

คลินิกโรคหาวัยใจ
(Breathlessness Clinic)

การจัดบริการอาการหาวัยใจลำบาก สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง



การจัดบริการอาการหาวัยใจลำบาก
สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง



คำนำ

หนังสือคู่มือการจัดการอาการหายใจลำบากสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง จัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลและให้ผู้ป่วยสามารถวางแผนการจัดการอาการหอบด้วยตนเอง หนังสือคู่มือนี้ใช้ร่วมกับกล่องแห่งความสุขสบาย ซึ่งภายในกล่องจะประกอบด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการอาการหอบ และฝึกการผ่อนคลายได้แก่

พัสดลมมือถือ

มาตรวัดอาการหายใจไม่อึดหรืออาการหอบ

กัณฑ์ลมที่ใช้ในการฝึกหายใจ

ลูกบอลบีบเพื่อใช้ออกกำลังและช่วยในการผ่อนคลาย

ปากกานวดต้นคอ

การ์ดวัดความเครียด

คู่มือเล่มนี้จัดทำโดยนางปาริชาติ เพ็ญสุพรรณ พยาบาลหน่วยการรณรงค์ โดยแปลและดัดแปลงจาก Clinical Practice Palliative Care Service – Management of Breathlessness, Modbury Hospital. หวังว่าคู่มือและอุปกรณ์ต่างๆ ในกล่องแห่งความสุขสบายจะช่วยผู้ป่วยระยะท้ายที่มีอาการหายใจไม่อึดให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



(รศ.พญ.ศรีเวียง ไพโรจน์กุล)

หัวหน้าหน่วยการรณรงค์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คลินิกรักษายหายใจ (Breathlessness Clinic)

คลินิก “รักษายหายใจ” ช่วยอะไรคุณได้บ้าง

อาการหายใจลำบากหรือหายใจไม่อิ่มมักไม่เป็นอันตรายกับตัวเรา แต่อาจทำให้เราตกใจกลัว ไม่สุขสบาย และส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรามีความยากลำบากมากขึ้น ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องหาวิธีการหยุดหรือช่วยทำให้อาการหายใจลำบากลดลง เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขเท่าที่จะเป็นไปได้ วิธีการที่ดีที่สุดวิธีการหนึ่งคือ การวางแผนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไว้ล่วงหน้า ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจกรรมหรือวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อช่วยสงวนพลังงานและลดการใช้ออกซิเจนของร่างกายลง

การเข้าร่วมกิจกรรมกับคลินิกรักษายหายใจ จะช่วยทำให้คุณได้เรียนรู้เคล็ดลับ/วิธีการ และได้รับเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการควบคุมอาการลำบากหรือหายใจไม่อิ่มที่เกิดขึ้นกับคุณได้

โปรแกรมในการเข้าร่วมกิจกรรม: มีทั้งหมด 4 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรมีผู้ดูแลเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วย

กิจกรรมภายในโปรแกรม: แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1

- เรียนรู้การทำหน้าที่ของปอด
- ฝึกเทคนิคการหายใจ
- การใช้พัดลมมือถือ (handheld fan) เพื่อช่วยจัดการอาการหายใจลำบาก

ครั้งที่ 2

- การเผชิญและจัดการกับภาวะตกใจกลัวและความวิตกกังวล

ครั้งที่ 3

- การจัดการตนเองด้านกิจวัตรประจำวันในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนย้าย : ลุก นั่ง เดิน

การอาบน้ำและแต่งตัว

การนอน

การขับถ่าย

การจัดทำ

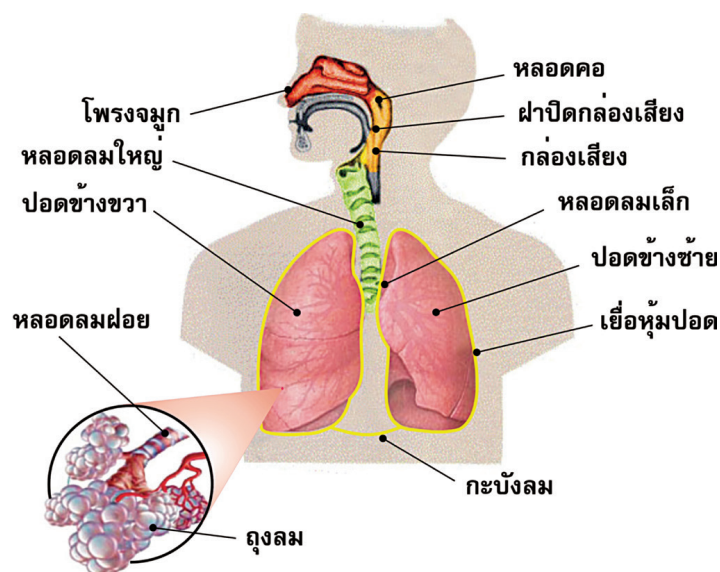
การดื่มและการรับประทานอาหาร
 การเดินเที่ยวซื้อของ
 การใช้โทรศัพท์

ครั้งที่ 4

- การใช้เทคนิคการผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพ
- การวางแผนสำหรับภาวะฉุกเฉิน
- เคล็ดลับสำหรับผู้ดูแล

ปอดของคุณทำหน้าที่อะไร

ปอดของเราเป็นอวัยวะที่นำออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย ออกซิเจนมีอยู่ในอากาศและร่างกายของเราต้องได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอเพื่อการมีชีวิตอยู่ เรามีปอดสองข้าง อยู่บริเวณทรวงอก เมื่อไรที่คุณหายใจเข้า อากาศจะไหลผ่านจมูกของเราลงไปถึงหลอดลมใหญ่ หลอดลมใหญ่ถูกแยกออกเป็นสองท่อใหญ่และแตกกิ่งก้านเป็นหลอดลมฝอย ซึ่งเชื่อมต่อกับถุงลมในปอดจำนวนมากเป็นล้านถุง ภายในมีหลอดเลือดฝอยจำนวนมากซึ่งทำหน้าที่สำคัญในการแลกเปลี่ยนก๊าซ ออกซิเจนที่ได้จากการฟอกเลือดของปอดจะถูกลำเลียงผ่านหลอดเลือดแดงไปสร้างพลังงานเพื่อเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ในการสร้างพลังงานจะเกิดของเสียขึ้นเรียกว่า คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งจะถูกลำเลียงเข้าสู่ปอดขับออกจากร่างกายพร้อมกับการหายใจออก โดยปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดจะเป็นตัวกำหนดการหายใจเข้า-ออก ดังนั้นถ้าเราหายใจเข้าจะได้รับออกซิเจน และถ้าหายใจออกจะขับคาร์บอนไดออกไซด์

เทคนิคการหายใจ

ในการหายใจปกติของคนเรา กล้ามเนื้อกะบังลมและกล้ามเนื้อทรวงอกส่วนล่างเป็นอวัยวะที่มีบทบาทสำคัญเพื่อช่วยในการหายใจ กะบังลมมีขนาดใหญ่ลักษณะรูปโดมอยู่บริเวณฐานของปอดทั้งสองข้าง ทำหน้าที่ดันอากาศเข้าไปในปอดและเป็นอวัยวะหลักสำคัญในการหายใจตามปกติ ในสภาวะการหายใจที่ไม่ปกติ เช่น ขณะออกกำลังกายร่างกายจะดึงกล้ามเนื้ออกส่วนบนและกล้ามเนื้อไหล่เข้ามาช่วยในการหายใจแทน ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อทำงานได้ในเวลานานๆ จึงเกิดความตึงตัวและอ่อนล้าได้ง่าย ส่งผลให้ร่างกายต้องใช้ ออกซิเจนมากขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพลดลง

การหายใจที่ผิดปกติ นอกจากส่งผลให้ร่างกายมีความต้องการออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นแล้วยังนำไปสู่อาการหายใจลำบากหรือหายใจไม่อิ่มเพิ่มมากขึ้น มากไปกว่านั้นถ้ากล้ามเนื้อเหล่านี้เกิดการตึงตัวเพิ่มมากขึ้นจะมีผลทางด้านอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลอีกด้วย

เมื่อคุณรู้สึกหายใจไม่อิ่มหรือหายใจลำบาก วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมคือให้สงบสติอารมณ์ ไม่ตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ในความเป็นจริงอาจทำได้ยากแต่ต้องทำให้ได้ เพราะการตกใจกลัวหรือวิตกกังวลจะทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว แข็งเกร็งและยิ่งทำให้หายใจลำบากมากขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้นถ้าคุณมีอาการหายใจลำบากมากๆ ให้หยุดทำกิจกรรมที่กำลังทำและนั่งตัวตรง วิธีการนี้จะช่วยให้คุณได้รับออกซิเจนเข้าไปในปอดได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ บอกกับตัวเองว่าอาการหายใจลำบากจะดีขึ้นในไม่ช้า และให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

เลือกใช้เทคนิคการหายใจที่จะช่วยให้คุณสบายขึ้น มีให้เลือก 2 วิธี คือ

1. การหายใจแบบห่อปาก (Pursed – lip breathing)
2. การหายใจโดยใช้ท้อง (Abdominal breathing)

1. การหายใจแบบห่อปาก (Pursed-lip breathing)

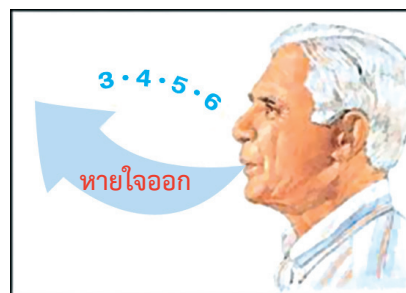


ทำไมต้องห่อปากของเราขณะหายใจออก? การห่อปากขณะหายใจออก จะช่วยเพิ่มความดันภายในทางเดินหายใจของเราและช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดโล่ง วิธีการนี้จะทำให้อากาศที่ค้างในปอดระบายออกได้ดีขึ้น มีช่องว่างสำหรับสูดอากาศที่มีออกซิเจนเข้ามาในปอดได้มากขึ้น ช่วยให้เราสามารถควบคุมภาวะการหายใจได้ดีขึ้น ลดภาวะหายใจไม่อิ่มได้

นอกจากนี้ การหายใจแบบห่อปากช่วยป้องกันภาวะหายใจไม่อิ่มได้โดยการทำให้มีอากาศเหลือค้างในปอดของเราอย่างน้อยที่สุดในช่วงขณะหายใจออก และเมื่อเราหายใจเข้าจะสามารถรับอากาศเข้าปอดได้เต็มที่ ลองฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนข้างล่าง จะเป็นการช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีการได้ด้วยตัวเอง และสามารถนำไปปฏิบัติได้เมื่อต้องการหรือเมื่อเกิดภาวะหายใจลำบากขึ้น



หายใจเข้าผ่านทางจมูกนับ 1...2....



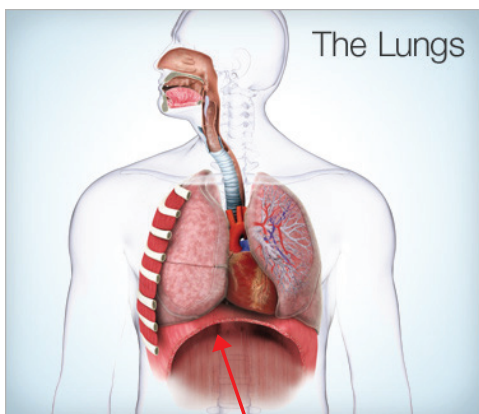
หายใจออกทางปากนับ 3...4...5...6...

1. หายใจเข้าผ่านทางจมูกของเราช้าๆ จนกระทั่งมีลมเต็มปอด นับ 1....2... ในขณะที่หายใจเข้า
2. ห่อปากของเรา ให้เหมือนกับการใช้ปากเป่าเทียน เป่าเบาๆ เบาๆ เหมือนเป่าเปลวเทียนให้โบกสะบัดประคองโดยไม่ให้เปลวเทียนดับ

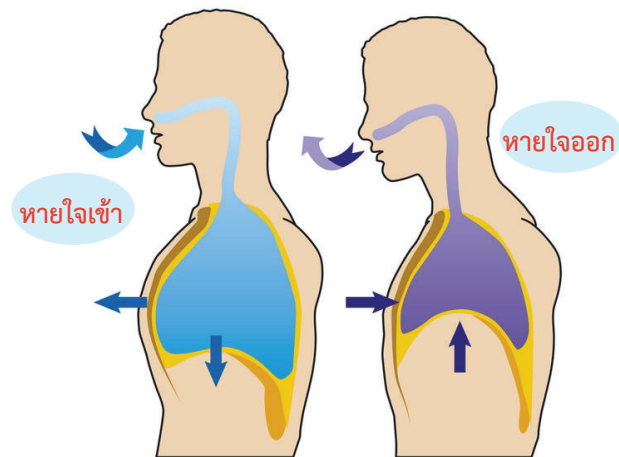


3. หายใจออกช้าๆ ในขณะที่ห่อปากไว้อยู่ตลอดเวลา นับ 3...4...5...6... ขณะที่หายใจออก
4. ให้การหายใจออกนานกว่าการหายใจเข้าสองเท่า
5. ไม่ควรบังคับการหายใจออกจนไม่เหลืออากาศค้างอยู่ในปอดของเราเลย

2. การหายใจแบบใช้ท้อง (Abdominal breathing)



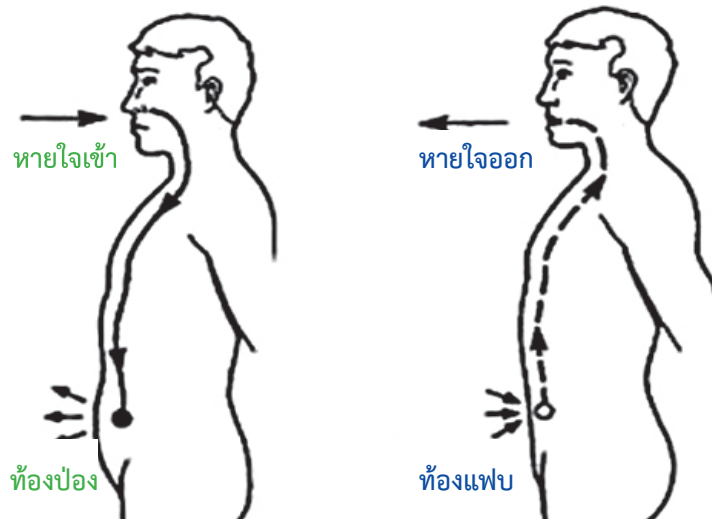
กระบังลม



ภาพแสดงการทำงานของกระบังลมขณะหายใจเข้าและออก

กะบังลมเป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่แยกปอดออกจากช่องท้อง กะบังลมของเราเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการหายใจ สามารถทำงานหนักได้อย่างไม่อ่อนล้า ผู้ป่วยบางรายที่หายใจโดยใช้กล้ามเนื้อทรวงอกแทนการใช้กล้ามเนื้อกะบังลมในการหายใจ จะส่งผลให้เกิดการออกแรงในการหายใจมากกว่าปกติ และเป็นต้นเหตุให้เกิดการอ่อนล้าและตึงเครียดของกล้ามเนื้อขึ้น ต่อไปนี้เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติในการหายใจที่ถูกต้องโดยการใช้กะบังลมของเราในการหายใจ ปฏิบัติได้ดังนี้

1. นั่งตัวตรงและผ่อนคลายไหล่ทั้งสองข้าง
2. ใช้มือข้างหนึ่งวางบนอกและอีกข้างหนึ่งวางบนท้อง
3. หายใจเข้าลึกๆผ่านจมูกของเรา และให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวหรือการขยับของมือทั้งสองข้าง ถ้าเป็นการหายใจโดยใช้กะบังลมในการหายใจ มือที่วางอยู่บริเวณท้องจะขยับแต่ถ้าใช้กล้ามเนื้อหน้าอกช่วยในการหายใจมือที่วางที่อกจะขยับ ลองฝึกการหายใจทั้งสองแบบและเปรียบเทียบกัน



หายใจเข้าให้เต็มปอด โดยขณะหายใจเข้าให้ท้องป่องออก หายใจออกช้าๆ เต็มที่ขณะหายใจออก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แฟบเข้า

การหายใจโดยใช้ท้องจะช่วยให้ปอดของเราขยายตัวได้เต็มที่ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย สามารถควบคุมการหายใจได้ด้วยตัวเอง และยังเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจจากภาวะหายใจลำบากที่เกิดขึ้นได้

สิ่งที่ควรจำ - เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกหายใจไม่ทัน เรามักจะสูดหายใจเข้าโดยไม่ปล่อยลมหายใจออกให้นานพอ ดังนั้นควรจำไว้เสมอว่า เราไม่สามารถหายใจเข้าได้ดี ถ้าไม่หายใจออกก่อน และควรหายใจออกให้เต็มที่ก่อนการหายใจเข้าทุกครั้ง

เทคนิคเหล่านี้ เป็นการฝึกวิธีการผ่อนคลายแบบง่ายๆ ช่วงที่เราหายใจออกพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อไหล่ จะช่วยได้อย่างมากถ้าผู้ดูแลช่วยนวดหรือกดบริเวณไหล่ในขณะที่ท่านฝึกการหายใจ ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้วันละ 3-4 ครั้ง จะช่วยให้การหายใจเข้า-ออกได้ลึกกว่าเดิม



3. การใช้พัดลมมือถือ (Handheld fan) ช่วยจัดการอาการหายใจลำบาก



การใช้พัดลมช่วยลดอาการหายใจลำบากได้อย่างไร ? ความเย็นของแรงลมจากพัดลม จะช่วยให้รับรู้ความรู้สึกหายใจลำบาก/หายใจไม่อึด ได้ลดลง

มีวิธีการใช้พัดลมอย่างไร ?

1. เมื่อเรารู้สึกมีอาการหายใจลำบาก/หายใจไม่อิ่ม ให้ปรับเปลี่ยนท่านั่งอยู่ในท่าที่สบาย
2. ถือพัดลมมือถือให้ห่างจากใบหน้าประมาณ 6 นิ้วหรือ 15 เซนติเมตร หรือระยะใดก็ได้ที่คุณคิดว่าจะช่วยคุณได้มากที่สุด
3. ให้แรงลมพัดตรงมาที่ตรงกลางของใบหน้า บริเวณรอบๆ จมูกเหนือริมฝีปากบน (บริเวณดังกล่าวมีตัวรับรู้อุณหภูมิและการสัมผัสของเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณใบหน้า) คุณจะรู้สึกดีขึ้นได้ภายในไม่กี่นาที

การใช้พัดลมปลอดภัยหรือไม่?

คุณสามารถใช้พัดลมเพื่อบรรเทาอาการหายใจลำบาก/ไม่อิ่ม ได้นานเท่าไรก็ได้ที่คุณต้องการ หรือได้บ่อยๆ ตามที่ต้องการเช่นกัน จากการศึกษาพบว่าไม่มีอันตรายอะไร แต่กลับพบว่าเป็นประโยชน์มากกว่าในการช่วยหยุดปัญหาการหายใจไม่อิ่มหรือหายใจลำบาก ไม่ว่าจะใช้ในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเดิน หรือเมื่อเกิดอาการหายใจไม่อิ่มเฉียบพลัน

ปัญหาอาการหายใจไม่อิ่ม

หรือหายใจลำบาก

และ

ภาวะวิตกกังวล

เกิดขึ้นได้

แต่ไม่จำเป็นต้องหวาดกลัว!



การหายใจและความวิตกกังวล

การหายใจเกี่ยวข้องกับสมองและปอดของเรา

ปกติความถี่และความลึกของการหายใจเป็นไปตามธรรมชาติและเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ แต่ในคนที่มีอาการหายใจลำบากจะหายใจแบบที่เรียกว่า “หิวอากาศ” ซึ่งสัญญาณของเราส่งสัญญาณให้เราสูดหายใจแรงขึ้นเพื่อดึงอากาศเข้าสู่ปอด และเตือนภัยอย่างฉุกเฉิน ทำให้เกิดภาวะตกใจกลัว

การต้านและปฏิกิริยาตอบสนองต่อการต้าน

การหายใจเร็วเกิดขึ้นตามธรรมชาติ

การหายใจเร็ว เป็นการตอบสนองทางธรรมชาติเพื่อช่วยเราในขณะวิ่งหรือขณะกำลังต่อสู้ (สังเกตว่านักวิ่งเวลาวิ่งหรือนักมวยเวลาขึ้นชกจะหายใจเร็ว) หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เพราะต้องทำงานหนักในการออกแรงสูดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนแขนและขา เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนอย่างรวดเร็วและต้องขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกอย่างรวดเร็วด้วยเหมือนกัน

ดังนั้นเราจำเป็นต้องมีพลังงานอย่างเพียงพอในร่างกายเพื่อต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น อะดรีนาลีนจะถูกปล่อยเข้าไปในกระแสเลือดจนมีปริมาณมากขึ้น เป็นสาเหตุของการเกิดความกังวล เหงื่อออกมาก สั่น และชีพจรเต้นเร็ว

อะดรีนาลีน เป็นสารสำคัญที่ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความหวาดกลัวอย่างกะทันหันเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุของอาการดังต่อไปนี้

1. เกิดความร้อนในร่างกายมากเกินไป
2. เหงื่อออก
3. การสั่นของแขนและขา

ดังนั้นการหายใจเร็วโดยขาดการควบคุมตนเอง พลังงานของเราจะถูกนำไปใช้โดยเปล่าประโยชน์ ไม่มีผลตอบรับที่ดีกลับมา

ความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เป็นเพียงการเตือนภัยฉุกเฉินให้ร่างกายเตรียมรับสถานการณ์ ระบบฉุกเฉินในร่างกายเราส่งสัญญาณเตือนมาจากสมองของเรา (บ่อยครั้งพบว่าป็นสัญญาณปลอม)

ทำไมการหายใจเร็วจึงทำให้เรากัดความรู้สึกหวาดกลัวมากกว่าเดิม

การหายใจเร็วเกินไป บางครั้งมีผลเสียโดยเฉพาะถ้าเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีภาวะปอดอุดกั้น ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาในการหายใจออกให้นานขึ้นเพื่อขับเอาอากาศที่หายใจเข้าไปให้ออกมามากที่สุด การหายใจเร็วทำให้ปอดได้รับอากาศจากการหายใจเข้าไปมากและไม่สามารถขับออกได้หมด ดังนั้นอากาศเก่าๆ ที่ค้างอยู่ในปอดและเป็นอากาศเสียจึงไม่สามารถขับออกจากปอดได้ ภายในปอดเหลือที่ว่างเพียงเล็กน้อยที่จะให้อากาศดีๆ เข้าไป

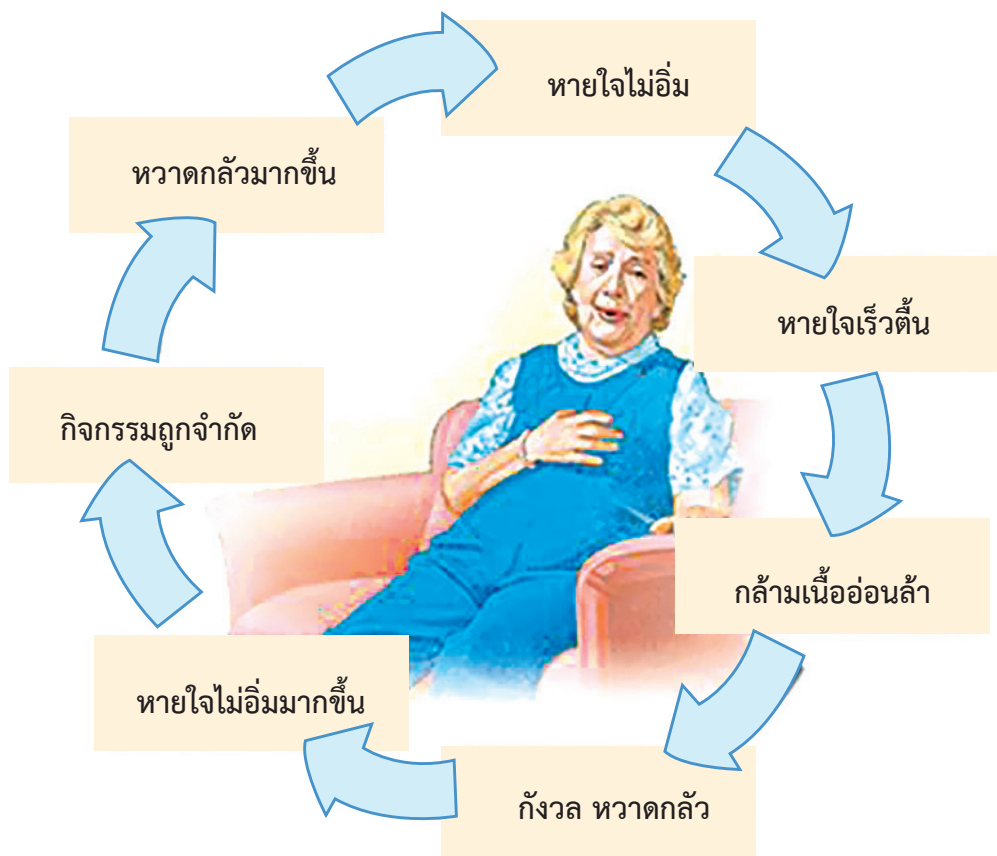
การหายใจเร็วเกินไป ส่งผลทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยกว่าความต้องการ ร่างกายจึงพยายามอย่างมากที่จะทำให้ได้อากาศเข้าไปในปอดมากกว่าเดิม โดยพยายามออกแรงในการหายใจเข้ามากขึ้น โดยลืมหายใจออก จนในที่สุดไม่สามารถควบคุมจังหวะการหายใจตัวเองได้ เกิดการหายใจแบบที่เรียกว่า “หิวอากาศ” และเป็นจุดเริ่มของการเกิดความรู้สึกหวาดกลัวขึ้น

การแก้ไขปัญหาคือที่ดีที่สุด คือ การควบคุมการหายใจให้ช้าลง

คุณอาจจะเกิดความรู้สึกตกใจ กังวล หรือหวาดกลัว การไม่สามารถควบคุมอารมณ์เหล่านี้ได้ จะยิ่งจะทำให้ภาวะหายใจลำบากรุนแรงกว่าเดิม

ตามธรรมชาติเมื่อเกิดอาการหายใจลำบาก ร่างกายจะพยายามใช้กล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้ออกส่วนบนมาช่วยในการหายใจ ซึ่งกล้ามเนื้อเหล่านี้เกิดการเหนื่อยล้าและอ่อนแรงได้ง่าย การใช้กล้ามเนื้อเหล่านี้มาช่วยหายใจจะส่งเสริมให้ภาวะหายใจลำบากรุนแรงกว่าเดิม

**การหายใจเร็วเกินไปจะไม่ช่วยอะไรเราเลย
แต่จะทำให้เราต้องใช้พลังงานมากกว่าเดิม !**



ความคิดในทางลบมีผลทำให้คุณรู้สึกหายใจไม่อึดได้

ความคิดของเราเป็นสิ่งที่เราคิดอย่างนั้นจริงๆ เช่น จริงๆ แล้วคุณไม่เห็นเสือแต่คุณคิดว่า คุณเห็น ความคิดที่คุณคิดว่าคุณเห็นมันจะทำให้คุณหวาดกลัวกระตุ้นให้เกิดการส่งสัญญาณฉุกเฉิน จากสมอง ให้ร่างกายตอบสนองโดยการต่อสู้หรือต่อต้านกับสถานการณ์นั้นๆ เปรียบเสมือนกับการหายใจลำบากของคุณ ถ้าคุณหวาดกลัว จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นและหายใจเร็วและรู้สึกหายใจลำบากมากกว่าเดิม

เราสามารถหยุดการส่งสัญญาณที่เลวร้ายที่ทำให้เราหวาดกลัวจากสมองได้ โดยการเปลี่ยนแปลงความคิดของคุณไปในทางที่ดีเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น

ตัวอย่างความคิดที่เป็นปัญหากับตัวเรา ได้แก่

“ฉันจะเสียชีวิตจากการขาดอากาศก่อนที่จะมีใครมาเห็น”
 “หัวใจฉันจะหยุดเต้นก่อนที่จะไปถึงโรงพยาบาล”
 “ฉันไม่สามารถควบคุมการหายใจของตัวเองได้”
 “ฉันกำลังสูญเสียการควบคุมตนเอง”
 “ฉันจะไปโรงพยาบาลไม่ทัน”
 “ฉันสูญเสียการควบคุมตนเองอย่างสิ้นเชิง”
 “ฉันไม่สามารถหยุดสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตลอดไป”

ดังนั้นตัวเราจึงควรเปลี่ยนความคิดไปในทางบวกหรือทางที่ดี ดังนี้

“คนบางคนอาจมีปัญหการหายใจลำบากและพวกเขาจะจัดการปัญหาเหล่านี้ออกไปได้”
 “ถึงแม้ว่าฉันจะมีปัญหการหายใจลำบากแต่ฉันยังคงอยู่กับมันได้”
 “ฉันสามารถควบคุมอาการหายใจลำบากที่เกิดขึ้นได้”
 “คนอื่นๆก็ต้องพบสถานการณ์หรืออาการหายใจที่เป็นปัญหาเหมือนกับฉัน และพวกเขายังดำรงชีวิตต่อไปได้”
 “การหายใจของฉันจากที่เร็วจะค่อยๆ ช้าลง”
 “ฉันมีปัญหการหายใจแต่ฉันจะพยายามสงบสติอารมณ์”
 “ฉันจะเริ่มการหายใจแบบห่อปาก ที่ได้รับการฝึกสอนไว้ มันจะช่วยให้ลมที่ค้างอยู่ในปอดได้ระบายออก”
 “ฉันจะค่อยๆ บรรเทาลง”
 “ฉันจะสามารถควบคุมมันได้ เพราะเคยควบคุมมันได้มาแล้วก่อนหน้านี้”

**เขียนความคิดเชิงบวก ที่คิดว่าจะช่วยทำให้ตัวคุณจัดการกับปัญหการหายใจที่เกิดขึ้นได้ลงในกล่องข้างล่างนี้

เมื่อคุณได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะที่ทำให้การหายใจของคุณช้าลงและเป็นปกติมากขึ้นรวมทั้งใช้วิธีเปลี่ยนความคิดที่เป็นปัญหากับตัวเราให้เป็นไปในเชิงบวก จะช่วยทำให้การหายใจลำบากของคุณสามารถลดความรุนแรงลงได้

ขั้นตอนในการลดปัญหาอาการหายใจไม่อิ่มหรือหายใจลำบาก

การฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนให้ทำได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณจิตใจสงบและควบคุมสถานการณ์ได้ การทำให้การหายใจกลับไปสู่ภาวะปกติถือเป็นขั้นตอนแรกที่ต้องทำเพราะถ้าเราสามารถทำให้การหายใจช้าลงและสามารถหายใจออกได้เต็มที่ ส่วนอื่นของร่างกายที่เป็นปัญหาก็จะเริ่มบรรเทาลงด้วย

ถ้าเรานำเอาเทคนิคการควบคุมการหายใจไปใช้ได้สำเร็จ การหายใจที่ช้าลงและเบาจะลดวงจรของภาวะหวาดวิตก ลดอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจก็จะลดลงไปด้วย

1. เริ่มการหายใจแบบห่อปาก เมื่อคุณสังเกตตัวเอง พบว่ากำลังจะหายใจเร็ว และอัตราการเต้นของหัวใจกำลังเร็วขึ้น

จุดประสงค์ของการหายใจแบบห่อปาก เพื่อให้การหายใจที่เร็วให้ช้าลง และสามารถนำเอาอากาศที่ค้างอยู่ในปอดมากเกินไปออกมา ควรมีการฝึกหายใจแบบห่อปากทุกวันจนเกิดความชำนาญ เพราะเมื่อเกิดปัญหาการหายใจขึ้น คุณสามารถนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ได้ทันทีและได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. มุ่งเน้นหรือเบี่ยงเบนการสนใจไปที่อื่น

มุ่งสนใจไปที่บางสิ่งบางอย่างมากกว่าที่จะสนใจกับความหวาดกลัวที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งใจกลางบางสิ่งบางอย่าง เช่น ลวดลายบนผนังห้อง ลวดลายบนเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ หรืออะไรก็ตามที่เราสนใจจ้องมองกับสิ่งนั้นได้อย่างต่อเนื่อง

คุณอาจจะเลี่ยงความสนใจโดยหาอะไรบางอย่างทำ เช่น การใช้มือตีตยงที่รัดบนข้อมือให้เกิดเสียงเบาๆ และสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนข้อมือเราเองอย่างต่อเนื่อง

จุดประสงค์ของการทำในลักษณะข้างต้น เพื่อหาวิธีการนำพาเอาใจของเราสนใจไปที่บางสิ่งบางอย่าง ให้ออกจากความรู้สึกวิตกกังวลกับการหายใจที่เป็นปัญหา เรียกวิธีการนี้ว่า “การเบี่ยงเบนความสนใจ” (Mental distraction)

3. กำหนดจิตใจของเราให้สงบลง โดยการเปลี่ยนความคิดของเราไปในทางที่ดี

ขั้นตอนการกำหนดจิตใจให้สงบลง

- หายใจเข้าอย่างสบายและหายใจเอาความตึงเครียดออกไป
- ในขณะที่หายใจเข้า จินตนาการว่าจิตใจและร่างกายของเราผ่อนคลาย
- ในขณะที่หายใจออก จินตนาการว่าความตึงเครียดและความคิดวิตกกังวลทั้งหมดที่มีอยู่ในส่วนบนถูกขับออกจากตัวเราไปส่วนล่างที่เท้าของเรา
- พูดกับตัวเองว่า “ฉันหายใจเข้าเอาความผ่อนคลายเข้าไปในตัวฉันและหายใจออกเอาความตึงเครียดออกไปจากตัวเอง”
- ปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- นำพร่างกายของเราทั้งหมดไปสู่ความผ่อนคลายเบาสบาย
- นำเอาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อออกไป
- ให้ความสนใจเป็นพิเศษถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่ใบหน้า คอ ศีรษะ และไหล่

ความคิดในทางลบมีผลทำให้คุณรู้สึกหายใจไม่อิ่มได้

- ยิ่งคุณฝึกปฏิบัติได้บ่อยเท่าไร ยิ่งจะทำให้เกิดทักษะและนำไปใช้ในการช่วยผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น
- การปฏิบัติให้ได้เป็นประจำจะช่วย “ตัดไฟแต่ต้นลม” สำหรับอาการหวาดกลัว (panic) หรือความวิตกกังวลในอนาคตที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้
- การปฏิบัติให้ได้อย่างเคร่งครัด จะเป็นประโยชน์เมื่อคุณมีความจำเป็นต้องนำมันมาใช้ในเวลาฉุกเฉิน
- คุณจะสามารควบคุมภาวะหวาดกลัวที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ และช่วยให้คุณกลับเข้าสู่สภาวะการหายใจที่เป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว

มีวิธีการ

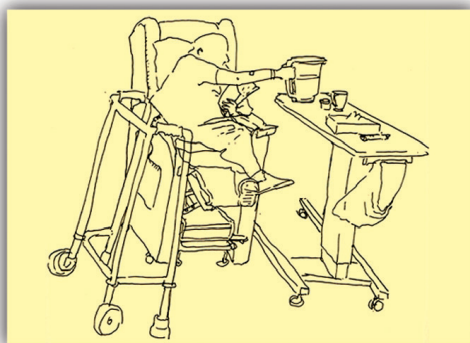
จัดกิจกรรมประจำวัน

ให้เหมาะสมได้อย่างไร

การเคลื่อนไหว/ปรับเปลี่ยนท่า

การเคลื่อนย้ายร่างกายจากเตียงนอนไปทำกิจกรรมต่างๆ อาจเป็นภาวะที่ทำได้ลำบากมากขึ้นเมื่อคุณมีปัญหาการหายใจลำบาก มีกิจกรรมบางอย่างที่คุณสามารถทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้พลังงานมากเกินไป ได้แก่

- ลุกออกจากเตียงช้าๆ เคลื่อนตัวมานั่งที่ปลายเตียงสักครู่ก่อนที่จะลุกขึ้นยืน
- ควรมีเก้าอี้หลายๆ ตัว วางไว้ทั่วบ้านเพื่อใช้เป็นจุดนั่งพัก
- หลีกเลี่ยงการออกแรงที่มากเกินไปโดยควรมีการวางแผนในการทำกิจกรรมไว้ล่วงหน้า-เก็บข้าวของเครื่องใช้ไว้ใกล้ตัว สามารถหยิบจับได้ง่าย
- ใช้รถเข็นล้อเลื่อนในการขนส่งสิ่งของแทนการหิ้วถือ
- พิจารณาใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน (wheel walker)
- อย่าพยายามก้มโค้งมากเกินไปในการหยิบจับสิ่งของ เพราะจะทำให้หายใจลำบากมากกว่าเดิม พยายามหาสิ่งยึดเกาะ โคงที่เข้าและให้หลังตรง จะช่วยให้ทรงขยายและช่วยให้คุณหายใจได้ง่ายขึ้น ให้เวลาในการทำสิ่งต่างๆ อย่างเร่งรีบ
- คุณสามารถฝึกตัวเองในการหายใจให้เป็นจังหวะสัมพันธ์กับจังหวะการก้าวเดิน หายใจเข้า 1 ก้าว หายใจออกสองก้าว



การอาบน้ำและแต่งตัว

ถ้าคุณมีปัญหาการหายใจลำบาก การอาบน้ำแต่งตัวจะกลายเป็นกิจกรรมที่ทำได้ยากและใช้เวลานาน ถ้าคุณปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าที่ควรจะเป็น

การอาบน้ำ

- ใช้เวลานานตามสมควรในการอาบน้ำและแต่งตัว ไม่ควรเร่งรีบ
- ใช้เก้าอี้ในการนั่งอาบน้ำแทนการยืนอาบน้ำ
- ควรมีราวจับในห้องน้ำ เพื่อช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่าย
- ใช้ฝักบัวในการอาบน้ำชำระร่างกายแทนการใช้ขันตัก
- ไม่ควรอาบน้ำที่ร้อนเกินไป เพราะจะทำให้อาการหายใจลำบากเป็นมากขึ้นกว่าเดิม
- เปิดประตูและหน้าต่างในขณะที่อาบน้ำ เพราะจะทำให้ไม่เกิดความชื้นและความอบอ้าวภายในห้องน้ำ และส่งผลให้การหายใจลำบากขึ้น
- ถ้าคุณจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนตลอดเวลา ในขณะที่เข้าไปอาบน้ำก็ควรนำออกซิเจนไปด้วย เพราะเวลาคุณอาบน้ำร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากกว่าเดิม ไม่ต้องกังวลเรื่องสายออกซิเจนเป็ยก เพราะจะไม่มีอันตรายใดๆ

การแต่งตัว

- หลังจากอาบน้ำเสร็จ ห่อตัวด้วยผ้าเช็ดตัวหรือใส่เสื้อคลุมอาบน้ำ วิธีการนี้จะช่วยให้ตัวแห้งได้โดยไม่ต้องออกแรงเช็ด นั่งพักเอาแรง
- เตรียมเสื้อผ้าให้พร้อมก่อนที่จะอาบน้ำและวางไว้ใกล้ๆ ตัว
- ใช้รองเท้าที่มีสายรัด
- ใช้ตัวช่วยในการแต่งตัว (เช่น ใช้ซัอนรองเท้าเวลาสวมรองเท้า)
- ใส่ชุดชั้นในเข้าไปในเสื้อผ้าแล้วสวมพร้อมกัน เช่น ใส่กางเกงในไว้ในกางเกงแล้วสวมพร้อมกัน แต่งตัวในขณะที่นั่งแทนการยืน
- เลือกเสื้อผ้าที่ไม่คับแน่นหรือมีกระดุม เลือกเสื้อผ้าที่ง่ายต่อการถอดหรือสวมใส่

การนอน

บางครั้งการนอนเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้ที่มีปัญหาการหายใจลำบาก การพยายามผ่อนคลายจึงมีความสำคัญ อาจจะทำได้ด้วยวิธีการดังนี้

- คุณจะหายใจได้คล่องขึ้นถ้าจัดทำศีรษะสูงเล็กน้อย จัดหมอนหนุนสูงและใช้หมอนหนุนแขนสองข้าง
- ถ้าคุณไม่สามารถหลับได้หรือมีอาการหายใจลำบากรุนแรง เมื่อคุณตื่นให้ผ่อนคลาย ใช้วิธีการหายใจแบบห่อปากประมาณ 2-3 นาที จะช่วยให้คุณรู้สึกควบคุมการหายใจของตนเองได้ดีขึ้น
- จัดให้มีม้านั่งหรือเก้าอี้ และโต๊ะเล็กๆ ในห้องนอน
- ถ้าการหายใจของคุณมีปัญหาในช่วงกลางคืนลุกนั่งข้างเตียงและวางเท้าบนม้านั่งหรือเก้าอี้ หลังจากนั้นพับลงไปบนหมอนที่วางบนโต๊ะเล็กๆ ที่จัดไว้ โดยวางแขนยื่นไปข้างหน้า
- เปิดหน้าต่างหรือเปิดพัดลมระดับความแรงต่ำๆ ตลอดทั้งคืน วางพัดลมมือถือไว้ข้างเตียงใกล้ๆ ตัวเพื่อให้่ายต่อการเข้าถึงได้ตลอดคืน

การเข้าห้องน้ำ

- หลีกเลี่ยงการรอคอยเพื่อที่จะเข้าห้องน้ำ เพราะอาจจะเป็นสาเหตุของการเกิดความเร่งรีบและความวิตกกังวลได้
- ป้องกันการเกิดอาการท้องผูก เพราะการออกแรงเบ่งทำให้ต้องใช้พลังงานมากและก่อให้เกิดภาวะหายใจไม่อิ่ม
- พิจารณาใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ห้องน้ำเคลื่อนที่

การจัดท่า

หาท่าที่คิดว่าตัวคุณเองสบายที่สุด ใช้หมอนช่วยหนุนไหล่และนอนศีรษะสูงคุณคงมีท่าที่ช่วยลดอาการหายใจลำบากของคุณ มีความสำคัญในการมองหาท่าที่คุณคิดว่าช่วยให้คุณสบายที่สุด

ตัวอย่างการจัดท่า ดังภาพ

1. ท่านอน



2. ท่านั่ง



การรับประทานอาหาร

การเคี้ยวและการกลืนอาหารจะเป็นไปด้วยความยากลำบากถ้าคุณรู้สึกหายใจลำบาก ขณะเดียวกันคุณก็จะสูญเสียน้ำออกจากร่างกายเป็นจำนวนมากเมื่อคุณหายใจเร็ว การมีอาหารเต็มกระเพาะอาหารมากเกินไปอาจจะมีผลทำให้กระบังลมเคลื่อนไหวได้ยากลองพยายามใช้วิธีการดังนี้

- รับประทานอาหารที่ละน้อยแต่บ่อยครั้ง แทนการรับประทานอาหาร 3 มื้อแต่ปริมาณมากๆ
- รับประทานอาหารคำเล็กๆ ไม่ควรรับประทานอาหารคำโตเต็มปาก
- รับประทานอาหารช้าๆ ไม่ควรเร่งรีบ ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่เคี้ยวยากและต้องออกแรงเคี้ยว
- หลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานภายหลังมื้ออาหาร 1 ชั่วโมง
- ควรจัดให้มีเครื่องดื่มน้ำที่ช่วยให้พลังงานอยู่ใกล้ๆ ตัว โดยการจิบตลอดทั้งวัน
- มีขวดน้ำใกล้ตัวตลอดเวลา

การไปจับจ่ายซื้อของ

การไปจับจ่ายซื้อของก่อให้เกิดความเครียดกับคุณได้ โดยเฉพาะการซื้อของจำนวนมากและต้องต่อคิวรอการจ่ายค่าสินค้าเป็นเวลานาน ถ้าเกิดการหายใจลำบากขึ้นมีผลทำให้คุณไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ได้ วิธีการต่อไปนี้อาจจะช่วยให้คุณในการจับจ่ายซื้อของได้ง่ายขึ้น

- ชวนเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัวไปเป็นเพื่อนอาทิตย์ละครั้ง ขนสินค้าที่จะซื้อโดยเลือกใช้รถเข็นมีล้อหรือกระเป๋าสายสะพายหลัง
- พยายามเลือกเวลาในการไปซื้อสินค้าในช่วงที่เหมาะสม-คนไม่เยอะและไม่ต้องไปต่อคิวนานๆ เพราะอาจจะทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยและวิตกกังวล
- ถ้าคุณมีคอมพิวเตอร์ที่บ้าน การสั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตจะเป็นวิธีการช่วยสงวนพลังงานและเป็นสิ่งที่ดีถ้ามีบริการส่งสินค้าให้ถึงบ้าน
- ติดต่อกับองค์กรหรือจิตอาสาที่ยินดีให้ความช่วยเหลือคุณในการพาไปจับจ่ายซื้อของและกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็น ค้นหาห้างสรรพสินค้าที่อยู่ใกล้บ้านและยินดีบริการส่งสินค้าที่ต้องการให้ถึงบ้าน
- วางแผนการทำกิจกรรมในแต่ละวันและในแต่ละสัปดาห์ ถ้าต้องมีกิจกรรมในช่วงเช้าควรเข้านอนแต่เช้า และวางแผนนอนพักในช่วงบ่าย

การโทรศัพท์

- ควรมีโทรศัพท์แบบไร้สายที่คุณสามารถถือไปตำแหน่งไหนก็ได้ที่บ้าน – วิธีนี้จะช่วยให้คุณไม่ต้องรีบไปรับโทรศัพท์ และขณะเดียวกันกรณีมีเรื่องเร่งด่วนสามารถโทรขอความช่วยเหลือได้ทันที
- พิจารณาการมีโทรศัพท์มือถือจะช่วยได้กรณีมีเหตุฉุกเฉิน โดยเฉพาะการออกไปนอกบ้านคนเดียว จะช่วยสร้างความมั่นใจให้คุณได้ – โทรได้ขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลาที่ต้องการ
- ใช้ระบบบริการตอบรับอัตโนมัติ บริการฝากข้อความ เพื่อจะได้ไม่กังวลว่าเราไม่ได้รับโทรศัพท์
- มีโปรแกรมเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถขอความช่วยเหลือด่วนไว้ในระบบโทรศัพท์และโทรศัพท์มือถือ เพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉินและช่วยลดความวิตกกังวลของคุณ

เทคนิคการผ่อนคลาย

เทคนิควิธีฝึกการหายใจสามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ผู้ป่วยบางคนอาจจะค้นหาเทคนิควิธีการที่ช่วยทำให้ตัวเองผ่อนคลายด้วยวิธีอื่นๆ เช่น การจินตนาการให้เห็นภาพตามที่ตนเองต้องการ การทำสมาธิ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ดังนี้

- คลายความเครียดและลดความวิตกกังวล
- บรรเทาอาการหายใจลำบากได้
- ช่วยให้นอนหลับได้ดี
- ช่วยให้เกิดความรู้สึกผาสุก มีคุณภาพชีวิตที่ดี

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเรียนรู้เทคนิควิธีการเหล่านี้ คุณสามารถนำไปใช้ได้ทันทีเมื่อคุณเริ่มมีความวิตกกังวล

การสร้างจินตภาพเป็นวิธีการผ่อนคลายที่จำเป็นต้องมีการฝึกฝนสักระยะหนึ่ง เป็นเครื่องมือที่มีค่าอย่างมากในการนำไปใช้ควบคุมอาการหายใจลำบากและช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

การวางแผนในภาวะฉุกเฉินเมื่อเกิดอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน

ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. หยุดการทำกิจกรรมทุกอย่าง นั่งพัก เอาข้อศอกสองข้างวางบนหน้าขา หย่อนไหล่ลง



2. ใช้เทคนิคการบริหารการหายใจมาใช้อย่างรวดเร็ว อาจใช้วิธีการหายใจแบบห่อปากหรือการหายใจแบบใช้ท้องก็ได้แล้วแต่ความชอบของเราเอง



3. ใช้พัดลมหรือพัดลมมือถือเป่ามาที่ใบหน้า ร่วมกับใช้ผ้าเย็นเช็ดที่หน้า

4. ควบคุมความคิดไปในทางที่ดีว่าเราจะไม่ตกใจหรือลนลาน เหตุการณ์นี้จะผ่านไปให้ได้ด้วยดี

5. ถ้าสถานการณ์นี้ไม่ดีขึ้นภายใน 5 นาที ฉันจะใช้ยาฉุกเฉินที่แพทย์สั่งให้ตามแผนการจัดการอาการดังนี้



- รับประทานมอร์ฟินน้ำเชื่อมหรือมอร์ฟินเม็ดที่ออกฤทธิ์เร็ว ตามแผนการรักษาของแพทย์
- อาการจะดีขึ้นภายใน 20-30 นาที



- ถ้าอาการหายใจลำบากยังไม่ดีขึ้นให้ใช้ยาคลายกล้ามเนื้อสำหรับสำหรับอมใต้ลิ้นตามแผนการรักษาของแพทย์
- ถ้ามีอาการปากแห้งร่วมด้วยควรใช้น้ำและเม็ดยาให้เปียกก่อนวางใต้ลิ้น
- อาการหายใจลำบากจะดีขึ้นภายใน 5-10 นาที

6. ฉันจะไปพบแพทย์หรือติดต่อพยาบาลที่ดูแลแบบประคับประคอง ถ้าฉันมีอาการดังต่อไปนี้

- จัดการอาการหายใจลำบากเฉียบพลันด้วยตนเองไม่ได้
- มีไข้มากกว่า 37.5 องศา
- ไอมีเสมหะสีเหลือง
- เสมหะมีเลือดปน
- เจ็บแน่นหน้าอก
- ช้อเท้าบวมมากขึ้น

เคล็ดลับสำหรับผู้ดูแล

ผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองที่มีปัญหาการหายใจลำบาก มักจะกังวลกลัวว่าตัวเองจะหยุดหายใจ โดยไม่มีใครรับรู้ สมาชิกในครอบครัวและผู้ดูแลหลักมักจะกังวลตามผู้ป่วยไปด้วย ยิ่งทำให้ภาวะหายใจลำบากของผู้ป่วยแย่ลงไปกว่าเดิม

ผู้ดูแลมีส่วนสำคัญในการช่วยดังนี้

- พยายามอยู่เป็นเพื่อนเพื่อลดความกังวลและช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจ
- ช่วยค้นหาวิธีการให้ผ่อนคลายและช่วยจัดท่าที่สบายให้ผู้ป่วยสามารถหลับพักผ่อนได้
- ช่วยนวดเบาๆ ที่ไหล่เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายลง
- พาผู้ป่วยฝึกการหายใจอย่างสม่ำเสมอทุกวัน และกระตุ้นให้ใช้เทคนิคนี้เมื่อมีอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน
- ช่วยเหลือในการใช้พัดลมเป่าที่หน้าเมื่อมีอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน
- พูดสื่อสารกับผู้ป่วยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนในช่วงที่มีอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน
- ช่วยนำวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจมาใช้เพื่อออกจากสภาวะคับขัน เช่น ชวนคุย ดูทีวี หรือ ฟังเพลง เป็นต้น
- ช่วยจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องที่การระบายอากาศดี โดยการเปิดหน้าต่างหรือ พัดลม
- ดูแลจัดยาให้ผู้ป่วยได้รับยาตามแผนการรักษาของแพทย์ทุกวันอย่างต่อเนื่อง
- ช่วยป้อนยาในกรณีฉุกเฉินตามแผนการรักษาของแพทย์



พิมพ์ที่ : หอ.โรงพิมพ์คลังนาวิทยา 232/199 ต.ศรีจันทร์ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
Tel. 0-4332-8589-91 Fax. 0-4332-8592 E-mail : klungpress@hotmail.com 2558