



新北市政府職業訓練中心

Vocational Training Center, New Taipei City Government

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

新住民 網上學



ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

สารบัญ

- | | | | | | |
|----|---|-----------|----|--|-----------|
| 01 | ข้อควรทราบสำหรับการสอบพนักงานให้การดูแล | P01 | 05 | เตรียมอาหาร ป้อนข้าว และช่วยให้อา | P09 |
| 02 | การวัดสัญญาณชีพ | P03 | 06 | สระผม เปลี่ยนชุด | P11 |
| 03 | การปฐมพยาบาลสำหรับสิ่งแปลกปลอมในผู้ใหญ่ | P05 | 07 | การล้างฝีเย็บและทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ | P13 |
| 04 | การนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพในผู้ใหญ่ (CPR) | P07 | 08 | ช่วยขึ้นและลงจากเตียง และการนั่งรถเข็น | P15 |



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

ข้อควรทราบสำหรับการสอบพนักงานให้การดูแล



ในสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน
พนักงานให้การดูแล
เป็นอาชีพที่น่าสนใจมาก
ไม่เพียงไม่จำกัดเพศ
ยังไม่จำกัดสัญชาติอีกด้วย
ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้
เมื่อเราได้รับใบประกอบอาชีพให้การดูแล
อย่างถูกต้องแล้ว
เราก็ไปทำงานในสถานบริการแพทย์
หรือระบบการดูแลระยะยาวก็ได้
สถานที่เหล่านี้สามารถทำให้เรา
แสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่
ตอนนี้ครูก็จะมาสอนทุกคน
ว่าจะสอบใบประกอบอาชีพอย่างไรบ้าง
ก่อนอื่นอยากเป็นพนักงานให้การดูแล
ต้องรู้วิธีแต่งกายที่ถูกต้อง
จะทำให้เราทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น
หรือเวลาสัมภาษณ์ผู้ที่เราดูแล
จะได้ไม่บาดเจ็บที่ไม่จำเป็น
เสื้อแขนสั้นที่พอดีกับรูปร่าง
กางเกงขายาวไปรเวท
และผ้ากันเปื้อน
รองเท้าให้ใช้แบบหุ้มส้นเป็นหลัก
เพื่อสะดวกต่อทำงาน
ยังต้องเตรียมนาฬิกาข้อมือที่มีเข็ม
วินาที
ติดตั้งใส่ไว้ในกระเป๋าเผื่อต้องไข
ส่วนความเรียบร้อยของร่างกาย
ผมต้องขอให้เรียบร้อย

ผมยาวต้องมัดเก็บให้เรียบร้อย
ระหว่างทำงาน
ผมจะได้ไม่เปื้อน
ไม่เงันจะถูกหูกคะแนน
ความยาวเล็มต้องเหมาะสม
ไม่สวมใส่เครื่องประดับ
หรือกำไลมือทุกชนิด
สิ่งที่เราเห็นตรงนี้คือ
หุ่นจำลองสภาวะสำคัญในผู้ใหญ่
โมเดลหุ่นจำลองนี้จะใช้ใน
การสอบปฐมพยาบาลผู้ใหญ่ที่สำคัญสิ่ง
แปลกปลอม
จุดพิเศษของโมเดลคือ
ระหว่างช่องปากถึงทางเดินหายใจ
จะมีท่ออยู่
เพื่อจำลองว่าทางเดินหายใจของผู้ป่วย
ถูกอุดตันด้วยสิ่งแปลกปลอมแล้ว
ซึ่งเราจะต้องไข
วิธีบีบกดที่ถูกต้อง
ทำให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา
ต่อมาเรามารู้อะไรบ้าง
หุ่นจำลองการทำ CPR สำหรับผู้ใหญ่
ซึ่งจะใช้ในการสอบการช่วยฟื้นคืนชีพ
หรือก็คือ CPR
จุดพิเศษของโมเดลคือ
จะมีเครื่องมือตรวจวัด
เพื่อแยกแยะตำแหน่งที่กดบนหุ่น
และการชี้แจงว่าถูกต้องหรือไม่
อีกทั้งตรวจวัดปริมาณการเป่าลม
ว่าเพียงพอหรือไม่



ต่อมาก็คงจะแนะนำหุ่นจำลองสำหรับการสอบ
ด้านการเตรียมอาหารป้อนข้าวและช่วยให้อา
ยา
จุดพิเศษของโมเดลนี้คือ
ที่รูจมูกของหุ่นจำลองจะมีสายยางเสียบออก
สายยางเส้นนี้
จะไปเชื่อมต่อไปที่กระเพาะโดยตรง
ซึ่งจะให้ผู้เข้าสอบปฏิบัติ
ขั้นตอนการให้อา
สุดท้ายจะแนะนำ
หุ่นจำลองลักษณะทั่วไป
เราจะใช้ในคำถามสอบสองข้อเกี่ยวกับ
การล้างบริเวณฝีเย็บ
และการทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ
ช่วยขึ้นและลงจากเตียงและนั่งลงบนรถเข็น
หุ่นจำลองสำหรับการล้างบริเวณฝีเย็บ
หรือทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ
เราจะจัดเตรียมตามให้
ในสนามสอบ นอกจากโมเดลหุ่นจำลองแล้ว
ยังมีอุปกรณ์สำหรับการสอบต่างๆ
รวมถึง
การตรวจสัญญาณชีพ
จะให้คนจริงมาแสดงเป็นผู้ป่วย
เราต้องฝึกวิธีใช้
เครื่องมือวัดความดันโลหิตและเครื่องมือวัด
อุณหภูมิของหู
ต้องใส่ใจเป็นพิเศษตรงการสอบ



เตรียมอาหาร ป้อนข้าวและให้ ยา
จะมือ,อุปกรณ์หลายอย่าง
เช่น อุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหาร
ซึ่งทั้งหมดจะเห็นบ่อยในห้องครัวบ้าน
อยู่แล้ว

ส่วนการสอบการเขียนและลูกจากเตียง
กับการนั่งลงที่รถเข็น
หลังนั่งลงที่รถเข็นแล้ว
ต้องใส่ใจถึงความอบอุ่นให้ผู้ป่วยด้วย
อย่าลืมใส่ถุงเท้าและรองเท้าน้ำ
สุดท้ายจะพูดถึง
การสอดสรณะ

เราจะใช้อ่างสระผสม
ต้องใส่ใจเป็นพิเศษตรงทางระบายน้ำ
ต้องวางถ่วงน้ำเพื่อรับน้ำ
เชื่อว่าในช่วงโรคระบาด
ทุกคนได้สร้างความเคยชินที่ดีในการล้าง
มือแล้ว
นอกจากต้องนำมาปฏิบัติจริงแล้ว
การรู้วิธีล้างมือที่ถูกต้อง
ถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำหรับ
พนักงานให้การดูแลที่เป็นมืออาชีพ
ต่อมาครูจะมาชี้แจง

ขั้นตอนล้างมือที่ถูกต้อง
ขั้นตอนการล้างมือ
ก่อนอื่นจะต้องเปิดก๊อกน้ำ
ล้างมือด้วยน้ำสะอาด
ปิดก๊อกน้ำ
บีบเจลล้างมือหนึ่งถึงสองหยดไว้ที่ฝ่ามือ
ฝ่ามือสองข้างประกบและถูกัน
5 ถึง 10 ครั้ง

เราสามารถหาคำขวัญถูล้างมือไปด้วย
ฝ่าหลัง ซอกนิ้วโป้ง ปลายข้อ
ซึ่งต่อมาจะต้องถูที่หลังมือ
หลังมือทั้งสองข้าง
จะต้องถู 5 ถึง 10 ครั้ง
แล้วมาถึงซอกนิ้ว
เหมือนกันให้ถู 5 ถึง 10 ครั้ง
ต่อมาเป็นส่วนที่มองข้ามได้ง่าย
คือที่ข้อพับนิ้ว
ให้เราอนนิ้ว
แล้วนำหลังนิ้วถูกับฝ่ามือ 5 ถึง 10 ครั้ง
มือสองข้างสลับกันทำความสะอาด
แล้วก็มาถึงการทำความสะอาดนิ้วโป้ง
มือข้างหนึ่งจับนิ้วโป้งอีกข้างหนึ่งไว้
ถู 5 ถึง 10 ครั้ง

แล้วก็เปลี่ยนมือ
เหมือนกันต้องถู 5 ถึง 10 ครั้ง
ต่อมาจะเป็นปลายนิ้ว
ตั้งปลายนิ้วชี้ขึ้นมา
วางบนฝ่ามืออีกข้าง
ถูไปกลับ 5 ถึง 10 ครั้ง
อีกข้างก็ใช้วิธีทำความสะอาดเดียวกัน
สุดท้ายข้อมือและข้อมือไปอีกสองนิ้ว
ถูไปกลับ 5 ถึง 10 ครั้ง
มือและข้อมือทั้งสองข้าง
ต้องตั้งใจทำให้สะอาด
ต่อมาเปิดก๊อกน้ำ
มือสองข้างถูกันที่อ่างล้าง
ล้างฟองทั้งสองข้างออกให้หมด
หลังล้างจนสะอาดแล้ว
ตากนิ้วชี้ขึ้นมาด้วยสองมือ
ล้างฟองที่อยู่บนก้นกือออกให้หมด
แล้วปิดก๊อกน้ำ
สุดท้ายสะบัดมือ
เพื่อพยายามให้หยดน้ำออกจากมือ
เวลาสะบัดต้องระวังหน่อย
อย่าไปโดนอ่างล้างมือ
ต่อมาหยิบกระดาษเช็ดมือ

ตามหลักการแล้วให้หยิบทิชชูใบ
พยายามเช็ดมือให้แห้ง
แล้วทิ้งลงถังขยะ
ต้องใส่ใจเป็นพิเศษว่ามือที่สะอาด
ต้องอย่าไปแตะต้อง
ของอย่างอื่นที่ไม่จำเป็นอีก
เพื่อป้องกันปนเปื้อน
สุดท้ายครูขอเตือนทุกคนว่า
ผู้ที่เราจะต้องดูแลอาจมีทั้ง
ชาย หญิง สูงวัยหรือวัยเยาว์ก็ได้
ความปลอดภัย ความสะอาดกสบาย และการใส่ใจ
เป็นทัศนคติที่ถูกต้อง
สำหรับพนักงานให้การดูแลทุกคน



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

การวัดสัญญาณชีพ



ช่วงนี้อากาศแปรปรวน
ร้อนบ้าง หนาวบ้าง
ผู้สูงอายุที่โลหิตไหลเวียนไม่ค่อยดี
อาจมีอาการเวียนหัว
หรือไม่สบาย
เชื่อว่าคนที่อยู่กับผู้ใหญ่ในบ้าน
จะต้องเข้าใจแน่นอน
ปกติเราจะรู้ถึง
สภาพร่างกายของเราได้อย่างไร
วันนี้เราจะมาเรียนเกี่ยวกับ
การสอบวัดสัญญาณชีพ
ในการสอบพนักงานให้การดูแล
การสอบรายการนี้
จะมีเจ้าหน้าที่สนามสอบแสดงเป็นผู้ป่วย
นอกจากปฏิบัติตามงานการวัดแล้ว
การทักทาย
หรือการแจ้งสภาพเครื่องวัด
ต้องปฏิบัติตามได้ถูกต้องทั้งหมด
ต้องทำให้ได้
เหตุการณ์จำลองในข้อสอบนี้คือ
ป้าเดินตื้นมาแล้วบอกว่าไม่สบาย
พนักงานให้การดูแลเข้ามา
ปฏิบัติตามวัดสัญญาณชีพ
ป้าเดิน หนุ เป็นพนักงานให้การดูแลและ
ป้าไม่สบายหรือคะ
ใช่ ไม่ค่อยสบาย
โอเค เดี่ยวหนุมาวัดสัญญาณชีพให้ นะ
หนุ ไปเตรียมของสักครู่
ป้าพอก่อนก่อนนะ
อุปกรณ์ที่จะใช้ในสนามสอบมีดังนี้

เมื่อมาถึงข้างเตียงผู้ป่วย
อย่าลืมปิดผ้าม่านด้วย
เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ป่วย
ต่อไป
ให้เอารากันลง
จะได้ทำงานง่ายขึ้น
ป้าเดิน หนุ วัดอุณหภูมิผิวหนังให้
ก่อนนะ
เครื่องวัดอุณหภูมิอยู่ในสภาพปกติ
ระดับแบตเตอรี่เพียงพอ
ป้าเดิน เดี่ยวขอตั้งหูฟังหน่อยนะ
ดึงขึ้นมาทางด้านหลัง
ดูว่าช่องหูสะอาดหรือเปล่า
ถ้ามีขี้หู
จะทำความสะอาดให้ นะคะ
ช่องหูสะอาดมากคะ
อุณหภูมิร่างกาย 37.1 องศา ปกติ
ต่อมาจะวัดชีพจรนะคะ
กดเจอหลอดเลือดแดงข้อมือแล้ว
เริ่มวัด
ในขณะที่เราวัดชีพจร
จะต้องใช้นาฬิกาข้อมือที่มีเข็มวินาที
วัด 1 นาที
เสร็จแล้ว
ป้าเดิน
เราวัดชีพจรอีกรอบนะคะ
ขณะที่วัดการหายใจ
เราจะบอกว่า จะวัดชีพจรอีกรอบ
เพราะกลัวว่าผู้ที่ได้รับการวัด
จะรู้ว่าเรากำลังวัดการหายใจของเขา



เพราะเราควบคุมการหายใจเองได้
กลัวว่าผลจะไม่ตรง
ปกติแล้วจะไม่ให้เขารู้ว่า
เรากำลังวัดการหายใจอยู่
วัดหนึ่งนาที
เสร็จแล้ว
การวัดหายใจตั้งหนึ่งนาที
ต่อมาเราจะวัดความดันโลหิต
หาหลอดเลือดแดงแขนให้เจอ
เครื่องวัดความดันโลหิต อยู่ในสภาพปกติ
ระดับแบตเตอรี่เพียงพอ
ขอให้ผู้เข้าสอบใส่ใจตรงนี้
ในขณะที่เราวัดความดันโลหิต
ต้องสังเกตขีดเครื่องหมายที่อยู่บนผ้าพัน
แขน
ขีดเครื่องหมาย
ต้องอยู่ตรงกับหลอดเลือดแดงที่หาไว้
ในเมื่อสักครู่
แบบนี้ถึงจะได้มากกว่าที่แม่นยำ
หลังใส่ผ้าพันแขนไปแล้ว
ต้องมั่นใจว่าขีดเครื่องหมายของเรา
เป็นเส้นตรง
แล้วต้องตรวจสอบความแน่น
ให้สอดคล้องกันได้
แล้วต้องใส่ไว้เหนือข้อพับแขน
สองนิ้วแบบวางขวาง
นี้ก็ถือการปฏิบัติตามมาตรฐานที่สุด



ในขณะที่วัดความดัน เราจะได้เห็นค่าตัวเลขสองค่า ค่าหนึ่งคือค่าขณะหัวใจบีบตัว ค่าหนึ่งคือค่าขณะหัวใจคลายตัว ก็คืออันหนึ่งเป็นค่าความดันที่สู่ง อันหนึ่งเป็นค่าความดันที่ต่ำ เดี่ยวเราจะต้องจดลงในใบบันทึกของเรา หน่วยของมัน ก็คือ mmHg ป้าเดิน เราวัดความดันเสร็จแล้วนะ เดี่ยวหนูเอาผ้าพันแขนออกก่อนนะ ถ้ายาววัดครั้งที่สอง ก็ต้องเคลียร์ไหล่แขนสักหน่อย ค่อยมาวัดครั้งที่สอง ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของป้า คือ 132 mmHg ค่าขณะหัวใจคลายตัวคือ 72mmHg อยู่ในเกณฑ์ปกตินะคะ ป้าเดินคะ เมื่อก๊ววัดอุณหภูมิให้แล้วเป็น 37.1 องศา ชีพจรนาทีละ 70 ครั้ง การหายใจนาทีละ 15 ครั้ง

ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว 132 mmHg ค่าขณะหัวใจคลายตัวคือ 72mmHg ทั้งหมดอยู่ในเกณฑ์ปกตินะคะ ค่าพวกนี้เดี๋ยวหนูจะแจ้งให้พยาบาลทราบนะ หนูไปเก็บของก่อนนะ ป้าพอก่อนก่อน เดี่ยวหนูมาอยู่เป็นเพื่อนนะ การยกยวักันแต่ถึงกลับมาสำคัญมาก ผู้เข้าสอบทุกคนต้องใส่ใจ เพราะจะปกป้องผู้ป่วยของเราให้ปลอดภัย อาม่า ดุสิ ความดันโลหิตต่ำนะ ไม่กินอาหารเข้าไม่ได้แน่ ก็รักษายระวังมาก กลัวว่ากินอาหารเข้าแล้วจะอ้วน ไม่ได้นะ ต้องกินอาหารเข้า เวียนหัวแบบนี้ยังไม่สบายแล้วสิ ได้ ครั่งหน้าจะกิน อีก็อย่างกินอาหารเข้าไม่อ้วนหรอก จริงหรือ ใช่

ก็คิดว่าจะอ้วน ไม่หรอก ไม่งั้นกินนมแล้วกัน กินนมเพิ่มสักแก้ว ได้ แบบนั้นน้ำตาลในเลือดก็ไม่ต่ำ แล้วก็ไม่วิเวียนหัวด้วย ได้ ก็เป็นอาหารเข้าได้ ไม่อ้วนด้วย ในการดำเนินชีวิตปกติ ทุกคนสามารถวัด การเต้นของหัวใจ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต หรืออุณหภูมิ จัดไว้เป็นระยะยาว เมื่อพบว่ามีการเปลี่ยนแปลง ก็จะเป็นข้อมูลดีให้ทุกคน รู้ถึงสุขภาพร่างกายของตน เชื่อว่าหลังจากผ่านความเรี่ยราดนี้แล้ว ทุกคนก็ได้รู้จัก เรื่องร่างกายของเรามากขึ้น และเราเองกับครอบครัวก็มีความสุขมาก

ขึ้น





ครูเชื่อว่าในชีวิตท.ก.ว.น.ของเรา
ต้องมีประสบการณ์สาส์กก.น.บ.้าง
ว.น.นี้เราจะมาเรียนรู้อ
วิธีปฐมพยาบาลสาส์กสัิ่งแปลกปลอมใน
ผู้ใหญ่
สำหรับการสอบใบพ.น.ก.งานให้ การดูแล
การสอบรายการนี้
จะใช้ห.น.จำลองร.น.พิเศษมาจำลอง
ทุกคนต้องใส่ใจเป็นพิเศษเก.ย.ว.ก.บ.
ตำแหน่งและการใช้แรงในการกด
ถึงเม.ย.ข้อสอบนี้
จะใช้ห.น.จำลองมาจำลอง
แต่การแจ้งรายละเอียดของเรา
ก็ยังคงเป็นประเด็นที่สำค.ญ.มาก
ในกลุ่มหรือข.ม.ต.่าง.่าง.น.าน.า
บางครั้งเราอาจมองข้ามไปว่า
เยลล.ี.และโม.จ.ี.ที่.ด.่าง.่าง.น.บ.ย.
หรือพวกถ.ว.แ.ย.ง.
อาหารประเภทนี้่ง่ายที่.ง.ทำ.ให้
เกิดสาส์กสัิ่งแปลกปลอม
โดยเฉพาะคนที่พ.น.ไม่.แ.ย.ง.
เวลากินอาหารประเภทนี้
มักจะกล.น.โดย.ไม่.เค.ย.ย.ว.ล.ย.
ก็.ง.ทำ.ให้.ต.ิด.ค.อง.ย.าย
จน.ทำ.ให้.อ.ุด.ค.ัน.หล.อด.ล.ม.
ด.ง.น.ัน.เวลาเรากินอาหารพวกนี้
สามารถห.น.ให้.เป็น.ข.ัน.แ.ล.ก็.ย.
ก็.ง.ลด.ความ.เส.ย.ง.สำค.ก.ได้.มาก
เหตุการณ์จำลองในการสอบนี้ คือ
ผู้.ป.่วย.ล.ง.ห.ว.ง.น.่ง.ทาน.อาหาร.ม.ี.อ.เท.ย.ง.อย.ุ้

จ.ู.ย.ก.ก็.เกิด.สาส์กสัิ่งแปลกปลอม
ถึง.ย.ง.ค.ม.ี.ส.ต.ี.ด.ี
แต่.พ.ุ.ด.ไม่.ออก
และ.ไอ.ส.ี.ง.แปลกปลอม.ออก.มา.ไม่.ได้
พ.น.ก.งาน.ให้.การ.ดูแล.ค.ิด.ว่า
น.่า.จะ.เป็น.สาส์กสัิ่งแปลกปลอม
ทุกคนต้องใส่ใจจะ.ค.ะ
วิธีปฐมพยาบาลสาส์กสัิ่งแปลกปลอม
ที่.เร.า.แ.น.น.่า.อย.ุ้.นี้
ต้อง.จำ.ไว้.ตอน.เร.ิม.ต.ัน.ต้อง.ห้าม.ล.้าง.ม.ี.อ.
พ.อ.ล.้าง.ม.ี.อ.ก็.จะ.ไม่.ให้.ผ่าน.แล้ว
จ.ด.การ.เส.ร.ี.จ.แล้ว.ถึง.จะ.ล.้าง.ม.ี.อ.ได้
คุณ.ห.ว.ง. เป็น.อะ.ไร.ค.ะ
สาส์ก.ใช้.ใหม่.ค.ะ
เด.ย.ว.จ.น.ช่วย.เอา.ออก.ให้.นะ
จ.น.จะ.ย.้าย.คุณ.ไป.บน.เก.้า.อ.ี.แบบ.ไม่.มี.ที่.จ.บ.
นะ
ที่.ต้อง.ใส่ใจ.ใน.ตอน.นี้.คือ
ผู้.ช.่วย.เหลือ.จะ.ต้อง.โอบ.กอด.ผู้.ป.่วย.ที่.ช.่วง
ท.้อง.บน
และ.ต้อง.ระ.ว.ง.
ใน.ระ.ห.ว.ง.ข.ัน.ตอน
ต้อง.ไม่.ให้.โม.เดล.ของ.เร.า.ต.ก.ลง.พ.ี.น.
ถ้า.ต.ก.ลง.พ.ี.น.ก็.จะ.สอบ.ต.ก.ท.าน.ที่
หลัง.ที่.เร.า.อ.้.ม.ี.โม.เดล
ไป.ต.้ง.บน.เก.้า.อ.ี.แบบ.ไม่.มี.ที่.จ.บ.แล้ว
ผู้.ให้.ความ.ช.่วย.เหลือ.จะ.ใช้
ท่า.เข้า.สูง
หรือ.ถ้า.คุณ.เข้า.ต่ำ.ก็.ได้
ตาม.ความ.เคย.ชิน.ของ.ผู้.เข้า.สอบ.ได้.เลย

ผู้.ให้.ความ.ช.่วย.เหลือ.หา.ส.ด.ี.ของ.ผู้.ป.่วย.ให้
เจอก.่อน
แล้ว.ใช้.ม.ี.อ.อีก.ข.้าง
ไ.ต.ย.ข.ัน.ไป.จน.เจอ.ล.ิ้น.ป.ี
น.ี้.ว.ไป.ก.บ.น.ี้.ว.ช.ี.ของ.ม.ี.อ.ที่.ก.ด.ส.ด.ี.อ.ว.ี
ให้.ข.ัน.มา.ด.น.อย.ุ้.ที่.ท.้อง.ส.่วน.บน.เป็น
ก.ำ.ป.ัน
อ.ีก.ม.ี.อ.หน.ึง
ก็.มา.ห.อ.ห.ม.ไว้.บน.ก.ำ.ป.ัน
ตอน.นี้.ก.ำ.ป.ัน.ของ.เร.า
ก็.จะ.อย.ุ้.ระ.ห.ว.ง.ล.ิ้น.ป.ี.ก.บ.ส.ด.ี.อ.
แล้ว.ผู้.เข้า.สอบ.ของ.เร.า
ต้อง.นำ.ค.าง.พ.ิง.ไว้.ที่
ไหล่.ของ.ผู้.ป.่วย
ต้อง.พ.ิง.ไว้.ให้.แน.น.
ร.ค.ษา.ให้.ม.ัน.ค.ง.แบบ.นี้
ต่อมา.ต้อง.ใช้.วิธี.ออก.แรง.ท.าน.ที่
ก.ด.เข้า.มา.ด.้าน.ใน.และ.ข.ัน.ไป.หลาย.ค.ร.ัง
เรา.จะ.ก.ด.เส.ย.อ.ิม.เดล.ออก
แล้ว.สา.ร.ี.ต.ให้.ดู.ตำแหน่ง.ที่.ต้อง.ก.ด.
ผู้.เข้า.สอบ.ทุกคน.ต้อง.ใส่ใจ
เห็น.ส.ด.ี.อ.ของ.โม.เดล
ม.ี.อ.ท.่าง.สอง.ข.้าง.ว.าง.ไว้.บน.ส.ด.ี.อ.ก.่อน
แล้ว.ใช้.ม.ี.อ.ข.้าง.หน.ึง
แล้ว.แต่.ม.ี.อ.ไหน.ก็.ได้
ตาม.ที่.เคย.ชิน
ไ.ต.ย.ไป.ข.้าง.บน



เจอไลน์ของผู้ป่วย
ไลน์อยู่ตรงไหนนะ
คิดว่าบนสุดของชีโครงสองฝั่งนี้
มีจุดที่บลมลงไป
ตรงนั้นก็คือไลน์
มือถืออยู่ใกล้กับสติ๊กเกอร์
ให้กำมือขึ้นมา
เมื่อเป็นกำปั้นแล้ว
ยกขึ้นมาให้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ติดกับ
ท้อง
เมื่อมันใจตำแหน่งถูกต้องแล้ว
มือถือข้างหนึ่ง
ก็ทาบและห่อไว้บนมือถืออีกข้าง
เราต้องใช้วิธีออกแรงทานที่
ทุกครั้งต้องใช้ใช้แรงกดเข้ามาด้านในและขึ้น
ข้างบน
ตอนนี้ต้องตรวจสอบว่า
คางของเราได้ฟังและล็อกไว้ที่
ไหล่ของโมเดลหรือยัง
โอเค ใช้วิธีออกแรงทานที่
ผู้เข้าสอบทุกคน
เวลาเรากดแต่ละครั้ง
ถ้าสิ่งแปลกปลอมยังไม่หลุดออกมา

ก็ไม่ต้องกังวล
เราหายใจออก ตั้งสติสแกน
ตรวจตำแหน่งที่กดอีกครั้ง
ดูว่าคางของเราล็อกไหล่มือผู้ป่วยได้ดีหรือ
ยัง
ต้องแบบนี้ กดแล้วถึงจะได้ผล
คุณหวางคะ
ของที่ติดคอหลุดออกมาแล้วนะ
เดี๋ยวฉันจะเอ้มคุณกลับไป
ที่เก้าอี้ตัวเดิมนะคะ
ตอนนี้ทุกคนต้องใส่ใจ
ขณะที่เราลูกขึ้นต้องระวัง
อย่าทำให้โมเดลของเรา
ตกอยู่ที่พื้น
ถ้าตกพื้นก็จะมีผ่าน
นำโมเดลของเราวางบนเก้าอี้
อย่างเบาๆ
หลังวางเรียบร้อยแล้ว
เราจะต้องให้ความรู้ทางสุขศึกษา
กับโมเดลของเรา
คุณหวาง ของที่ติดคอหลุดออกมาแล้วนะ
ว่าหลังจากเวลาทานอาหาร
ต้องระวังเป็นพิเศษ

ต้องหันเป็นชิ้นเล็กๆ ค่อยกิน
โดยเฉพาะของที่มีมันๆ หนึบๆ
ยิ่งต้องหันให้เล็ก
ค่อยๆ กลืนนะคะ
คุณพ่อก่อนนะ
เดี๋ยวฉันล้างมือเสร็จแล้วมาอยู่เป็นเพื่อน
นะ
อาม่าหนูขอโทษ
ว่าหลังจากอาหารพวกนี้
หนูจะหันเป็นชิ้นเล็กๆ ให้ อาม่า
แบบนี้ อาม่าก็จะดีกับใจของอ่อยๆ
เวลาที่อาม่ากิน
หนูก็จะสบายใจด้วย
ได้เลย
อาม่าจะกินคำเล็กๆ
ค่อยๆ กิน
เมื่อกินหมดใจไปหมดเลย
ใช้
อาม่าก็ตั้งใจเหมือนกัน
สงสัยอาม่ากินคำโตเกินไป
นั่นไง หนูเลยต้องหันเป็นชิ้นเล็กๆ ให้
รู้สึกรอຍມາກ
ก็เลยกินคำโตเกินไป

พอกลิ้งลงไปก็เป็นแบบนี้
ทำหน้าตกใจเลย
อาม่าก็กลัวเหมือนกัน
สุดท้ายขอเตือนทุกคน
ในขณะปฏิบัติภารกิจด้วยท่านั่งใน
ผู้ใหญ่
ต้องกดพร้อมออกแรงทานที่
ถึงจะบีบให้สิ่งแปลกปลอม
ออกจากหลอดลมได้
ถึงการสอบนี้จะใช้เป็นการจำลอง
แต่หลังจากที่สิ่งแปลกปลอมหลุดออกแล้ว
ยังต้องเห็นใจ
แสดงความห่วงใยต่อผู้ป่วยด้วยนะคะ





อากาศที่อุณหภูมิลดลงมากทีเดียว
จะทำให้ผู้ป่วยทางเส้นเลือดและหัวใจ
จู่ๆ ก็เป็นลมช็อคขึ้นมา
ถ้ารอบตัวเรา
เจอคนที่มึนสภาวะเช่นนี้
เราจะจัดการอย่างไร
วันนี้เราจะมาเรียนอีกข้อสอบหนึ่ง
ในการสอบใบพนักงานให้การดูแล
ก็คือการนวดหัวใจผายปอดกู้ชีพใน
ผู้ใหญ่

หรือ CPR
ผู้ที่เราจะช่วยเหลือในข้อสอบนี้
จะใช้หุ่นจำลองพิเศษมาจำลอง
ทุกคนต้องใส่ใจตำแหน่งที่กด
ต้องทำทักษะขั้นตอนให้ถูกต้อง
ถึงจะผ่านการสอบได้
เหตุการณ์จำลองในข้อสอบนี้คือ
พนักงานให้การดูแลเข้าไปในห้องนอนผู้ป่วย
เดิน
พบว่าผู้ป่วยมานานแล้ว
ริมฝีปากออกเป็นสีม่วง
เหมือนไม่มีลมหายใจ
ผู้ป่วยวันนี้สบายดีไหม
ผู้ป่วยเดิน
ผู้ป่วยริมฝีปากม่วง
เหมือนไม่มีลมหายใจ
ช่วยผมโทรแจ้ง 119 ด้วยครับ
และเตรียม AED
เนื่องจากที่บ้านผู้ป่วยไข้เป็นเตียง
สปริง

ปฏิบัติ CPR ไม่ได้
ดังนั้นจะต้องเคลื่อนย้ายไปที่พื้นเรียบ
มาหาตำแหน่งที่ถูกต้อง
ตรงกลางระหว่างหัวนมสองข้าง
บนกระดูกหน้าอก
หนึ่งครั้ง สองครั้ง สามครั้ง
สี่ครั้ง ห้าครั้ง หกครั้ง
เจ็ดครั้ง แปดครั้ง เก้าครั้ง
สิบครั้ง สิบเอ็ด สิบสอง
สิบสาม สิบสี่
ผู้เข้าสอบต้องใส่ใจ
มือทั้งสองต้องวางบนหน้าอกของผู้ป่วย
ให้อยู่กับที่
ไม่กระโดด
ไม่เคลื่อนที่
งอศอกไม่ได้เลยทั้งสองข้าง
เวลาปฏิบัติ
ลำตัวห้ามแกว่ง
ฝ่ามือและหน้านิ้วที่สัมผัสกับผู้ป่วย
ห้ามพึ่งติดที่หน้าอกผู้ป่วยโดยไม่มีช่อง
ว่าง
ความลึกที่กด
ให้ใช้แรงจากหลังและไหล่
กดลงไปตรงๆ
ประมาณ 5 ถึง 6 เซนติเมตร
กดด้วยแรงสม่ำเสมอ
ห้ามใช้แรงทันที
แล้วก็ปล่อย
ในขณะปล่อย
ต้องคอยให้หน้าอกเด็งกลับมาเดิมที่

แต่ห้ามเอามือออกจากกระดูกหน้าอก
จำนวนครั้งการนวดหน้าอก
ใช้ความถี่นาทีละ 100 ถึง 120 ครั้ง
กดซ้ำๆ 30 ครั้ง
หนึ่งครั้ง สองครั้ง สามครั้ง
สี่ครั้ง ห้าครั้ง หกครั้ง
เจ็ดครั้ง แปดครั้ง เก้าครั้ง
สิบครั้ง สิบเอ็ด สิบสอง
สิบสาม สิบสี่ สิบห้า
สิบหก สิบเจ็ด สิบแปด
สิบเก้า ยี่สิบ ยี่สิบเอ็ด
ยี่สิบสอง ยี่สิบสาม ยี่สิบสี่
ยี่สิบห้า ยี่สิบหก ยี่สิบเจ็ด
ยี่สิบแปด ยี่สิบเก้า สิบ
กดหน้าผากยกคาง
ตรวจสอบว่ามีลมหายใจไหม
ตรวจสอบแล้วว่าไม่หายใจ
ตรวจสอบช่องปากว่ามีสิ่งแปลกปลอมไหม
ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมต้องนำออก
ในปากไม่มีสิ่งแปลกปลอม
กดหน้าผากยกคาง
บีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น
เอาหน้าากกว้างไว้ที่ปากผู้ป่วย
บนหน้าากกว้างที่ปิดปากผู้ป่วย
ช่องผ่านนี้ต้องอยู่ตรงกับปากโมเดล
ผู้เข้าสอบต้องอ้าปากให้กว้าง
จนครอบคลุมปากผู้ป่วยไว้ได้



เป่าลมสองครั้ง
ครั้งละหนึ่งวินาที
สองครั้งต้องห่างกันเล็กน้อย
ห้ามเป่าติดกัน
ถ้าหน้าอกไม่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลง
แสดงว่าในช่องปอดมีสิ่งแปลกปลอม
ต้องตรวจสอบอีกครั้งว่า
ในช่องปอดมีสิ่งแปลกปลอมหรือเปล่า
วัดชีพจรจากเส้นเลือดใหญ่ที่คอ
เส้นเลือดใหญ่ที่คอไม่มีชีพจร
หลอดเลือดฝอยปอดต่อ
ก็คือ 30 ต่อ 2
หลอดเลือด 30 ครั้ง
เป่าลมผายปอดสองครั้ง
ทั้งหมดหกวินาทีห้ารอบ
ในระหว่างที่ทำห้ารอบนี้
ต้องมีอย่างน้อยสามรอบ
โดยในรอบนั้น
มีไฟเขียวขึ้นเกินกว่า 20 ครั้งถึงผ่านได้
เป้าหมายในการหลอดเลือด
คือเพื่อการกวดของเรา
จะช่วยหัวใจ
ส่งเลือดไปทั่วทั้งตัว

ตรงนี้ครูขอเตือนทุกคนนะคะ
การปฏิบัติ CPR ต้องทำกับ
ผู้ป่วยที่หัวใจและปอดหยุดทำงานเท่านั้น
กับผู้ที่มิใช่ญาติญาติแพทย์
ห้ามปฏิบัติวิธีนี้บนตัวเขา
เพราะจะเป็นการทำลาย
ชีวิตของผู้ที่เราได้ช่วยเหลือคนนั้น
เพราะฉะนั้นทุกคน
ถ้าเราต้องการฝึก
ต้องฝึกกับโมเดลเท่านั้น
ห้ามฝึกบนตัวคนจริง
วัดชีพจรจากเส้นเลือดใหญ่ที่คอ
ตรวจสอบว่ามีลมหายใจไหม
ตรวจสอบว่าแขนขาขยับได้เล็กน้อยไหม
ตรวจสอบชีพจร
ถ้าไม่มีชีพจรก็ปฏิบัติ CPR ต่อ
ปฏิบัติเป่าลมผายปอด
นาทีละ 12 ครั้ง
ถ้าไม่มีสติให้จัดเป็นท่าพกพื้น
ทุกคนคะ
ถ้าเราฝึกทักษะนี้ให้ได้
ไม่ใช่แค่ทำให้เราสอบผ่านได้

แต่การฝึกทักษะนี้ได้แล้ว
ยังสามารถช่วยเหลือ
ผู้ที่ตกอยู่ในความอันตรายถึงชีวิต
ผู้เข้าสอบทุกคน
เราต้องใส่ใจตรงนี้หน่อย
หลังที่เราสอบ CPR ไปแล้ว
ต่อมาต้องจัดให้อยู่ในท่า
ที่เรียกว่า พกพื้น
ท่าพกพื้นนี้
แขนและขาที่สัมผัสกับพื้น
ต้องเหยียดให้ตรง
ข้อศอกต้องติดกับพื้น
ข้างที่ไม่ได้สัมผัสกับพื้น
แขนข้างนี้ที่อยู่ด้านบนต้องงอแขน
ข้อศอกวางราบกับพื้น
ปากวางติดกับหลังมือ
ส่วนขา
ข้อเข่าต้องวางราบกับพื้น
ข้อเท้านี้ไขว้ไว้บนขาอีกข้าง
แบบนี้ก็สามารถคงไว้
ในท่าพกพื้นได้
เพื่อให้ผู้ป่วยที่เราปฐมพยาบาลไป
สามารถอยู่ในท่าที่

หายใจได้โล่ง
ขณะนี้
เราจะต้องรอ
รถพยาบาลมารับ
ผู้ป่วยที่เราปฐมพยาบาลไป
ต้องคงความอบอุ่นไว้และนำส่งโรงพยาบาล
ระหว่างทางไปโรงพยาบาล
ต้องใส่ใจการหายใจและชีพจร
ตรงนี้จะต้องเตือนทุกคนเป็นพิเศษ
ถ้าเราคิดว่าต้องปฏิบัติ CPR กับบางคน
ต้องประเมินก่อนว่ามีสติหรือไม่
ถ้าไม่มีสติ
หรืออยู่ในสภาวะช็อค
ถึงจะปฏิบัติ CPR ได้
ก็ต้องจำไว้ว่า
ห้ามปฏิบัติบนตัวผู้ที่มิใช่ญาติญาติแพทย์



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

เตรียมอาหาร ป้อนข้าว และช่วยให้อาบน้ำ



เมื่อผู้ใหญ่ในบ้าน
ไม่สามารถกลืนอาหารได้ปกติ
ถึงกับต้องใส่สายยางทางจมูกไว้
คุณอาจารย์ สักไม่ว่ายังใจดี
กับการเตรียมอาหาร
ว่าวันนี้เราจะมาเรียนรู้อีกข้อสอบ
ในการสอบใบพนักงานให้การดูแล
คือเตรียมอาหาร ป้อนข้าว
รวมถึงช่วยให้อาบน้ำ
ในวิดีโอมีรายละเอียดเยอะมาก
ทุกคนต้องตั้งใจดูนะ
ยายซุ่น
ผมเป็นพนักงานที่มาดูแลยายนะ
วันนี้จะมาเตรียมอาหารให้ยาย
ผมจะทำใจใส่ปลาก่อนที่ยายชอบนะ
ผมไปเตรียมของก่อน
ยายรอตรงนี้สักพักนะ
ก่อนอื่น วัตถุประสงค์ของเรา
ภาระของเรา
ทั้งหมดต้องนำมาล้างก่อน
ถึงจะเอามาใช้ได้
หม้อของเรา ตั้งไว้บนเตา
ในวันนี้ต้องใส่น้ำลงไปด้วยครึ่ง
ต้องเทน้ำลงไปต้มก่อน
แล้วก็หยิบข้าวมา
หน่วยงานจะทดสอบจะเตรียมไว้ให้
เราไม่ต้องเตรียมเอง ข้าวของเรา
เทลงไปต้มในน้ำทั้งหมด
ในข้อสอบปรุงอาหารนี้
ตามลำดับจะต้องใส่ข้าวก่อน

ค่อยใส่ปลา แล้วใส่ผัก
ก่อนที่จะใส่ปลา ก็ต้องล้างก่อน
แล้วก็นำเนื้อมปลามาหั่นเป็นชิ้นหนา 0.2 เซน
เวลาที่เรานำเนื้อมปลา
จะต้องใส่ใจว่าเมื่อปลาอยู่ในหม้อแล้ว
ก็ต้องคนนิดนึง
จากนั้น ก็มาเตรียมล้างผักก่อน
ในสนามสอบ
ปกติจะเตรียมไว้เป็นกวางตุ้ง ไต หวาน
เวลาล้างกวางตุ้ง ไต หวาน
ทุกคนต้องใส่ใจ
ตอนที่เราล้างกวางตุ้ง ไต หวาน
ต้องล้างจากก้านก่อน
แล้วค่อยล้างส่วนที่เป็นใบ
ต้องล้างผักทีละต้น
ล้างรวมกันไม่ได้
แต่จะหั่นก้านหรือหั่นใบก่อน
ไม่มีข้อกำหนดตายตัว
ตอนนี้ทุกคนต้องคอยระวัง
ด้านหนึ่งต้องตั้งใจหันผัก
ด้านหนึ่งต้องเผื่อหม้อว่า
เวลาเดือดแล้วมีน้ำล้นหรือเปล่า
เมื่อผักของเรา
หั่นได้ละเอียดแล้ว
ก็เตรียมใส่ลงหม้อได้เลย
เวลาที่ใส่ลงหม้อ
ก็ต้องระวังด้วย
อย่าทำให้ผักติดอยู่ที่ข้างหม้อ
ทุกคนต้องระวังนะ

เวลาใส่เกลือ
ต้องระมัดระวัง
อย่าให้เยอะเกินไปหรือน้อยเกินไป
ยายซุ่นความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดก็
สูง ต้องกินจัดๆ หน่อย
หลังเราต้มเสร็จแล้ว
ปรุงรสเสร็จแล้ว
เราก็ต้องลองชิมดู
ลองชิม ทุกคนต้องจำไว้ นะ
การสอบใบประกอบ
เราหวังว่าทุกคน
ต้องชิมจริงๆ
เมื่อมองใบอาหารของเราแล้ว
เราก็จะเตรียมให้ยายซุ่น
ตามปริมาณที่เขาก่อน
หลักการคือเติมประมาณแปดส่วน
เราจะเตรียมแก้วน้ำ
ในแก้วน้ำต้องรองน้ำไว้
นอกจากนี้ยังต้องเตรียม
ผ้าเอี๊ยมที่ยายซุ่นต้องใจ
ยายซุ่นมากินข้าวกันแล้วนะ
วันนี้เป็นใจใส่ปลาก่อนที่ยายชอบนะ
อันกำลังพอดี
เรามาเริ่มกินข้าวกัน
ผมช่วยใส่ผักก่อนให้ก่อนนะ
โอเค ค่อยๆ กิน ระวังสำลัก
เวลาที่เรานำไปต้ม



ทุกคนต้องใส่ใจตรงนั้น
ตอนที่เรตักข้าว
ปกติจะตักครึ่งหนึ่ง
ครึ่งหนึ่งของช้อน
เวลาส้อม จะตักป้อน 5 คำ
เพื่อการประเมินผล
ยายคะ กินข้าวเสร็จแล้วนะคะ
ยายมาบ้วนปากก่อนนอนนะ
มา โอเค ยายคลายในถ้วยนี้ได้เลย
ยายคะ หลังกินข้าวเสร็จ
นั่งพัก 30 นาทีก่อนนะ
อย่าเพิ่งนอนลงไป
ยายนั่งพักตรงนั้นก่อนนะ
ผมไปเตรียม
วิตามินหลังอาหารให้ยายก่อนนะ
ยายใส่ผ้ากันเปื้อนไว้ก่อนนะ
เดี๋ยวผมกลับมา ป้อนวิตามินให้นะ
ปกติเวลาเราเตรียมยา
จะต้องดูลักษณะภายนอก
ว่าเสียหรือเปล่า ปกติใหม่
ซี้นหรือเปล่า
เมื่อตรวจสอบว่ายาปลอดภัยแล้ว
จะต้องมดยาให้ละเอียด

ในเข้ตอนระหว่างนี้
ต้องระวังมาก อย่าทำให้ยา
หล่นนอกกรกยา เมื่อมดยา
จนเป็นผงแล้ว
เราก็กัก้วยยาซี้นมา
พร้อมกบช้อนยา
แล้วค่อยๆ
นำผงยาที่อยู๋ในกรกและบนช้อน
เข้ยให้สะอาด
ครุ จะมาตรวจกรกยา
กบช้อน ดูว่ายังมีเศษยาอยู๋หรือเปล่า
หลังใส่ยาเสร็จแล้ว
ก็จะใส่น้ำลงไป
เตรียมปริมาณเบ็ดส่วน
เพื่อให้อยาละลายได้หมด
ก็ได้แล้ว
เวลาเราเตรียมของให้
ยายชุนทานยา
จะต้องเตรียมกรกบอกให้อาหาร
แล้วก็ยา
และช้อนยา
แล้วก็เหยือกน้ำของเรา
นำไปที่เตียงของยายชุน

เพื่อให้การดูแลยายชุน
ในด้านยา
ยายชุน
มากินวิตามิน C ก่อน
ผมช่วยเอาสายยางลงมาก่อนนะ
ก่อนอื่นเรตักองใส่ใจ
ก่อนที่จะให้ยาทางสายยางจุมก
จะต้องใช้กรกบอดุดก่อน
ว่าสายยางทางจุมกนี้
ทำงานปกติหรือเปล่า
ตรวจสอบการทำงานของสายยางเสร็จแล้ว
เทน้ำ 30 cc ลงไป
มั่นใจว่าผ่านได้ไม่อุดตันแล้ว
ค่อยให้ยาได้
เวลาที่เรให้ยาดองตรวจว่า
ซี้อผู้ป่วยถูกต้อง
เวลาถูกต้อง ปริมาณถูกต้อง
วิธีใช้ถูกต้อง
นี่เป็นทักษะสำคัญ
ที่ว่าสามอ่านหน้าถูกต้อง
สุดท้ายยังต้องให้น้ำอีก 30 cc
เพื่อให้ยานี้
ละลายในกระเพาะของเราได้ทั้งหมด

หลังตรวจสอบถูกต้องแล้ว
ดึงกรกบอกให้อาหารออก
แล้วก็เก็บสายยางจุมก
กลับไปที่เดิม
หนีบไว้ที่ปกเสื้อ
ยายชุน
ตอนนี้เรากินวิตามิน C เสร็จแล้วนะ
ผมจะช่วยถอดผ้ากันเปื้อนออกให้นะ
ทุกคนคะ
ในการสอนนี้
การจดความเรียบร้อย
เราจะทำตอนสุดท้ายนะคะ
แบบนี้
เราก็จะจัดการเวลาของเราให้ดีได้
เอาของกลับมาวางไว้ที่เดิม
เช็ดโต๊ะให้สะอาด
ถึงแจ้งครูได้ว่า
ครุคะ สอบเสร็จแล้วคะ
เชื่อว่าหลังจากการเรียนเวลานี้ไปแล้ว
ทุกคนต้องได้รับความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับการเตรียมอาหารให้ผู้ป่วยสูงวัย
เวลาที่เตรียมอาหาร
ก็จะไม่วุ่นวายไปหมด



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

สละผม เปลี่ยนชุด



การดูแลผู้ป่วยติดเตียง
มักจะต้องช่วยเปลี่ยนชุด สละผมบ่อยๆ
วันนี้เราจะมาเรียนรู้อีกข้อสอบ
ในการสอบใบพนักงานให้การดูแล
ก็คือสละผมและเปลี่ยนชุด
การสอบนี้ จะให้ คนจริงมาแสดงเป็นผู้ป่วย
ดังนั้นจำไว้ต้องอธิบาย
และคอยดูแลผู้ป่วยตลอดเวลา
ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์สำคัญเกี่ยวกับคะแนน
อุปกรณ์ที่จะใช้ ในสนามสอบรวมถึง
เหตุการณ์จำลองในข้อสอบนี้คือ
ยายหวงอ่วมพามาหลายปี
นอนติดเตียงเพราะพิการทางด้านซ้าย
ไม่ได้ สละผมมาหลายวันแล้ว
ปกติใช้ ครีมนวดผมประจำด้วย
คุณยาย สวดดี๊ะ
หนู เป็นพนักงานดูแล คุณยายนะคะ
คุณยายไม่ได้ สละผมมาหลายวันแล้ว
หนู จะช่วยสละผมให้
แล้วใช้ ครีมนวดผมให้ด้วย
แล้วจะเปลี่ยนชุดให้
เปลี่ยนเป็นชุดใหม่นะ
เดี๋ยวหนู ไปเตรียมตัวก่อน
รอหนู สักครู่ นะคะ
ปิดฝ้าม่าน
อย่าลืมก่อนที่จะเตรียมของใช้
จะต้องล้างมือก่อน
แล้วนำผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่
ผ้ายาง
ไปไว้ด้านล่างของศีรษะ

ผ้าปูเตียงจะได้ไม่เปียก
วิธีวางอ่างสละผม
เพื่อน่าน้ำสกปรก
ไหลลงถังได้สะดวก
เราจะใช้ผ้าขนหนู
พับเป็นก้อนสี่เหลี่ยมมาหนุน
อีกฝั่งของอ่างสละผม
เพื่อให้อ่างสละผมสูงขึ้น
น้ำจะได้ระบายออกได้ง่ายและสะดวก
น้ำอาบน้ำล้างตัว
อุณหภูมิ น้ำควมคุมให้อยู่ที่ 41 ถึง 43
องศา
คุณยาย น้ำอาบน้ประมาณนี้พอได้ไหม
หนู จะราดน้ำ
ทำให้ผมคุณยายเปียกก่อนนะ
หลังทำให้ผมเปียกแล้ว
เรากดแช่ผมตามปริมาณเหมาะสม
ถ้าไปมานานผมอาจแข็ง ฟอง
แล้วก็เริ่มสละผมได้เลย
ตอนสละผมเราต้องจำไว้
ต้องใช้ ปลายนิ้วของเราวดหนังศีรษะ
ห้ามใช้เล็บ
แล้วต้องใส่ใจตรงนั้นว่า
สระข้างซ้ายก่อนแล้วมาข้างขวา
จากนั้นค่อยสระด้านหลังของศีรษะ
ต้องทำความสะอาด
ทั้งศีรษะ
แล้วยังต้องคอยสังเกต
สุขภาพของหนังศีรษะด้วย
หนังศีรษะของคุณยาย



ห้ไม่มีรังแคะ
ไม่มีแผลด้วย
สุขภาพหนังศีรษะดีมากะ
คุณยายมีตรงไหน
ต้องทำความสะอาดเพิ่มไหม
พอแล้ว
เราจะต้อง
ล้างฟองบนมือของเราออกก่อน
ค่อยล้างฟองที่ผมของผู้ป่วย
ล้างให้สะอาด
ในระหว่างล้างฟองต้องใส่ใจ
อุณหภูมิ น้ำต้องเหมาะสม
ปริมาณน้ำก็ ต้องเหมาะสม
ไม่ควรกระเด็นไปใส่หน้าผู้ป่วย
หรือตัวเขา
หรือหน้าผากก็ตาม
ถ้ามีน้ำกระเซ็นออกมาจริงๆ
อย่าลืมต้องเช็ดให้สะอาด
แล้วต้องใส่ใจ
น้ำในอ่างสละผม
ไม่ควรให้ ล้น ออกมา
แล้วต้องสังเกต ตลอดเวลา
ช่องระบายน้ำ ต้องไหลลงไปในถังน้ำ
ไม่มีฟองแล้ว
หนู จะใส่ ครีมนวดให้แล้วนะ
หลังล้างฟองออกให้สะอาดแล้ว
กดครีมนวดเล็กน้อย



ตอนที่ฝึมือก่อน
หลังจากนั้น
ค่อยทาไว้งบนผมของผู้ป่วย
ให้ขนาดแบบเบา สกปรก
ล้างครีมนวดผมออกให้สะอาด
เหมือนกันนะคะ เราก็ดึง
ล้างฟองในมือเราออกให้สะอาดก่อน
ค่อยล้างฟองให้ผู้ป่วย
ระหว่างล้างฟองออก
หน้าผากและบริเวณใกล้หู
ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ
สามารถใช้นิ้วมือขึงไว้
เพื่อไม่ให้หน้าไหลเข้าตา
หรือหูของผู้ป่วย
เพราะจะทำให้ผู้ป่วยของเราไม่สบาย
ระหว่างทำความสะอาด
ไม่ต้องรีบร้อน
ต้องล้างฟองออกให้หมด
ถ้าน้ำสะอาดไม่พอ
ก็ไปตักน้ำเพิ่มได้
แต่อย่าลืมนะ
ต้องใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของผู้ป่วย
หลังล้างเสร็จต้องตรวจสอบอีกครั้ง

เมื่อไม่มีฟองแล้ว
เราต้องหยิบผ้าขนหนูผืนหนึ่ง
มาห่อศีรษะของผู้ป่วยไว้
จะได้ไม่หนาว
จากนั้นเอาอ่างสระผมออก
ต่อมาเราใช้ผ้าขนหนู
เช็ดผมให้ผู้ป่วย
ต้องพยายามเช็ดผมให้แห้ง
ทุกคนสามารถใช้ได้รี เป่าผม
มาช่วยเป่าผมผู้ป่วยให้แห้ง
แต่ต้องระวังอย่าตังความร้อนสูงเกินไป
อีกอย่างส่วนที่ต้องเป่าแห้ง
คือรากผมของผู้ป่วย
ไม่ควรทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหงุดหงิดร้อน
มันจะไม่ค่อยดี
หลังจบการผมของผู้ป่วยเรียบร้อยแล้ว
ค่อยเอาผ้าเช็ดตัวและผ้ายางออก
เราจะเริ่มเปลี่ยนชุด
จากด้านที่แข็งแรง
ในระหว่างเปลี่ยนชุด
ต้องดูแลคงความอบอุ่นให้ผู้ป่วย
และต้องไม่ให้ผู้ป่วยเปลือยกาย
ต้องใส่ใจเรื่องความเป็นส่วนตัว

ตะแคงไปอีกข้างนะคะ
มือจับราวตรึงนิ้วไว้
วิธีใส่เสื้อผ้า
เราจะเริ่มใส่จากมือที่ไม่แข็งแรง
เวลาช่วยผู้ป่วยพลิกตัวตะแคง
ต้องทำเบาๆ แบบอ่อนโยน
มาติดกระดุมกัน
สุดท้ายอย่าลืมนำหมอน
กลับมาวางไว้ที่เดิม
ก็คือต้องให้ผู้ป่วยกลับมาอนบนหมอน
คุณยายเราสระผมเสร็จแล้ว
ขี้ดก็เปลี่ยนเสร็จแล้ว
สบายตัวไหม
โอเค คุณยายพ่อก่อนนะ
หนูไปจัดของให้เรียบร้อย
เดี๋ยวมาอยู่เป็นเพื่อนนะ
เปิดผ้ามาน
สุดท้าย
เมื่อเราปฏิบัติทักษะเรียบร้อยแล้ว
ก็ต้องใช้ไม้ถูพื้นแล้วเช็ดคุดว่า
พื้นแห้งสนิทแล้ว
แล้วนำของทุกอย่างกลับไปที่เดิม
การสอนนี้ก็ส้อมเสร็จเรียบร้อยแล้ว

การสระผมบนเตียงไม่ใช่งานง่ายๆ
ขอเตือนทุกคนว่าต้องทำเบาๆ
เพราะถ้าน้ำกระเด็นออกมา
จะถูกรุกจะแฉะง่ายนะคะ



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

การล้างฝั่เย็บและทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ



วันนี้เราจะมาเรียนรู้อีกข้อสอบ
ในการสอบใบประกอบอาชีพพนักงานให้การ
ดูแล
คือการล้างฝั่เย็บและทำความสะอาดสายสวน
ปัสสาวะ
เราจะใช้หมั่้นจำลองต่างเพศ
มาทำการจำลอง
เนื้อหาในข้อสอบนี้
งานนี้เป็นงานที่สำคัญมาก
ในการให้การดูแล
คุณตาคุณ
ปกติคุณตาใช้สายสวนปัสสาวะตลอด
วันนี้ผมจะต้องช่วยคุณตา
ทำความสะอาดฝั่เย็บ
และฆ่าเชื้อสายสวนปัสสาวะนะครับ
อธิบายบอกผู้ป่วย
รายการทำงานในวันนี้
ล้างมือให้สะอาดก่อน
แล้วเริ่มเตรียมของใช้
เราต้องแจ้งรายละเอียด
เกี่ยวกับวันหมดอายุ
ไม้พ่นสารให้แก่วินิจฉัยวันที่ผลิต
2 พฤษภาคม 2022
ระยะเวลาที่ใช่ได้คือสามปี
ยังคงอยู่ในระยะเวลาที่ใช่ได้
เมื่ออุปกรณ์ทุกอย่างเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว
ขึ้นไปข้างเตียงผู้ป่วย
แล้วก็ปิดฝั่ม่าน
ปิดฝั่ม่าน

เอาราวกันแต่เพียงลง
ฝั่เย็บก่อนนำฝั่เย็บ
ระหว่างเอาและกัน
คุณตาครับ ตอนนีผ้ผมจะถอดกางเกงให้นะ
ครับ
ถอดกางเกงของผู้ป่วย
ลงมาถึงเข่า
พบนสายสวนปัสสาวะก่อน
นำถุงปัสสาวะสายสวนปัสสาวะ
ถอดออกมาจากขาทางเกงฝั่งขวา
นำกระโถนอ่อนถ่าย
วางไว้ข้างกันของผู้ป่วย
ตรงนี้ต้องใส่ใจเสื่อต้องทาบไว้ด้านล่าง
กระโถน หยิบหมอนมา
หนุนขาซ้ายไว้
ปรับหัวเตียงขึ้น
งอขาขวาของผู้ป่วย
ส่วนองให้ห่มผ้าขนหนูไว้
ถอดรูปไตวางไว้ข้างๆ กระโถน
แล้วก็ฉีกเทปกาวทางการแพทย์สีท่อน
แปะที่หางเตียงไว้ให้
แล้วแกะเทปกาวเก่าที่ยึดสายสวนปัสสาวะไว้
ออก
หยิบกระดาดาที่ชี้ชี้ตามเหมาะ
วางไว้บนบริเวณฝั่เย็บ
จากนั้นค่อยใส่ถุงมือ
เตรียมทำความสะอาด
เปิดไม้พ่นสารจากฝั่งปลายแท่ง
หยิบไม้พ่นสารออกมาแท่งหนึ่ง
จุ่มน้ำในกะละมังและสบู่



เริ่มทำความสะอาด
ตั้งหน้าหมั่เบาเพื่อให้อากาศไหลมา
ล้างหัวของขวดรอบหนึ่ง
แล้วหยิบไม้พ่นสารใหม่อีกแท่ง
จุ่มน้ำสะอาดแล้วเช็ด
ใส่ใจตรงนี้
ห้ามนำไม้พ่นสารมาใช้ซ้ำ
ต่อมาใส่ผ้าขนหนูลงกะละมัง
ทำให้ชุ่มน้ำแล้วบีบให้แห้ง
พบนผ้าขนหนูให้เหลือความกว้างเท่าฝั่มือ
จุ่มที่สบู่
บอกรายละเอียดไปด้วยเช็ดไปด้วย
ทำความสะอาดองศาต
บนซ้ายขวา ล้าง
ถุงอ่กทะซ้าย ถุงอ่กทะขวา
จนถึงรูทวาร หลังสะอาดแล้ว
ใช้ก้านสำสำหรับล้าง
ล้างให้สะอาดอีกครั้ง
ตรงนี้ให้ใส่ใจเป็นพิเศษ
ห้ามเช็ดดูแบบไปกลับ
สุดท้ายใช้ที่ชี้ชี้ชั้นบน
ที่ด้านในของต้นขา
ต่อมาให้เปลี่ยนถุงมือใหม่
ไม้พ่นสารให้แก่วินิจฉัย
เปิดจากฝั่งปลายแท่ง
เราหยิบไม้พ่นสารสีท่อนให้ถึงหกแท่ง
จุ่มโพวิโดนไอโอดีน



ใช้วิธีนี้เป็นวงๆ

ใช้ไม้พวนสลักครึ่งละแท่ง

จากทางออกท่อปัสสาวะ ตามสายสวนปัสสาวะ
ออกมาประมาณห้าเซ็น

ห้าเซ็นสายสวนปัสสาวะด้วยโพวโตน

ไอโอดีน จากนั้นหยิบไม้พวนสลัก

ออกมาอีกสักห้าถึงหกแท่ง

ไม้พวนสลักแท่งเล็ก

ต้องจุ่มในน้ำเกลือให้ชุ่ม

ใช้วิธีนี้แบบเดียวกัน

ตามสายสวนปัสสาวะ

จากทางออกท่อปัสสาวะออกมาห้าเซ็น

คุณตา ตอนนั้นผมจะเอากระโถนออกแล้ว

หลังห้าเซ็นเสร็จ

เอากระโถนออกแล้ว

ค่อยใช้ทิชชูซับบนห้าที่กั้นให้แห้ง

ต่อมาห้าสายสวนปัสสาวะ

ติดไว้บนตัวของผู้ป่วย

อย่าลืมหอดดงม้อออก

เทพกาวทางการแพทย์

จะได้ไม่ไปติดกะบังม้อ

รบกวนการทำงาน ติดเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ปรับหัวเตียงลง

เก็บหมอนกลับมาไปตีเดิม

เอาถาดรูปไตและผ้าขนหนูออก

สุดท้ายช่วยผู้ป่วยใส่กางเกงกลับมาไป

ห่มผ้าให้ เปิดผ้าม่าน

และบันทึกอาการของผู้ป่วย

สุดท้ายนำของที่บ่งแป้นในกระโถน

และถ่มมือลงในถังขยะติดเชื้อ

หลังจากนำของทุกอย่างกลับมาไปตีเดิมแล้ว

อย่าลืมห่มมือด้วย

ต่อมาจะสารัตถ์ทำความสะอาดฝึดยับในผู้

หญิง

และทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ

ขณะเดียวกันเราต้องชี้แจงให้ผู้ป่วย

ทราบถึงงานที่จะปฏิบัติในวันนั้น

อุณหภูมิในน้ำต้องอยู่ที่ 41 ถึง 43 องศา

คุณยายคะ เรามาลองอุณหภูมิในน้ำกันนะ

น้ำอุ่นประมาณนี้ได้อุณหภูมิคะ

ตรวจสอบอุณหภูมิว่าไม่มีปัญหาแล้ว

ใช้วิธีล้างด้วยน้ำ

ล้างจากด้านบนไปด้านล่าง

ไม้พวนสลักแท่งที่หนึ่ง

จากทางออกท่อปัสสาวะไปตีรูลูทวาร

แท่งที่สอง

จากแคมเล็กฝั่งใกล้ตัวไปตีรูลูทวาร

แท่งที่สาม

จากแคมเล็กฝั่งใกล้ตัวไปตีรูลูทวาร

ไม้พวนสลักแท่งที่สี่

จากแคมใหญ่ฝั่งใกล้ตัวไปตีรูลูทวาร

ไม้พวนสลักแท่งที่ห้า

จากแคมใหญ่ฝั่งใกล้ตัวไปตีรูลูทวาร

ต้องใส่ใจว่าไม้พวนสลักที่ใช่แล้ว

ห้ามนำกลับมาใช้ซ้ำ

หยิบไม้พวนสลักใหม่

เช็ดฝึดยับให้แห้งอย่างเบาๆ

ตามลำดับเมื่อสักครู่

ตรวจดูปัสสาวะเสร็จแล้ว

เปิดไม้พวนสลักแท่งเล็กจากฝั่งปลายแท่ง

หยิบไม้พวนสลักออกมาห้าถึงหกแท่ง

จุ่มโพวโตนไอโอดีนจนชุ่ม

ดึงสายสวนปัสสาวะออกมาประมาณ 0.5 เซ็น

ห้าเซ็นด้วยวิธีเป็นวงๆ

ต่อมาทำความสะอาดสายสวนปัสสาวะ

จากทางออกปัสสาวะออกมาห้าเซ็น

ใช้ไม้พวนสลักที่และแท่ง

ห้าห้าห้าถึงหกครั้ง หลังทำเสร็จแล้ว

ใช้วิธีเดียวกัน

หยิบไม้พวนสลักห้าถึงหกแท่ง

จุ่มน้ำเกลือจนชุ่ม

นำมาเช็ดโพวโตนไอโอดีนที่เหลื้อออก

ห้าห้าห้าด้านในต้นขา

ห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้าห้า

ต้องเช็ดไปในทิศทางเดียวกัน

สุดท้ายอย่าลืมห่ม

ติดสายสวนปัสสาวะกลับมาไปด้วยเทพกาว

โดยแปะเทพเป็นเครื่องหมายสี่เหลี่ยม

หลังติดเสร็จแล้ว ปรับหัวเตียงลง

นำหมอนกลับมาไปตีเดิม

เอาถาดรูปไตและผ้าขนหนูออก

สุดท้ายช่วยผู้ป่วยใส่กางเกงกลับมาไป

ห่มผ้าให้ เปิดผ้าม่าน

และบันทึกอาการของผู้ป่วย

คุณยายคะ วันนี้นะ

เราล้างฝึดยับเสร็จแล้วนะ

หนูไปเก็บของก่อน

เดี๋ยวมาอยู่เป็นแป้นนะ การสอบข้อนี้

มีขั้นตอนปฏิบัติที่ค่อนข้างซับซ้อน

เวลาที่ทุกคนฝึกทบทวน

จะต้องปฏิบัติตามทุกรายละเอียด

แบบนี้ถึงจะสอบผ่านได้นะคะ



新住民 網上學

ผู้ย้ายถิ่นใหม่เรียนออนไลน์

ใบรับรองระดับเดียวสำหรับผู้ดูแล

ช่วยขี้นและลจากเตียง และการนั่งรถเข็น



วันนี้เราจะมาเรียนรู้
การสอบใบประกอบอาชีพพนักงานให้การ
ดูแล
ช่วยเหลือขี้นและลจากเตียง
และนั่งลงบนรถเข็น
จุดสำคัญในการสอบขี้นนี้
คือวิธีที่ถูกต้องในการใช้รถเข็น
และช่วยผู้ป่วยขี้นและลจากเตียง
ได้อย่างปลอดภัย
ส่วนตัวคะ คุณหญิง
ฉันทเป็นพนักงานที่จะมาดูแลคุณนะ
วันนี้อากาศดีมาก
ฉันทอยากพาคุณออกไปอาบแดดข้างนอก
คุณรถตรงนี้ก่อนนะ
ฉันทไปเตรียมของก่อน
ทางรถเข็นออกมา
ทั้งหมดมีห้าข้อต้องตรวจสอบ
ข้อที่หนึ่งต้องลองเข็นดู
มั่นใจว่าไม่มีปัญหา
ข้อที่สอง เบรก
เบรกสองข้างทำงานได้ปกติ
ต่อมาข้อที่สามคือลมยาง
ลมยางของทั้งสองข้าง
ต้องตรวจสอบและมั่นใจว่ามีลม
ข้อที่สี่
เราเองต้องลงมานั่งดูก่อน
ว่าเขานั่งขึ้นหรือเปล่า
โอเคมั่นใจว่านั่งได้สบายแล้ว
มาตรวจที่วางเท้ากัน
ดูว่าที่วางเท้าปลอดภัยหรือเปล่า

มั่นใจว่าใช้งานได้ดีแล้ว
เราก็จะเตรียม
รองเท้าสำหรับออกข้างนอก
เสื้อสำหรับออกข้างนอก
ต่อไปก็มาที่
เตียงของผู้ที่เรารักษา
โดยทั่วไป เราจะมาที่หางเตียง
ของฝั่งร่างกายที่แข็งแรง
หลังจับตำแหน่งให้ดีแล้ว
ก็นำข้อเท้าของเราไปวางไว้
ตรงที่สะดวกใช้ไปอีกสักครู่
เสร็จแล้วก็ไปล้างมือ
ล้างมือเสร็จแล้ว
คุณหญิงคะ
ฉันทเตรียมของทุกอย่างเสร็จแล้ว
ตอนนี้จะอัมมคุณลงมาแล้วนะ
เปิดผ้าห่มพับไปด้านข้าง
คุณหญิง
ฉันทจะย้ายคุณมาข้างเตียงนะ
โอเค ตอนนี้ฉันทจะช่วยคุณประสาวันนี้จะคะ
ปกติเราจะให้ผู้ดูแล
ใช้มือที่แข็งแรงจับมือที่บาดเจ็บ
โอเค จับมือให้แน่นนะคะ
ตอนที่เราจะเปลี่ยนท่า
ให้ผู้สูงวัยลุกขี้นมานั่ง
จะต้องระมัดระวัง
จะได้ไม่กระแทกหรือหกล้ม
คุณหญิงคะ เรานั่งให้ดีกว่า
ฉันทขอโทษก่อน
สวัสดีสวัสดีเป็นสวัสดี



ขี้นปรกติ
การหายใจก็ดี
ฉันทจะย้ายคุณหวาง
ขี้นบนรถเข็นแล้วนะ
กอดฉันทไว้ที่ศีรษะนะ
เวลานี้ผู้ให้การดูแล
ต้องระมัดระวังมาก
เพราะบางครั้งผู้สูงวัยจะปล่อยมือ
ก็จะตกพื้น หกล้ม
ดังนั้น ต้องระวัง
เวลาที่พยุงขี้นมาแล้วต้องระวัง
ห้ามทำให้ขากระแทกกับพื้น
ต้องระมัดระวังมาก
รหวางนี้
ห้ามทำให้ขากระแทกกับรถเข็นด้วย
คุณหญิง สีสหน้าคุณดูสดใสเป็นสีชมพู
ขี้นปรกติ
หายใจโล่ง
หลังนั่งลงเรียบร้อยแล้ว
ที่วางเท้าของรถเข็น
ผลกมันลงมา
คุณตาเรามาใส่เสื้ออกกัน
ใส่เสื้อคลุม
เวลาใส่เสื้อ
จะเริ่มใส่จากฝั่งที่บาดเจ็บ
ตรงนี้ก็ใส่ฝั่งซ้ายก่อน
ใส่ฝั่งซ้ายเสร็จแล้ว



ก็เปลี่ยมาใส่ฝ่งขวา ฝ่งแข็งแรง
 หลงใส่เสื่อเสร็จแล้ว
 ต้องดึงเสื่อที่หลังหน้า
 จดให้เรียบร้อย
 แล้วก็รัดซี่ปให้เขา
 หรือติดกระดุม
 ให้โมเดลของเรา
 ใส่เสื่อก่อนหน้าให้เรียบร้อย
 หลงจดเสื่อให้เรียบร้อยแล้ว
 ที่ตักของโมเดลนี้
 เราจะวางหมอนลูกหนึ่ง
 เพื่อช่วยยึด
 โมเดลให้มั่นคง
 หลงดูว่าเรียบร้อยแล้ว
 เราก็เริ่มมาใส่ถุงเท้าและรองเท้า
 ให้โมเดลที่จะออกไปข้างนอก
 คุณตาจะใส่ถุงเท้ากับรองเท้าเสร็จแล้ว
 เราจะออกไปอาบน้ำแดดกันแล้ว
 ปลดเบรก
 คุณตา
 ดุสั๊ววันนี้พระอาทิตย์โผล่มาแล้ว
 ดอกไม้ก็บานแล้ว
 บนต้นไม้มีนกเริงเพลงอยู่

ยังมีผีเสื้อบินไปบินมาอีก
 มีเด็กเล่นอยู่บนหาดทรายด้วย
 คุณตาเห็นบ่อยหรือยัง
 เห็นบ่อยแล้ว
 เรากลับไปพุกพ่อนกันนะ
 รอแป๊บหนึ่งนะ
 เดี่ยวจะอ้อมขึ้นเตี้ยงนะ
 โดยปกติแล้ว เวลากลับมาที่เตี้ยงก็ทำเหมือน
 กัน
 รถเข็นและหางเตี้ยงของเรา
 เฉียงกัน 45 องศาหรือขนานกัน
 คุณตา หนู ถอดเสื่อออกมาให้ คุณตา ก่อนนะ
 เวลาถอดเสื่อ
 เราจะเริ่มถอดจากฝ่งที่แข็งแรงก่อน
 ก็คือมือที่เคลื่นไหวเองได้
 มือฝ่งที่บาดเจ็บ
 ค่อยถอดทีหลัง
 คุณตา เราจะขึ้นเตี้ยงแล้วนะ
 เราเอาสองมือประสานกันก่อน
 ทุกคนต้องใส่ใจและระวัง
 ตรงนี้นะคะ
 นิ้วมือของโมเดลนี้ บอบบางมาก
 ห้ามดึงแรงๆ

ไม่เง้นอาจจะหกดได้
 ไข่วริกกดด้วยนิ้ว
 ทำให้สับนิ้วประสานกันแน่นๆ
 ขึ้นตอนประสานสับนิ้วต้องทำดีๆ
 ไม่เง้นเดี๋ย
 จะหลุดออกตอนเคลื่นย้าย
 เก็บที่วางเท้า
 นี้เป็นขึ้นตอนที่สำคัญมาก
 ต้องเก็บที่วางเท้าให้เรียบร้อยก่อน
 ถึงจะเคลื่นย้ายได้
 เราจะขึ้นเตี้ยงแล้วนะ
 เวลานี้พนักงานให้การดูแลต้องระมัดระวัง
 เพื่อไม่ให้โมเดลตกพื้น
 ห้ามทำให้ขากระแทกกับพื้นด้วย
 มือหนึ่งอยู่บน อีกมืออยู่ล่าง
 ถอยหลัง
 ถอยไปสองก้าวแล้ว
 หามาทเตี้ยง
 มั่นใจว่าอยู่ในตำแหน่งที่ปลอดภัยแล้ว
 วางโมเดลลง
 คุณตา เรานั่งอยู่บนเตี้ยงแล้วนะ
 สีน้าคุณตาสดใสเป็นสีชมพู

หายใจโล่ง
 ขอวัดชีพจรให้คุณตานะ
 ชีพจรปกติดี
 โอเคเง้นเราจะขึ้นเตี้ยงนอนแล้วนะ
 แล้วจะต้องถอดรองเท้าและถุงเท้าออก
 คุณตา ตอนนีเรานอนอยู่บนเตี้ยงแล้วนะ
 เดี่ยวหนูช่วยห่มผ้าให้ดิ้นะ
 หนูเอาของไปเก็บก่อน
 ล้างมือสักหน่อย ค่อยมาอยู่เป็นเพื่อนนะ
 ผู้เข้าสอบจะต้องนำของที่ใช้แล้ว
 ไปจัดการในโซนของเสีย
 หลงจดเรียบร้อยแล้ว
 ค่อยไปล้างมือ
 ตรงนี้ครูขอเตือนทุกคน
 การช่วยผู้ป่วยขึ้นหรือลงจากเตี้ยง
 ต้องทำตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด
 เพื่อป้องกันหกล้ม
 หรือใช้แรงมากเกินไปจน
 จนทำให้ตัวเองบาดเจ็บ

