

NỀN TẢNG SỨC KHỎE TOÀN DIỆN DRSANGHD

ĐT: 0968.975.816. Email: drsanghd@gmail.com Website: drsanghd.pro

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH LIỆT GIƯỜNG

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

DRSANGHD

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH NẪM LIỆT GIƯỜNG

“Chăm sóc đúng – Giảm biến chứng – Nâng chất lượng sống”

LỜI MỞ ĐẦU

Người bệnh nằm liệt giường là những người mất khả năng vận động hoặc bị hạn chế nghiêm trọng về mặt thể chất. Họ cần sự chăm sóc đặc biệt và toàn diện từ thân nhân và nhân viên y tế để duy trì sự sống, phòng ngừa biến chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Hướng dẫn này giúp hướng dẫn từng bước cụ thể về **chăm sóc thể chất – tinh thần – dinh dưỡng – phòng ngừa biến chứng...** đồng thời tăng cường sự phối hợp giữa gia đình và nhân viên y tế.

◆ PHẦN I: TỔNG QUAN

1. Người bệnh liệt giường là ai?

Là người bệnh mất khả năng tự đi lại hoặc vận động độc lập trên giường, do các nguyên nhân như:

- Đột quỵ
- Chấn thương cột sống, sọ não
- Bệnh lý thần kinh – cơ
- Ung thư giai đoạn cuối
- Người cao tuổi yếu liệt do tuổi tác, suy kiệt

2. Các nguy cơ chính khi nằm liệt giường:

- Loét tỳ đè
 - Viêm phổi – nhiễm trùng hô hấp
 - Nhiễm trùng tiểu
 - Suy dinh dưỡng – mất cơ
 - Táo bón – trướng bụng
 - Trầm cảm, cô đơn, loạn thần
-

◆ PHẦN II: CÁC NGUYÊN TẮC CHĂM SÓC TOÀN DIỆN

1. Chăm sóc da và phòng loét tỳ đè

- Thay đổi tư thế mỗi 2 giờ một lần (nếu có thể)
- Dùng đệm hơi chống loét hoặc nệm nước
- Giữ da sạch – khô – ẩm mịn: tắm rửa lau người mỗi ngày
- Quan sát các điểm tỳ như: lưng, vai, mông, gót chân
- Thoa kem dưỡng hoặc thuốc phòng loét nếu da đỏ

2. Chăm sóc hô hấp

- Tập thở, vỗ rung (cần có người hỗ trợ)
- Hút đờm đúng kỹ thuật nếu ho yếu hoặc có nhiều đàm
- Nâng cao đầu giường khi ăn hoặc nghỉ (30–45°)
- Phòng viêm phổi bằng vệ sinh răng miệng sạch sẽ

3. Chăm sóc dinh dưỡng – tiêu hóa

- Ăn mềm, dễ tiêu, chia nhỏ bữa, đủ năng lượng
- Bỏ sung rau, nước, chất xơ để tránh táo bón
- Có thể dùng sữa hoặc thực phẩm y học theo hướng dẫn
- Theo dõi dấu hiệu trào ngược, đầy bụng

4. Chăm sóc tiểu tiện – đại tiện

- Sử dụng bô/ bím đúng loại – giữ vệ sinh vùng kín
- Vệ sinh sau đại tiện bằng nước ấm, lau khô, giữ sạch
- Phòng nhiễm trùng tiểu: uống nước đầy đủ, thay bím đúng giờ
- Nếu đặt ống thông tiểu: cần sát khuẩn và thay định kỳ

5. Vận động thụ động và vật lý trị liệu

- Xoa bóp nhẹ nhàng, vận động tay chân mỗi ngày
- Gập – duỗi khớp để phòng cứng khớp, teo cơ
- Có thể sử dụng máy massage rung nhẹ hỗ trợ tuần hoàn

6. Hỗ trợ tinh thần – cảm xúc

- Trò chuyện, giao tiếp mỗi ngày, dù chỉ vài phút
 - Cho nghe nhạc nhẹ, sách nói, hoặc xem ảnh gia đình
 - Tạo không gian sống thoáng – sáng – ấm áp
 - Động viên – khen ngợi – trao yêu thương
-

◆ PHẦN III: THEO DÕI – GIÁM SÁT SỨC KHỎE

1. Các dấu hiệu cần theo dõi hằng ngày:

- Thân nhiệt, mạch, huyết áp, nhịp thở
- Tình trạng da: đỏ, loét, ẩm ướt
- Mức độ tỉnh táo – đáp ứng lời nói
- Lượng ăn uống, tiểu tiện, đại tiện
- Các dấu hiệu bất thường: ho nhiều, sốt, mê sảng, co giật...

2. Khi nào cần đưa đến cơ sở y tế?

- Sốt cao, đau đầu, khó thở, ho đàm đục
- Đau bụng dữ dội, bí tiểu, tiêu chảy liên tục
- Vết loét lan rộng, có mủ
- Bất tỉnh, yếu liệt đột ngột hơn bình thường

◆ PHẦN IV: TỔ CHỨC CHĂM SÓC – GIA ĐÌNH VÀ NHÂN VIÊN Y TẾ

1. Phân công chăm sóc:

- Nên chia ca, phân công rõ người chăm sóc chính – hỗ trợ
- Ghi chép nhật ký chăm sóc từng ngày

2. Vai trò nhân viên y tế:

- Hướng dẫn kỹ thuật chăm sóc
- Định kỳ thăm khám tại nhà hoặc tại cơ sở y tế
- Xử trí ban đầu các biến chứng nhẹ

◆ PHẦN V: CÁC CÔNG CỤ HỖ TRỢ

Vật dụng cần thiết	Gợi ý sử dụng
Giường y tế đa năng, có thể nâng hạ	Dễ thay đổi tư thế
Đệm hơi chống loét	Phòng loét tỳ đè
Bỉm, lót thấm	Giữ vệ sinh, tiện dụng
Găng tay, khăn ướt	Vệ sinh, chăm sóc da

Vật dụng cần thiết	Gợi ý sử dụng
Máy hút đờm, máy xông khí dung	Hỗ trợ hô hấp
Máy tạo oxy	Đảm bảo cung cấp oxy
Bàn chải răng mềm, dụng cụ rơ lưỡi	Vệ sinh miệng
Xe lăn, khung tập đi	Tập phục hồi chức năng

◆ PHỤ LỤC: MẪU SỔ THEO DÕI HÀNG NGÀY

Ngày	Mạch	Huyết áp	Thân nhiệt	Đường máu mao mạch	Hô hấp	Ăn uống	Dấu hiệu bất thường

◆ THÔNG ĐIỆP CUỐI CÙNG

Chăm sóc người bệnh nằm liệt giường không chỉ là nghĩa vụ mà còn là hành trình của yêu thương, kiên nhẫn và sự kết nối giữa thân – tâm – trí. Chăm sóc đúng cách sẽ giúp người bệnh **giảm đau – giảm biến chứng – kéo dài tuổi thọ – giữ phẩm giá**.

Để có thêm thông tin, kiến thức về sức khỏe, hãy tham gia Cộng đồng “SỐNG KHỎE CÙNG BS SANG” qua liên kết sau: <https://zalo.me/g/qsvyed134>

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Mọi vấn đề về y tế và sức khỏe, hãy liên hệ với bác sĩ Đức Sang để được tư vấn - hỗ trợ một cách toàn diện và tối ưu:

NỀN TẢNG SỨC KHỎE TOÀN DIỆN – DRSANGHD



THÔNG TIN LIÊN HỆ

Bác sĩ Đức Sang



Địa chỉ: Xã Phú Thái – Thành phố Hải Phòng



Điện thoại: 0968.975.816



Email: drsanghd@gmail.com

CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ:

1. Khám chữa bệnh Nội khoa – Y học hiện đại
2. Dịch vụ quản lý sức khỏe cá nhân – dài hạn – cá nhân hóa
3. Cung cấp dược phẩm – vi chất – sản phẩm hỗ trợ sức khỏe
4. Thiết bị chăm sóc sức khỏe tại nhà – chủ động – thông minh
5. Thiết kế giải pháp sức khỏe toàn diện – phục hồi năng lượng – lành bệnh tự nhiên