

เรื่องที่เราควรระมัดระวังเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วยเอดส์

เชื้อไวรัสเอชไอวีพบได้ในสารคัดหลั่งซึ่งก็คือของเหลวทุกชนิดที่ออกมาจากร่างกายผู้ติดเชื้อโดยเชื้อเข้าสู่ร่างกายอีกฝ่ายได้ผ่านผิวหนังที่มีแผลหรือเยื่อบุผิวบริเวณต่างๆ เช่น ช่องปาก ตา ช่องคลอด ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยจึงต้องระมัดระวังและป้องกันตนเองไม่ให้ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ดังนี้

- สวมถุงมืออย่างทุกครั้งเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วย

- ล้างมือด้วยสบู่หลังจากสัมผัสสารคัดหลั่งทุกครั้ง แม้ขณะสัมผัสจะสวมถุงมือก็ตาม

- ห้ามใช้มีดโกนและแปรงสีฟันร่วมกับผู้ป่วย เพราะอาจมีเลือดที่มีเชื้อเอชไอวีปะปน

- ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อถือเข็มฉีดยาหรือของมีคมที่มีเลือดของผู้ป่วยติดอยู่ หากเปลือยที่ร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่ และไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

- ควรทิ้งขยะที่มีสารคัดหลั่งปะปน เช่น ผ้าอนามัย ผ้าพันแผล ใส่อุปกรณ์ที่ปิดมิดชิดและแยกจากขยะชนิดอื่นๆ

- ล้างทำความสะอาดของเสียจากร่างกายผู้ป่วยตามห้องน้ำหรือโถสุขภัณฑ์ให้สะอาดก่อนใช้งานต่อ โดยสวมถุงมืออย่างขณะทำความสะอาดทุกครั้ง



เพราะในความเป็นจริงแล้ว ผู้ป่วยติดเชื้อ ก็สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ เหมือนคนทั่วไป เพียงแต่ต้องคอยดูแลตนเอง ตามคำสั่งของแพทย์ ด้วยการทานยาเป็นประจำเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายเชื้อไวรัส

- วิธีอยู่ร่วมกับคนติดเชื้อเอดส์ เมื่อคนในครอบครัวของเราเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง หรือ เป็นผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์ และเราจำเป็นที่จะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยหลายคนมีความกังวลใจว่าจะต้องรับมืออย่างไร สิ่งที่เราควรให้ความสำคัญก็คือการหาความรู้เกี่ยวกับโรคอย่างละเอียด

- ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อการรักษา รวมไปถึงการพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอยู่เสมอ ซึ่งวิธีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้ป่วยติดเชื้อไม่ได้ยุ่งยากอย่างที่ทุกคนคิด ถึงแม้ว่าหลายคนอาจจะยังมีความกังวลอยู่บ้างแต่หากอยู่ร่วมกันอย่างถูกหลักการ ก็สามารถใช้ชีวิตด้วยกันได้ โดยที่ไม่มีความเสี่ยง

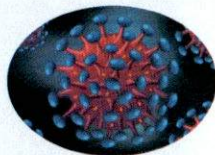
พฤติกรรมที่ทำแล้ว ไม่ติดเชื้อ

1. การใช้ช้อนกลาง ระหว่างรับประทานอาหารร่วมกัน

2. การกอด การชกเสื้อผาร่วมกัน แต่ทางที่ดีควรแยกซัก และสวมใส่ ถุงมือทุกครั้ง เพื่อป้องกันผ้าที่ปนเลือด อุจจาระ ปัสสาวะ หรือแม้แต่สารคัดหลั่ง

3. การใช้ห้องน้ำ การใช้ครีมาบาน้ำ ยาสีฟัน เป็นต้น สามารถ ใช้ร่วมกันได้ แต่ต้องรักษา ความสะอาดอยู่เสมอ

4. ล้างมือเสมอ หลังจากการรับประทานอาหารร่วมกัน หลังการเข้าห้องน้ำ ควรล้างทำความสะอาดมือให้เรียบร้อย



เอดส์กับเรื่องที่เราควรรู้เมื่ออยู่ร่วมกับผู้ป่วยเอดส์



โดย

กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลเสมาใหญ่

อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

เบอร์ติดต่อ 099-976218

เอดส์กับเรื่องที่เราควรรู้เมื่ออยู่ร่วมกับผู้ป่วยเอดส์

ผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ป่วยเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะคนในครอบครัวนั้น เป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะนอกจากคอยให้กำลังใจแล้วยังต้องดูแลผู้ป่วยให้มีพลาสมาภูมิคุ้มกันและสร้างสิ่งแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเชื้อเอชไอวีติดต่อได้ผ่านทางเลือดการมีเพศสัมพันธ์และจากมารดาสู่ทารกในครรภ์แต่ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีก็ควรต้องป้องกันตนเองจากการติดเชื้อด้วยเช่นกัน

เตรียมตัวอย่างไรหากต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วยเอดส์

ผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ป่วยเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรเตรียมความพร้อมสำหรับการดูแลผู้ป่วย ดังนี้

ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของเอดส์

ทั้งลักษณะอาการ สาเหตุของโรค การติดต่อ การรักษาเพราะนอกจากช่วยให้ดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมแล้วยังทำให้เข้าใจว่าคนทั่วไปนั้นอยู่ร่วมกับผู้ป่วยได้อย่างปกติทั้งนี้สิ่งที่ควรทำความเข้าใจเบื้องต้นก็คือเอดส์เป็นภาวะป่วยขั้นสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี โดยเชื้อได้เข้าทำลายระบบภูมิคุ้มกันจนเสียหายหนักและอาจเสียชีวิตในเวลาต่อมาอย่างไรก็ตาม ผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะต้นๆ ที่รับประทานยาเป็นประจำทุกวันอาจช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อลุกลามไปเป็นเอดส์และทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่ได้นานเหมือนคนปกติ



ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ : แม้ไข้หวัดใหญ่บางชนิดจะไม่รุนแรงสำหรับคนทั่วไป ทว่าอาจส่งผลรุนแรงต่อผู้ป่วยเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ ดังนั้น คนใกล้ชิดซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจนำเชื้อโรคแพร่สู่ผู้ป่วยจำเป็นต้องป้องกันตนเองและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ อีกทั้งควรฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่และวัคซีนป้องกันโรคติดต่อชนิดอื่นๆด้วย

ดูแลผู้ป่วยเอดส์อย่างไรให้เหมาะสม : การดูแลผู้ป่วยเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวีจำเป็นต้องใช้ความใส่ใจและอดทนค่อนข้างมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยเอดส์ที่มีอาการรุนแรง เพราะนอกจากจะมีสภาพอ่อนแอมากแล้ว อาจมีภาวะสมองเสื่อมร่วมด้วย ซึ่งหลักการดูแลผู้ป่วยในเบื้องต้นมีดังนี้

- **ปฏิบัติตัวต่อผู้ป่วยเหมือนคนปกติ** ลักษณะการพูดคุยหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิมอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแปลกแยก อีกทั้งควรรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วย พยายามอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าการรักษาทันทีเมื่อตรวจพบว่าติดเชื้อนั้นส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมอย่างมาก

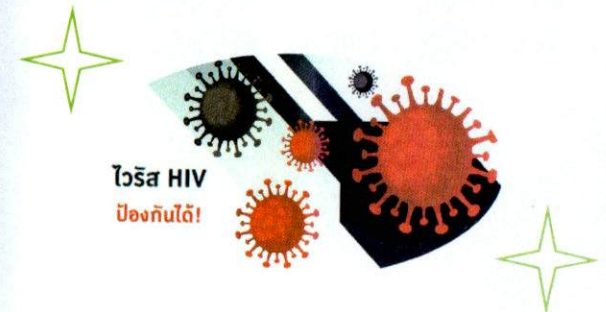
- **สร้างวินัยให้ผู้ป่วยรับประทานยาเป็นประจำ** ควรศึกษาข้อมูลของยาแต่ละชนิดที่แพทย์แนะนำให้ผู้ป่วยรับประทาน ทั้งเวลาที่ต้องรับประทานและผลข้างเคียงของยา เพราะการรับประทานยาไม่สม่ำเสมอจะทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง และอาจทำให้เชื้อดื้อยาชนิดนั้นหรือยาชนิดใกล้เคียง ส่งผลให้การรักษามีข้อจำกัดและทำได้ยากยิ่งขึ้น



- **สร้างสิ่งแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม** ควรคำนึงถึงความสะอาดสบายและความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นหลัก โดยเฉพาะผู้ป่วยเอดส์ที่มีอาการรุนแรง เช่น จัดพื้นที่บริเวณที่อยู่อาศัยให้รองรับผู้ป่วยที่ใช้รถเข็น วางสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นในที่ที่ผู้ป่วยหยิบใช้ง่าย เก็บสิ่งของมีคมให้มิดชิด เป็นต้น

- **ดูแลด้านอาหารการกิน** พยายามช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงความสะอาดเป็นอันดับแรกทั้งความสะอาดของวัตถุดิบเครื่องใช้ในครัวและผู้ประกอบอาหารผู้ป่วยควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกเน้นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและอุดมไปด้วยเส้นใยหลีกเลี่ยงอาหารทะเลดิบและไข่ดิบ ส่วนผักและผลไม้สดควรล้างน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทาน

- **ดูแลสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยนอกจากนี้** ผู้ดูแลควรหมั่นพลิกตัวและทำกายภาพบำบัดตามคำแนะนำของแพทย์ให้กับผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวลำบากหรือจำเป็นต้องนอนอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานรวมถึงเลือกใช้วัสดุที่นุ่มเพียงพอรองใต้ผิวหนัง เช่น ฟูก หรือฟองน้ำรังไข่ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจตามมา ได้แก่ แผลกดทับ ข้อติดแข็ง ปวดบวม เป็นต้น



ความสะดวกที่เหมาะสมในสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น ทางลาด ราวจับ ลิฟต์ เบรลล์บล็อกสำหรับผู้พิการทางสายตา เป็นต้น

๗.๖ ให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ตามที่คนพิการ หรือผู้ดูแลคนพิการด้านร่างกายร้องขอ

ด้วยความปรารถนาดีจาก.....

งามชุมชนและสวัสดิการสังคม.....อบต.เสมาใหญ่



สิทธิประโยชน์คนพิการควรได้รับ

สิทธิประโยชน์คนพิการควรได้รับ สอบถามข้อมูลได้ที่งานสวัสดิการองค์การบริหารส่วนตำบลเสมาใหญ่ โทร. ๐๔๔-๙๗๖๒๑๘ เอกสารประชาสัมพันธ์สิทธิประโยชน์ของคนพิการ งานสวัสดิการและสังคมตำบลเสมาใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

๑. สวัสดิการเบี่ยความพิการ

๒. บริการด้านการแพทย์ ผู้พิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการ และลงทะเบียนกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทองกรณีผู้พิการ) สามารถเข้ารับบริการ ดังนี้-บริการสาธารณสุขของรัฐได้ทุกแห่งโดยไม่ต้องมีหนังสือส่งต่อ-การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ได้แก่ กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด การฟื้นฟูการได้ยิน การฟื้นฟูการมองเห็น เป็นต้น-อุปกรณ์ในการช่วยเหลือคนพิการ อาทิเช่น อุปกรณ์เทียม อุปกรณ์เสริม หรือเครื่องช่วยคนพิการ นอกจากนี้ในกรณีที่อุปกรณ์เทียม

หรืออุปกรณ์ช่วยเหลือต่าง ๆ ชำรุดบกพร่องจำเป็นต้องซ่อมแซมหรือเปลี่ยนแปลง สถานพยาบาลสามารถดำเนินการให้ได้ โดยไม่คิดมูลค่า

๓. บริการทางการศึกษา ผู้พิการได้รับการศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการจนตลอดชีวิตพร้อมทั้งได้รับ

๔. การส่งเสริมอาชีพและคุ้มครองการมีงานทำของคนพิการ การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพ การส่งเสริมการประกอบอาชีพอิสระ

๕. บริการให้กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ ผู้พิการที่บรรลุนิติภาวะ (อายุ ๒๐ ปีบริบูรณ์) และผู้ดูแลคนพิการตามกฎหมาย สามารถกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพหรือขยายกิจการ จากกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ รายละไม่เกิน ๖๐,๐๐๐ บาท ผ่อนชำระภายในระยะเวลาไม่เกิน ๕ ปี โดยไม่คิดดอกเบี้ย

๖. การบริการล่ามภาษามือการช่วยเหลือทางกฎหมายและการจัดให้มีผู้ช่วยคนพิการ

๗. การปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยสำหรับคนพิการให้บริการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยสำหรับคนพิการเพื่อเพิ่มความสะดวกในการดำรงชีวิตและปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันในที่อยู่อาศัยของคนพิการเอง เช่น การปรับปรุงห้องน้ำ การติดตั้งราวจับ การปรับพื้นผิวทางเดิน ฯลฯ โดยการประยุกต์ใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่นที่คนพิการอาศัยอยู่เป็นหลัก ในอัตราเหมาจ่ายรายละไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาทตามที่กฎหมายกำหนด

๘. การลดหย่อนค่าโดยสารขนส่งสาธารณะสำหรับคนพิการ



การดูแลผู้พิการทางร่างกาย



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเสมาใหญ่

อ.บัวใหญ่ จ.นครราชสีมา



อบต.เสมาใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



@Semayai_buayai



044- 976218



การดูแลผู้พิการทางร่างกายไว้ลัคนิด ช่วยผู้พิการได้

หลักปฏิบัติดังต่อไปนี้ช่วยให้คุณปฏิบัติตนต่อผู้พิการทางร่างกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



๑. ไม่เคลื่อนย้ายสิ่งของของบุคคลพิการ โดยเฉพาะอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ เช่น เครื่องช่วยเดิน ไม้ค้ำยัน ไม้เท้า เก้าอี้เข็น เป็นต้น ทั้งนี้ หากจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายให้ถามก่อนเสมอว่าจะให้เคลื่อนย้ายหรือนำไปวางที่ใด

การใช้เก้าอี้เข็นควรมีหลักปฏิบัติ ดังนี้



๒. วิธีใช้เก้าอี้เข็น ให้กางที่รองนั่ง ดึงที่วางแขนหรือด้านข้างทั้ง ๒ ด้านของเก้าอี้เพื่อให้ที่รองนั่งกางออก เมื่อต้องการเก็บ ให้ดึงส่วนกลางของที่รองนั่งพับขึ้น แล้วดึงด้านข้างของเก้าอี้มาชิดกัน

๒.๑ วิธีล็อกล้อเก้าอี้เข็นเมื่อคนพิการนั่งเก้าอี้เข็นต้องการหยุดการเดินทางควรช่วยล็อกล้อของเก้าอี้เข็นโดยปรับที่ล็อกซึ่งอยู่ใกล้กับล้อทั้ง ๒ ข้าง

๒.๒ วิธีเข็นเก้าอี้เข็น ให้จับที่คันจับ หรือมือจับของเก้าอี้เข็นทั้ง ๒ ข้าง ซึ่งอยู่ทางด้านบนของพนักเก้าอี้ด้านหลังของคนพิการ และเข็นไปข้างหน้าอย่างมั่นคง ในอัตราเร็วสม่ำเสมอ ไม่เร็วหรือช้าจนเกินไป สำหรับการเข็นลงทางลาด หากคนพิการไม่แข็งแรงหรือไม่สามารถพยุงตัวให้มั่นคงได้ ให้เข็นโดยให้คนเข็นเดินหันหลังลงทางลาด และดึงเก้าอี้เข็นตามลงมาเพื่อป้องกันไม่ให้หล่นจากเก้าอี้ โดยเฉพาะคนพิการที่ไม่มีสายรัดตัวให้ติดกับเก้าอี้หากจำเป็นต้องเดินหันหน้าลง ให้ใช้มือหนึ่งประคองหน้าอกคนพิการไว้ เพื่อไม่ให้ล้ม ในกรณีที่ต้องเข็นในที่ขรุขระ ให้ยกล้อหน้าขึ้นด้วยการเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลัง พร้อมกับยกล้อหน้าขึ้นและเข็นไปตลอดทางขรุขระ สำหรับการเข็นขึ้นทางเท้าหรือทางต่างระดับ

ให้ยกล้อหน้าขึ้นไปก่อนด้วยการเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลัง แล้วยกล้อหลังตามขึ้นไป การเข็นลงทางเท้าหรือทางต่างระดับ ใช้วิธีให้คนเข็นเดินหันหลังลงจากทางต่างระดับพร้อมกับดึงล้อหลังลงก่อน แล้วจึงดึงล้อหน้าตาลงมา

๒.๓ วิธียกเก้าอี้เข็น การยกเก้าอี้เข็นขึ้น-ลงบันไดหรือข้ามสิ่งกีดขวาง ควรใช้คน ๒-๔ คน โดยจับที่ด้านข้างของเก้าอี้เข็นข้างละ ๑ คน และจับที่มีมือจับของเก้าอี้เข็นทางด้านหลังของเก้าอี้อีก ๑ คน



๓. การใช้ไม้ค้ำยันและไม้เท้าควรมีหลักปฏิบัติ ดังนี้คนพิการที่ใช้ไม้ค้ำยันหรือไม้เท้าส่วนใหญ่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง ยกเว้น ถ้าทางเดินขรุขระหรือลื่น ผู้ดูแลควรเดินตามหลังใกล้ๆ เพื่อคอยเฝ้าระวังและเข้าช่วยทันทีหากคนพิการเดินไม่มั่นคง นอกจากนี้ เมื่อต้องขึ้นบันได คนพิการบางคนสะดุดในการจับราวบันไดเดินขึ้นไปเอง ดังนั้น ผู้ดูแลควรช่วยจับไม้ค้ำยันหรือไม้เท้ามาถือและเดินตามไปส่งไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันให้เมื่อขึ้นบันไดเรียบร้อยแล้ว



๔. วิธีเคลื่อนย้ายคนพิการ ต้องยกคนพิการและเคลื่อนย้ายตามวิธีที่คนพิการหรือผู้ดูแลคนพิการแนะนำเท่านั้น เนื่องจากการเคลื่อนย้ายคนพิการอย่างไม่ถูกวิธีอาจก่อให้เกิดอันตรายได้มาก ทั้งนี้ การเคลื่อนย้าย อาจใช้คนเพียง ๒ คน โดยยกเก้าอี้เข็นที่ ด้านหน้าและด้านหลังด้านละ ๑ คน



๕. การช่วยคนพิการด้านร่างกายระหว่างรับประทานอาหารมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

๕.๑ ถ้าคนพิการมองไม่เห็นอาหาร ให้บอกว่ามีอาหารอะไรบ้าง

๕.๒ ในกรณีที่คนพิการไม่สามารถตักอาหารด้วยตนเองได้ ให้ช่วยยกจากอาหารให้คนพิการตักหรือช่วยตักอาหารให้

๕.๓ หากคนพิการไม่สามารถตัดหรือแบ่งอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ ได้ควรช่วยเหลือ

๕.๔ หากคนพิการไม่สะดวกที่จะตักอาหารใส่ปาก ควรช่วยป้อนอาหารให้ โดยควรใช้วิธีตามที่คนพิการหรือผู้คุ้นเคยกับคนพิการแนะนำ



๖. ควรช่วยเหลือคนพิการด้านร่างกายให้สามารถเข้าถึง และใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร ได้อย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไปได้ เช่น ช่วยอ่านหนังสือ เอกสาร บทความ หรือข้อมูลต่างๆ ให้ฟัง ดัดป้ายประกาศต่างๆ ให้อยู่ในระดับที่คนพิการนั่งเก้าอี้เข็นอ่านได้สะดวกชัดเจน เป็นต้น



๗. พุดคุยกับคนพิการด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในกรณีที่คนพิการมีปัญหาในการพูด เช่น ศีรษะเอียง ปากเบี้ยว มีปัญหาในการพูด พูดซ้ำ หรือพูดไม่ชัด ควรปฏิบัติ ดังนี้

๗.๑ ยืนตรงหน้าคนพิการทุกครั้งก่อนการทักทายหรือพุดคุย

๗.๒ พุดทักทายหรือสนทนากับคนพิการด้วยภาษาธรรมดาและน้ำเสียงปกติ

๗.๓ พยายามเข้าใจสิ่งที่คนพิการพุด และฟังจนพุดจบ ไม่ควรแย่งพุดหรือพุดแข่ง

๗.๔ ช่วยอุดหนุน ผลิตภัณฑ์และบริการของคนพิการ รวมทั้งรับคนพิการเข้าทำงานตามความสามารถ

๗.๕ ช่วยส่งเสริมการปรับสภาพแวดล้อมให้คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ โดยมีสิ่งอำนวยความสะดวก