต่อกิจกรรมลดลงตามเวลา

การใช้เทคนิคการประหยัดพลังงานรวมกับการหายใจที่ประสานกันและกลไกของร่างกายที่เหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการหายใจลำบากและผลัดกันจะเพิ่มความสามารถของผู้ป่วยในการรับมือกับกิจกรรมประจำวัน

หลักเทคนิคการประหยัดพลังงาน

เหตุผลเบื้องหลังการประหยัดพลังงานคือการลดการใช้ออกซิเจนที่ไม่จำเป็นในร่างกาย

มีหลักการสำคัญ 5 ประการที่สามารถรวมเข้ากับกิจกรรมประจำวันได้

หลักการเหล่านี้มีขึ้นเพื่อให้เป็นนิสัยประจำวัน

1. วางแผนและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมของคุณ



- วางแผนตารางกิจกรรมประจำวันสลับกับงานหนักและงานเบา

ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็นของงานที่ทำเมื่อสามารถทำได้

- รวบรวมและจัดเตรียมสิ่งของหรือเครื่องมือสำหรับกิจกรรมประจำวันก่อนเริ่มงาน
- พักผ่อนให้เพียงพอหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจและก่อนที่จะไปทำภารกิจต่อไป

2. การกำหนดความช่วยเหลือและการปรับตัว

- การใช้เครื่องใช้ในครัวเรือนที่ทันสมัยหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าเพื่อประหยัดพลังงาน เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องครัวแบบไม่ติดกระทะ ที่เปิดกระป๋องไฟฟ้า เตอบนไมโครเวฟ ฯลฯ
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ไม้เท้าที่มีด้ามจับยาว

เพื่อลดความจำเป็นในการก้มตัวหรือก้มตัวเมื่อดึงวัตถุขึ้นจากพื้น

- ใช้รถเข็นแบบมีล้อช่วยดันและบรรทุกของหนัก

3. จังหวะ

- ใช้เวลาในการทำกิจกรรมให้เสร็จด้วยจังหวะที่ช้าๆอย่างมั่นคงและไม่เร่งรีบ
- ฟังเสียงของร่างกาย พักผ่อนก่อนที่จะหมดแรง

4. การหายใจเพื่อลดอาการหอบเหนื่อย

A) เทคนิคพื้นฐาน:

ควบคุมจังหวะการหายใจ หายใจเข้าช้าๆทางจมูกและหายใจออกทางปาก

ระยะเวลาของการหายใจออกควรเป็นสองเท่าของการหายใจเข้า เช่น การหายใจออก

หายใจเข้า 2 วินาที ปลอ่ยให้หายใจออก 4 ถึง 6 วินาที

B) ปรับความเร็วและท่าทางของร่างกายเพื่อให้เข้ากับจังหวะการหายใจ:

หายใจเข้าเมื่อเหยียดแขนออกและขยายหน้าอก

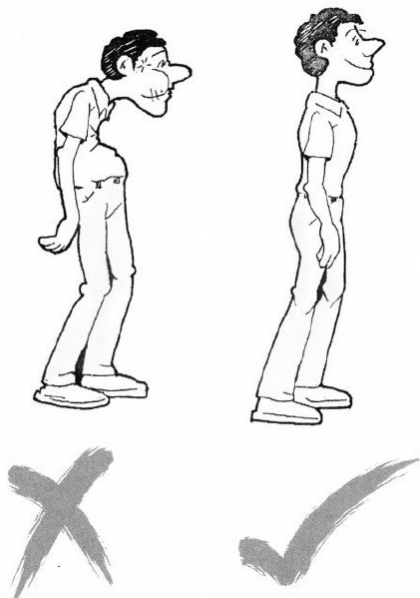
เช่น ยืดลำตัวหรือยกแขนขึ้น หายใจออกเมื่อเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงกันข้าม เช่น

หมอบหรือขยับแขนกลับไปทางร่างกาย

C) ประสานการหายใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย:

เรียนรู้ที่จะประสานขั้นตอนการหายใจออกสำหรับการเคลื่อนไหวออกแรงของกิจกรรม

ม หายใจเข้าเมื่อเตรียมออกแรง หายใจออกเมื่อออกแรง



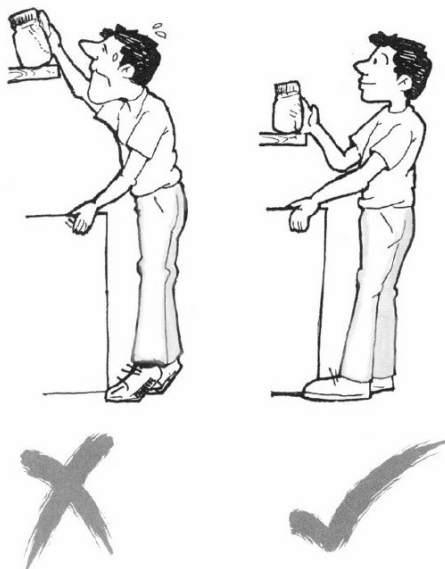
5. ตำแหน่งและท่าทาง

A) หลีกเลียงท่าทางที่เหนื่อยและอึดอัดซึ่งอาจทำให้หายใจไม่ออก

- นั่งลงสำหรับกิจกรรมของคุณทุกครั้งที่ได้ หลีกเลียงงานที่ต้องยืน

นั่งยองๆหรือก้มตัวเป็นเวลานาน

- หลีกเลียงการยกแขนขึ้นสูงเกินระดับไหล่



B) การใช้กลไกของร่างกายที่เหมาะสม

- รักษาร่างกายให้ตรงในขณะที่ทำงาน ท่าทางที่ไม่ดีจะต้องใช้พลังงานมากขึ้น

-

กางแขนให้ตรงและแนบลำตัวขณะที่ถือของและกระจายน้ำหนักระหว่างแขนทั้งสองข้างให้เท่าๆกัน

-

วางข้อศอกของคุณบนโต๊ะหรือบนพื้นแข็งขณะปฏิบัติงานเพื่อหลีกเลี่ยงตำแหน่งที่ทำให้คุณเหนื่อย เช่น ระหว่างโกนหนวด



C) ทำทางที่เหมาะสม

1. เมื่อนั่งพักผ่อนให้เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

ผ่อนคลายไหล่โดยวางมือไว้ที่ต้นขาทั้งสองข้างและพักเท้าบนพื้นอย่างสบาย
ทำนี้เพื่อป้องกันการหายใจแบบกะบังลม

2. การยกแขนสูงเกินไปเป็นเวลานานขณะทำงานจะเสียพลังงาน

หลีกเลี่ยงทำนี้โดยลดความสูงของโต๊ะทำงานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

3. การก้มตัวหรือหมอบจะขัดขวางการหายใจ

หลีกเลี่ยงทำนี้โดยยกโต๊ะทำงานให้มีความสูงที่เหมาะสม

4. หลีกเลี่ยงการก้มตัวขณะดึงวัตถุขึ้นจากพื้น

ก่อนยกให้พยายามรักษาร่างกายให้ตรงโดยงอสะโพกและเข่า

จากนั้นการเหยียดขาจะช่วยยกของได้

5. เกือบของหนักไว้ใกล้ตัวขณะยกและถือ



การประยุกต์ใช้เทคนิคการประหยัดพลังงาน—กิจกรรมการดูแลตนเองเบื้องต้น

1. การให้อาหาร:

- ควรจัดทำทางให้ดีและหลีกเลี่ยงการก้มตัวหรือทำตัวเอียง
-

ข้อควรระวังไว้บนโต๊ะและควรวางจานทั้งหมดในตำแหน่งที่ใกล้ที่สุดในระยะที่เอื้อมถึง

-

การรับประทานอาหารมือเบาๆและบ่อยขึ้นสามารถรับประกันเวลาที่เพียงพอสำหรับความเพลิดเพลินได้เพื่อลดการหายใจถี่

2. การดูแลใบหน้าและทรงผม:

- นั่งหน้าอ่างล้างหน้าเพื่อทำความสะอาดใบหน้า แปรงฟัน โกนหนวด หวีผม



- ควรวางข้อศอกไว้ที่ขอบอ่างขณะที่ทำการดูแลใบหน้าและทรงผม
- ควรใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กและควรใช้การหายใจประสานในขณะที่บิดผ้าเช็ดตัว
- ห้ามปิดจมูกและปากพร้อมกันขณะทำความสะอาดใบหน้า
- ควรใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าและมีดโกนเพื่อลดการออกแรงของแขนขาตอนบน

3. การแต่งกาย (รวมถึงเสื้อผ้าที่นอนบน, กางเกง, ถุงเท้า และรองเท้า):

- หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่คับแน่นและเสื้อผ้าที่มีชิปหรือกระดุมด้านหลัง
- สวมรองเท้าที่ไม่มีเชือกผูกรองเท้าเพื่อหลีกเลี่ยงการงอลำตัวเมื่อผูกเชือกรองเท้า
- นั่งเมื่อสามารถใส่และถอดเสื้อผ้าได้

4. การเข้าห้องน้ำ:

- ติดตั้งพัดลมดูดอากาศและตรวจสอบให้แน่ใจว่าในห้องน้ำมีการระบายอากาศที่ดี
- ใช้การหายใจประสานกันระหว่างเปิดลำไส้เพื่อลดการหายใจถี่

การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยส่งเสริมการขับถ่าย

-

ปรับความสูงของโถส้วมนั่งหรือติดตั้งโถสุขภัณฑ์แบบยกสูงเพื่อให้โถส้วมมีความสูงเหมาะสม

5. การอาบน้ำ



การเตรียมตัว:

1. จัดเวลาอาบน้ำเมื่อคุณมีความแข็งแรงและพลังงาน

2.

อาบน้ำหลังจากใช้ยาขยายหลอดเลือดและใช้ออกซิเจนในบ้านสำหรับผู้ที่ได้รับการบ่งชี้หลัง

การประเมิน

3. จัดเตรียมและติดตั้งตามความเหมาะสมก่อนอาบน้ำ เช่น ผ้าเช็ดตัว สบู่

และเสื้อผ้าควรพร้อม

4. นั่งลงถ้าทำได้ คุณอาจจะนั่งบนเก้าอี้อาบน้ำ กระจดานอาบน้ำ หรือห้องน้ำก็ได้

วางฝักบัวและอุปกรณ์อาบน้ำไว้ใกล้ๆ

5. สำหรับผู้ที่ใช้อ่างเก็บน้ำสำหรับอาบน้ำและสระผม ควรยกอ่างให้สูงพอเหมาะ

เพื่อไม่ให้ต้องก้มตัวหรือนั่งยองมากเกินไป

การใช้เครื่องทำน้ำอุ่นเพื่อสร้างฝักบัวน้ำอุ่นช่วยขจัดความไม่สะดวก

การอาบน้ำในอ่างอาบน้ำยังสะดวกสบายและใช้พลังงานน้อยลง

สภาพแวดล้อมในห้องน้ำ:

1.

ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่ดีในห้องน้ำโดยเปิดพัดลมดูดอากาศหรือเปิดหน้าต่าง

ต่างทิ้งไว้

2. หลีกเสี่ยงไอน้ำหรือไอน้ำมากเกินไป เปิดน้ำเย็นก่อน

จากนั้นน้ำร้อนจะลดการผลิตไอน้ำ

เวลาอาบน้ำ:

1. ถอดเสื้อผ้าออกก่อนแล้วห่อตัวด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่เพื่อพักผอน

ปรับอุณหภูมิของน้ำในเวลานี้หากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นในการอาบน้ำ

2. ใช้ฟองน้ำด้ามยาวและผ้าขนหนูผืนยาวล้างและประสานการหายใจขณะล้างร่างกาย

เช่น หายใจเข้าเพื่อการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้นและหายใจออกเพื่อการเคลื่อนไหวลง

3. หากจำเป็นต้องพักเป็นระยะๆ

ให้คลุมร่างกายด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

หลังจากล้างร่างกายส่วนบนแล้ว

ให้คลุมด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่เพื่อพักและล้างร่างกายส่วนล่างต่อไป

4. หลังจากอาบน้ำเสร็จ ให้ห่อตัวด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่เพื่อเช็ดตัวให้แห้ง

ผ่อนคลายและบรรเทาอาการหายใจลำบากด้วยเทคนิคการหายใจที่เหมาะสม

สวมเสื้อผ้าหลังจากพักผอนหากจำเป็น

การประยุกต์ใช้เทคนิคการประหยัดพลังงาน — บริเวณบ้าน

1. การจัดของใช้ในชีวิตประจำวัน:

- ควรเก็บเสื้อผ้าและชุดชั้นในตามฤดูกาลในลิ้นชักหรือตู้เสื้อผ้าในบริเวณใกล้เคียง
- เครื่องใช้ในครัวควรวางในราวตากให้แห้ง

ช่วยประหยัดพลังงานจากการทำให้แห้งและเป็นระเบียบ

2. การทำอาหาร:

ติดตั้งพัดลมดูดอากาศและเครื่องดูดควันเพื่อให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่ดีในห้อง

ครัวในช่วงเวลาทำอาหาร

- ขณะทำอาหาร ผัดผัดกับปลาแห้งเข้าด้วยกัน มันจะทำให้คุณเครียด
- การทอดและผัดทำให้เกิดควันและควันที่ทำให้หายใจไม่ออก
- นั่งลงเตรียมงานเช่น นั่งหั่นผัก ปอก และหมักอาหาร
- วางเก้าอี้ภายในหรือภายนอกห้องครัวเพื่อพักผ่อนเป็นระยะๆ

3. การซักผ้า:

- ใช้เครื่องซักผ้าและเครื่องอบผ้า
- หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ ซักผ้าด้วยมือ นั่งทุกครั้งที่ทำได้
- หากผ้าหนักเกินไป ให้ถือผ้าส่วนหนึ่งในคราวเดียว



- เมื่อแขวนเสื้อผ้า ให้นั่งลงและดำเนินการซ้ำๆ

ฝึกการหายใจประสานกันระหว่างแขวนเสื้อผ้า

4. การทำความสะอาดบ้าน:

- ขอความช่วยเหลือสำหรับงานบ้านหนัก
- นั่งหน้าตู้เมื่อทำความสะอาดส่วนล่างของตู้

ใช้เทคนิคการหายใจแบบประสานกันเมื่อลงลำตัว

- จัดตารางงานบ้านให้เท่าๆกันกับงานเดียวทุกวันเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ตัวเองเหนื่อย เช่น
ทำงานบ้าน ซักผ้าในวันจันทร์ กวาดพื้นในวันอังคาร ทำความสะอาดในวันพุธ ฯลฯ
- สวมหน้ากากและใช้เครื่องดูดฝุ่นเพื่อปิดฝุ่นที่บ้าน

การประยุกต์ใช้เทคนิคการประหยัดพลังงาน—ในบริเวณกลางแจ้งและยามว่าง

1. การรับประทานอาหารนอกบ้าน:

- วางแผนเส้นทาง เวลาที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงสถานที่ (บันไดหรือทางลาดใดๆ)
ไว้ล่วงหน้า
- จับคู่ความต้องการกับความสามารถทางกายภาพและความอดทนของตนเอง

2. เดินเล่นในสวนตอนเช้า:

- ในช่วงฤดูร้อน จะสะดวกกว่าที่จะเดินเล่นในสวนตอนประมาณ 5-6



โม่งเช้าเพื่อหลีกเลี่ยงความร้อน ในช่วงฤดูหนาว

จัดให้มีการเดินในเวลาประมาณแปดถึงเก้าโมงเช้า โดยมีแดดจัดและอบอุ่น

สวมเสื้อผ้าที่มีปกสูงขึ้นหรือใช้ผ้าพันคอเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

3. การช้อปปิ้ง:

- วางแผนเส้นทางซื้อของไม่ให้เหนื่อย

ขอความช่วยเหลือจากญาติ/เพื่อนสำหรับร้านขายของชำที่หนักหรือซื้อของหนักเพียงชิ้นเดียวทุกวัน

- จัดบริการจัดส่งสำหรับของชำที่หนัก

- ใช้ถุงช้อปปิ้งสะพายไหล่หรือใช้รถเข็นช้อปปิ้ง

4. เข้าร่วมการติดตามผลทางการแพทย์:

- มาถึงสถานที่ติดตามผลทางการแพทย์ทันเวลา

- ใช้บริการรถพยาบาลฉุกเฉินผ่านพยาบาลเมื่อจำเป็น

-

ขอความช่วยเหลือจากตู้จำหน่ายออกซิเจนหรือนักกิจกรรมบำบัดเพื่อจัดเตรียม/ข้อมูล
การขนส่งสำหรับผู้ใช้ออกซิเจน

- ซื้อหรือให้ยืมรถเข็นคนพิการหากรู้สึกว่าการเดินทางได้ยาก

5. ทริปท่องเที่ยวระยะยาว:

- นำยาที่เพียงพอพร้อมปริมาณเพิ่มเติมสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน
- หลีกเลี่ยงการหมดแรงโดยการวางแผนพักเป็นระยะๆสำหรับการเดินทาง
- จัดทำรายงานทางการแพทย์และรายการยาเพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน
- ใช้รถเข็นขนสัมภาระหรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง

บทสรุป

คู่มือฉบับนี้จะแนะนำเทคนิคทั่วไปและหลักการประหยัดพลังงานสำหรับผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เป็นเพียงข้อมูลอ้างอิงทั่วไปสำหรับการนำไปใช้ในกิจกรรมในชีวิตประจำวันเท่านั้น
สำหรับผู้ที่มีข้อซักถามหรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขทางการแพทย์
ควรติดต่อนักกิจกรรมบำบัดที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความช่วยเหลือ

ผลิตโดยคณะกรรมการประสานงานหน่วยงานโรงพยาบาล - ระดับชั้นอาชีวบำบัด