

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

### การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในการปฐมพยาบาลผู้ป่วย เมื่อทำการสำรวจจนแน่ใจและช่วยเหลือเบื้องต้นเรียบร้อยแล้ว สิ่งที่ผู้ปฐมพยาบาลต้องทำต่อไปก็คือ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีที่ปลอดภัย และอำนวยความสะดวกสบายให้แก่ผู้ป่วยมากที่สุด ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย จำนวนผู้ช่วยเหลือ และอุปกรณ์ที่สามารถหามาใช้ได้ในช่วงเวลานั้น ดังนี้

### การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว

เคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือคนเดียว ใช้ในกรณีที่เราพบผู้ป่วยคนเดียว และไม่สามารถที่จะหาผู้อื่นมาช่วยได้ เหมาะสำหรับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล ซึ่งมีหลากหลายวิธีดังนี้

#### ๑. วิธีพยุงเดิน ใช้กับผู้ป่วยที่รู้สึกตัว

##### วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วย หันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน แล้วจับแขนข้างหนึ่งของผู้ป่วย พาดไว้ที่คอมือผู้ช่วยเหลือข้างหนึ่งอ้อมไปข้างหลังรัดบนเอวของผู้ป่วยไว้ และพาเดินไปทิศทางเดียวกัน



๒. **วิธีอุ้มกอดด้านหน้า** วิธีนี้เหมาะสำหรับในกรณีที่ผู้ป่วยมีรูปร่างเล็กกว่าผู้ช่วยเหลือ และผู้ป่วยเดินไม่ได้ แต่ยังสามารถใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งได้

วิธีปฏิบัติ

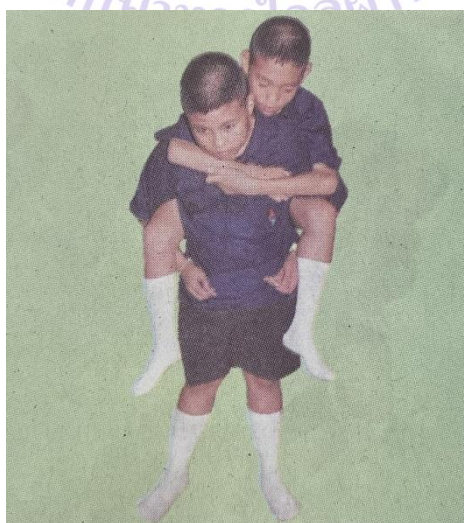
ใช้ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าลงข้างหนึ่งใช้มือทั้งสองข้างซ้อนตัวผู้ป่วยบริเวณหลังและเข่า แล้วยกผู้ป่วยขึ้นโดยใช้กำลึงขา ถ้ายังมีสติ ให้ใช้แขนด้านในคล้องคอผู้ช่วยเหลือ



๓. **วิธีอุ้มทาบและกอดหลัง** หรือจะเรียกว่ากอดคอซีหลังก็ได้ ใช้ในกรณีที่คนเจ็บเดินไม่ได้ ข้อเท้าแพลงหรือข้อเท้าเคล็ด ซึ่งเป็นวิธีที่มักพบเห็นได้บ่อย

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ป่วยยืนทาบทางด้านหลังและกอดคอผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ช่วยเหลือย่อเข่าลงพร้อมทั้งสองตมมือไว้ได้เข่าของผู้ป่วยทั้งสองข้าง จากนั้นยึดฝ่ามือทั้งสองข้างของผู้ป่วยไว้



๔. วิธีอุ้มแบก ใช้สำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวก็ได้แต่ไม่ใช่เคลื่อนย้ายผู้ป่วย  
ที่กระดูกสันหลังหัก

วิธีปฏิบัติ

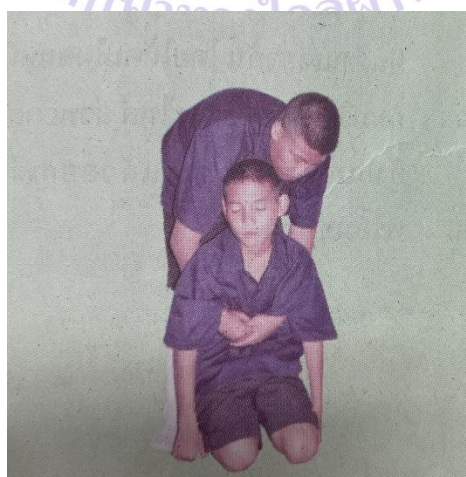
- ก่อนเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือต้องตรวจดูร่างกายผู้ป่วยและจัดให้อยู่ในท่านอนคว่ำ



- ผู้ช่วยเหลือยืนคร่อมลำตัวผู้ป่วย เอามือดึงไหล่ผู้ป่วยขึ้นมา

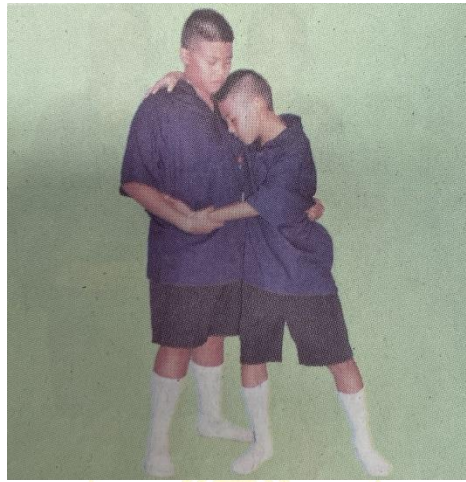


- สอดแขนและมือใต้รักแร้ของผู้ป่วย แล้วประสานมือยึดกันไว้





- ดึงตัวผู้ป่วยจากท่าคุกเข่าให้ยืนขึ้น มือข้างหนึ่งจับข้อมือผู้ป่วยไว้ อีกข้างโอบเข้าที่เอว



- ย่อตัวลงเพื่อให้ผู้ป่วยพาดอยู่ที่บ่า ใช้มือที่โอบเอวรับเข้าทั้งสองข้างของผู้ป่วย



- ผู้ช่วยเหลือยืนขึ้น ใช้มือข้างหนึ่งจับขาบริเวณข้อพับ ส่วนมืออีกข้างยึดมือผู้ป่วยไว้



- ใช้มือข้างที่จับขาผู้ป่วยจับยึดข้อมือของผู้ป่วยไว้ แล้วจึงพาเคลื่อนย้าย



#### การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน

ในกรณีที่ผู้ป่วยตัวใหญ่หรือมีน้ำหนักมากไม่สามารถช่วยเหลือตามลำพังได้ จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วยเหลือมากกว่า ๑ คนในการเคลื่อนย้าย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยมากกว่า

๑. วิธีอุ้มเคียง ผู้ช่วยเหลือต้องอุ้มบริเวณศีรษะและไหล่ ส่วนอีกคนอุ้มสะโพกและขา แล้วออกเดินพร้อมๆ กัน



๒. วิธีพยุง วิธีนี้จะต้องให้แขนทั้ง ๒ ข้างของผู้ป่วย พาดที่ไหล่ของผู้ช่วยเหลือทั้งสอง แล้วจับมือผู้ป่วยไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้พยุงผู้ป่วยไว้



๓. วิธีอุ้มแบบนั่งสองมือ ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคุกเข่าหันหน้าเข้าหากัน โดยให้ผู้ป่วยอยู่ตรงกลาง ผู้ช่วยเหลือใช้มือประสานกันแล้วยกผู้ป่วยขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วจึงพาเคลื่อนย้ายไปยังจุดหมาย



๔. วิธีอุ้มแบบใช้ ๒ คนหาม ซึ่งวิธีนี้จะใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บไม่รุนแรงและผู้ป่วยสามารถช่วยตัวเองได้โดยให้ผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นและเดินพร้อม ๆ กัน วิธีนี้ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังหัก



๕. วิธีอุ้มแบบประสานแครง จะใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ยังมีสติ ให้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน  
วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม คุกเข่าลง
  - ให้ผู้ป่วยนั่งลงบนมือของผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างกอดคอผู้ช่วยเหลือทั้งสองไว้
- จากนั้นผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นพร้อม ๆ กันและพาเคลื่อนย้าย





## การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน

การเคลื่อนย้ายในลักษณะนี้ใช้ในกรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่านอน และผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว โดยระยะทางที่เคลื่อนย้ายจะต้องไม่ไกลมาก

### วิธีปฏิบัติ

- ผู้ช่วยเหลือ ๓ คนยืนเรียงกันข้างตัวผู้ป่วย หันหน้าเข้าหาผู้ป่วย จากนั้นคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งควรเป็นข้างเดียวกันโดยผู้ช่วยเหลือคนแรกใช้แขนข้างหนึ่งสอดใต้ศีรษะ ตรงบริเวณคอ และไหล่ของผู้ป่วยมืออีกข้างสอดเข้าที่หลัง ส่วนคนที่สองสอดแขนข้างหนึ่งที่บริเวณเอวและสะโพก อีกข้างสอดเข้าที่ขาที่นอนบน และคนที่สามสอดแขนข้างหนึ่งใต้เข่า อีกข้างสอดที่ข้อเท้า



- ให้สัญญาณยกผู้ป่วยพร้อม ๆ กันโดยยังอยู่ในท่าคุกเข่า



- ให้สัญญาณยืนขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังจุดหมาย



## การเคลื่อนย้ายโดยเปลหาม

การขนย้ายในลักษณะให้ผู้ป่วยนอนราบ ซึ่งใช้ในกรณีผู้ป่วยมีอาการช็อก หหมดสติ บาดเจ็บรุนแรง กระดูกขาหัก หรืออื่น ๆ โดยจะต้องใช้ผู้ช่วยเหลือ ๔ คน หรือแค่ ๒ คนก็ได้ ในการเคลื่อนย้าย ซึ่งอาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ เช่น

๑. บานประตู สามารถใช้แทนเปลหามได้เป็นอย่างดี และบานประตูนี้ใช้ได้ดีมาก เนื่องจากเป็นไม้กระดานแข็ง

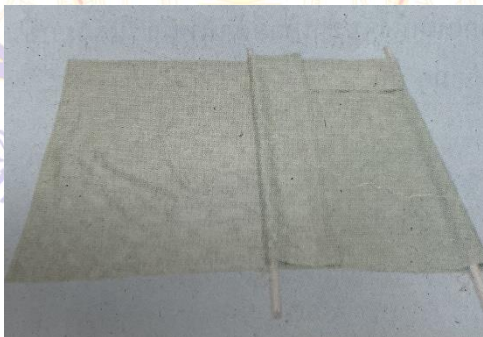
๒. เสื้อผ้า นำมาดัดแปลงได้ โดยใช้ไม้ยาว ๆ ๒ อัน สอดเข้าไปในตัวเสื้อ แต่ต้องติดกระดุมให้แข็งแรง หรือใช้เข็มกลัดช่วย

๓. ผ้าขาวม้า โดยนำมาผูกมัดกับไม้ท่อนยาว ๆ ๒ ท่อน

๔. ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง โดยนำมาพับตามวิธีการเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม



กางผ้าออก วางไม้ยาวที่แข็งแรงบนผ้า ประมาณ ๒ ใน ๓ ของผ้า แล้วพับชายผ้าตลบขึ้นไป



วางไม้ยาวบนผ้าอีกด้านหนึ่ง ใต้ผ้าที่ตลบขึ้นไป



ตลบผ้าด้านซ้ายให้เลยทับไม้ด้านขวามือ



## การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้

วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่ทรงอกและท้อง แขน หรือตา แต่ต้องไม่มีการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง หรือต้องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยขึ้นลงบันได ผ่านมุม หรือช่องทางแคบ ๆ

ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ วิธี คือ

๑. ให้ผู้ป่วยนั่งพิงเก้าอี้ที่แข็งแรงที่จะรับน้ำหนักของผู้ป่วย ผู้ช่วยเหลือทั้ง ๒ คน ต้องอยู่ด้านข้างของผู้ป่วยทั้ง ๒ ข้าง หันหน้าเข้าหากันให้มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ ส่วนมืออีกข้างจับขาเก้าอี้ แล้วยกขึ้นพร้อม ๆ กัน



๒. ให้ผู้ป่วยนั่งพิงเก้าอี้ที่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของผู้ป่วย ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งจับพนักเก้าอี้เอียงไปด้านหลัง ผู้ช่วยเหลืออีกคนหนึ่งจับขาเก้าอี้ด้านหน้า แล้วยกขึ้นพร้อมกัน



ที่มา : รศ.ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์, รศ.ดร. ประภาเพ็ญ สุวรรณ , ผศ.ดร. สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร,  
ดร. อนันต์ มาลาพันธ์ (๒๕๖๕).หนังสือรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). อักษร  
เจริญทัศน์

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....