



# SAFETY YAOWARAT





คู่มือ **for safety volunteer** ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการของ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูง การเมืองการปกครองในระบอบ ประชาธิปไตยสำหรับนักบริหารระดับสูง (ปปร.) วิทยาลัยการเมืองการปกครอง สถาบันพระปกเกล้า กลุ่มบ้านราชดำริ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การออกกำลังภายในผู้สูงอายุ และการส่งต่อผู้ป่วย ไปยังสถานพยาบาลอย่างถูกต้อง ให้แก่ กลุ่มเป้าหมาย คือ อาสาสมัคร ในชุมชน อาสาสมัครตำรวจชุมชน ตัวแทนจากสถานีตำรวจนครบาล พลับพลาไชย และนักศึกษา เนื้อหาจะประกอบด้วย การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน สำหรับประชาชนทั่วไป การใช้ไม้เท้าและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อ เสริมสร้างความแข็งแรงของข้อ หัวใจเป็นอย่างยิ่งว่า อาสาสมัครชุมชนจะได้นำองค์ความรู้ที่ได้รับไปขยายผล ต่อยอดและสร้างเครือข่ายในการร่วมกันพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืน ต่อไป



# การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานสำหรับประชาชนทั่วไป

“ภาวะหัวใจหยุดเต้นและหรือหยุดหายใจ เป็นภาวะฉุกเฉิน โดยมีโอกาสที่ผู้ป่วยรอดชีวิตและกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติลดลงเรื่อย ๆ และเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้กับคนในครอบครัวของเราจะมีวิธีการช่วยอย่างไร” การช่วยฟื้นคืนชีพเป็นปฏิบัติการในนาทีฉุกเฉิน หรือนาทีที่มีความหมายต่อความเป็นความตายของมนุษย์ การปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการช่วยชีวิตอย่างฉุกเฉิน

## ความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) หมายถึง การปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตผู้หมดสติ หัวใจหยุดเต้น หรือผู้ที่หยุดหายใจอย่างกะทันหัน เพื่อทำให้หัวใจที่หยุดเต้นสามารถกลับมาเต้นได้อีกครั้ง เลือดไปเลี้ยงสมอง มีการหายใจและไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม

## ความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพมีประโยชน์และมีความสำคัญมากที่สุดในการช่วยชีวิตผู้ป่วยที่หมดสติกะทันหัน จะเกิดหลังจากที่ผู้ป่วยหยุดหายใจ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนที่จะไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญโดยเฉพาะสมอง ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิต การช่วยฟื้นคืนชีพให้ผู้ป่วยอย่างถูกวิธี จะเป็นการช่วยแก้ไขระบบการไหลเวียนเลือดและระบบการนำออกซิเจนเข้าออกร่างกายทำให้สามารถช่วยชีวิตไว้ได้ การช่วยฟื้นคืนชีพสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยที่ประสบเหตุการณ์อันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ เช่น ช่วยเหลือคนที่จมน้ำจากอากาศหายใจ ช่วยชีวิตคนสำลักควันไฟ คนถูกไฟฟ้าดูด คนหัวใจวาย และช่วยเหลือคนที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในทางเดินหายใจ การช่วยฟื้นคืนชีพนี้เป็นการช่วยเหลือเบื้องต้น เพื่อรอระยะเวลาให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือและรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ต่อไป การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยที่หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้นไม่ให้เสียชีวิตหรือกลับมาทำงานอีกครั้งจากการประสบอันตรายหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ โดยต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วและลงมือช่วยชีวิตอย่างเร่งด่วนและมีประสิทธิภาพ



## หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพจะทำได้เมื่อผู้ป่วยหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น และควรรีบทำทันทีภายใน 4 นาที หลังจากผู้ป่วยหยุดหายใจ เนื่องจากร่างกายไม่มีออกซิเจนสำรอง สมองของคนเราไม่สามารถทนต่อการขาดออกซิเจนเป็นเวลานานได้ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

### 1. สังเกตการตอบสนองของผู้ป่วย

ดูว่าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยการเรียกและตีเบาๆ ที่แขนหรือบ่า พุดข้างหูให้ดังพอที่ผู้ป่วยจะได้ยิน เช่น “คุณๆ เป็นอย่างไรบ้าง” ถ้าไม่รู้สึกตัว จะไม่มีการตอบสนอง ในกรณีที่สงสัยว่าจะมีการบาดเจ็บของศีรษะหรือคอ ให้พยายามยับยั้งตัวผู้หมดสติให้น้อยที่สุด เพราะการยับยั้งตัวหรือการโยกตัวมาก อาจจะทำให้ผู้หมดสติที่มีอาการบาดเจ็บของกระดูกสันหลังอยู่แล้วเป็นอัมพาตได้

### 2. เรียกให้คนช่วยหรือโทรศัพท์ที่แจ้ง 1669

ให้ร้องเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นและขอให้ช่วยโทรศัพท์หมายเลข 1669 เพื่อเรียกรถพยาบาล

### 3. การวินิจฉัยภาวะหัวใจหยุดเต้น ไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้น

จะวางมือบนหน้าอกของผู้ป่วย โดยผู้ช่วยเหลือนั่งคุกเข่าข้างลำตัวผู้ป่วย ใช้มือค้ำขอบกระดูกชายโครงซี่ล่างสุด เลื่อนเข้ามาตรงกลางลำตัว จะสัมผัสกับกระดูกสันหลังพอดี วัดจากขอบล่างของกระดูกสันหลังขึ้นมาประมาณ 2 นิ้วมือผู้ชาย หรือ 3 นิ้วมือผู้หญิง แล้ววางสันมือชิดกับนิ้ว และมืออีกข้างหนึ่งวางกับหลังมือของนิ้วมือบนให้สอดประสานในง่ามนิ้วมือล่าง

การกระตุ้นหัวใจ ให้กดหน้าอกลงไปตรง ๆ ลึก 2 นิ้ว โดยให้แขนเหยียดตรง โน้มตัวไปข้างหน้าและเงนตั้งฉาก 30 ครั้งอย่างต่อเนื่องไม่มีหยุด หรือหยุดไม่เกิน 5 วินาทีจนกว่าหัวใจจะกลับมาเต้นหรือรถพยาบาลจะมา



#### 4. กรณีมีผู้ช่วยเหลือสองคน หรือต้องการช่วยหายใจด้วย

หลังจากกระตุ้นหัวใจแล้ว ให้ดูสิ่งอุดตันในทางเดินหายใจก่อนโดยให้นอนตะแคงหน้าแล้วใช้นิ้วชี้ล้วงออก ก่อนจะเปิดทางเดินหายใจโดยวิธีดันหน้าผากและดันปลายคางให้ยกขึ้น



## 5. กรณีมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ

5.1 ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วย เปิดเครื่องและตรวจการตอบสนองของผู้ป่วย

5.2 ตัดแผ่นอิเล็กโทรดหรือแผ่นนำไฟฟ้าบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า  
ที่ด้านขวาและด้านซ้ายของชายโครง

5.3 ห้ามสัมผัสผู้ป่วยหรืออยู่ใกล้ผู้ป่วย จากนั้นกดปุ่มช็อก แล้วกด  
หน้าอกทันทีตามจังหวะของเครื่อง



## 6. ถ้าผู้ป่วยเป็นญาติสนิท หรือมั่นใจว่าไม่เป็นโรคติดต่อให้ช่วยหายใจ โดยการผายปอด

ต้องเปิดทางเดินหายใจก่อน แล้วจึงทำการผายปอดโดยวางปากครอบ  
ปากผู้ป่วย บีบจมูกแล้วเป่าลมเข้าให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้นนาน 1-2 วินาที

ในการช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นการกระทำร่วมกันระหว่างการนวดหัวใจ การ  
เปิดทางเดินหายใจ และการช่วยหายใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนนำออกซิเจนไปสู่  
อวัยวะต่าง ๆ และช่วยให้ผู้ป่วยประสพภัยได้รับความปลอดภัยได้ ไม่ว่าจะเป็นคนจมน้ำ  
หรือสำลักควันไฟ ผู้ปฐมพยาบาลต้องเรียนรู้และฝึกทักษะจนสามารถปฏิบัติได้  
อย่างถูกต้อง



## 1 การเลือกไม้เท้า

1. ควรเลือกไม้เท้าที่มีจุดยางเพื่อให้อาจเกาะพื้นผิวได้ดี
2. สามารถปรับระดับได้ หรือมีความสูงที่เหมาะสม โดยเมื่อวางไว้ข้างลำตัวมือจับควรอยู่ตรงกับบริเวณข้อมือ



## 2 ถือไม้เท้า

1. ควรถือไม้เท้าฝั่งตรงข้ามข้างที่เจ็บหรือ
2. หากมีปัญหาสองข้าง ควรถือด้านตรงหรือเจ็บมากกว่า
3. หากรู้สึกไม่มั่นคง หรือไม่ถนัดอาจถือข

## 3 การเดิน

1. ยกไม้เท้าไปด้านหน้าเท้าระลอกก้าว เดินไปด้านข้างเล็กน้อย
  2. ก้าวขาข้างที่เจ็บไปถึงระดับไม้ มือออกแรงขึ้นน้ำหนักที่ไม้เท้า
  3. ก้าวขาอีกข้างตามไปทีละระดับเดียวกัน
- \* หากแก่จนเดินสามารถก้าวขาที่เจ็บไปพร้อมกับก้าวยกไม้เท้าได้ (ไม้ ขาเจ็บ ขาดี)

## 5 การลงบันได

1. ยกไม้เท้าลงก่อน แล้วถ่ายน้ำหนักไปที่ไม้เท้า
  2. ก้าวขาที่เจ็บลง
  3. ก้าวขาข้างที่ไม่เจ็บตามไปทีละขั้นเดียวกัน
- \*กรณีที่มีราวบันไดให้จับราวบันไดและใช้ มืออีกข้างในการถือไม้เท้าถ่ายน้ำหนักไปที่ราวบันไดและไม้เท้า
- \*\*เทคนิคช่วยจำการขึ้นลงบันได "ขึ้น-เจ็บลง" (ไม้ ขาเจ็บ ขาดี)



## 6 การลุกจากเก้าอี้

1. วางเท้าไว้ราบกับพื้นทั้งสองข้าง อาจขยับสะโพกเลื่อนจากเก้าอี้ให้เท้าราบกับพื้น
  2. เท้ากับข้อเข่าตั้งฉากกัน เท้าวางกว้างเท่ากับไหล่
  3. มือยันที่เก้าอี้ หรือที่พิงแขน พร้อมกับโน้มตัวไปด้านหน้า
  4. ยืนขึ้น เหยียดลำตัวตรง
- \*หากมีไม้เท้าสามารถถ่ายน้ำหนักไปพิงไม้เท้าช่วยในการลุกขึ้นได้
- \*ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการหกล้ม ควรทำในขณะที่นั่งบนเก้าอี้เพื่อเพิ่มความมั่นคง เช่น การสวมรองเท้า การอาบน้ำ เป็นต้น





# เท้าและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

มีปัญหา  
ข้ามข้างที่มีปัญหา  
ทางเดียวกับด้านที่เจ็บได้



ไม้เท้าเป็นตัวอย่างเพื่อให้เกิดความมั่นคง ลดความเจ็บปวด และลดแรงที่กระทำต่อข้อเท้า เมื่อต้องเดินเป็นเวลานานหรือขณะขึ้นลงบันได โดยถ้าย้ำหนักไปที่ไม้เท้าเพื่อผ่อนแรงที่จะลงไปข้อเท้า

## 4 การเดินขึ้นบันได

- ก้าวขาที่ไม่เจ็บขึ้นไปก่อน ถ้าย้ำหนักบางส่วนไปที่ไม้เท้า
- ก้าวขาที่เจ็บตามไปทีขึ้นเดียวกัน
- ยกไม้เท้าตาม

\*กรณีที่มีราวบันไดให้จับราวบันได มืออีกข้างในการถือไม้เท้า ถ้าย้ำหนักไปที่ราวบันไดและไม้เท้า (ชาติ ราชัน ไม้)



## 7 การนั่งเก้าอี้จากท่ายืน

- ดูให้มั่นใจว่าเก้าอี้มีความมั่นคง ยืนหลังชิดกับเก้าอี้
  - มือจับที่เก้าอี้หรือที่พิงแขนแล้วถ้าย้ำน้ำหนักลง
  - ก้มตัวยอลง ค่อยๆผ่อนแรงนั่งบนเก้าอี้
- \*หากมีไม้เท้าสามารถถ้าย้ำหนักไปที่ไม้เท้าช่วยในการนั่งลงได้





## ออกกำลังกาย :

### 1. เชยงเท้า (เก้าอี้)

ท่าเริ่มต้น: ยืนตรง กางเท้าระดับหัวไหล่ หันหน้าเข้าหาพนักพิงเก้าอี้จากด้านหลัง

1. ยืนเขย่งยก ส้นเท้าให้สูงสุด
2. อดสูนเท้าลงมาแตะพื้น แล้วเขย่งตัวขึ้นอีกครั้ง



### 2. เหยียดสะโพก (เก้าอี้)

ท่าเริ่มต้น: ยืนตรง กางเท้าระดับหัวไหล่ หันหน้าเข้าหาพนักพิงเก้าอี้จากด้านหลัง (เท้าทีละข้าง)

1. ใช้นิ้วเท้าชี้ที่ขาข้างหนึ่ง
2. เหยียดเท้าข้างที่ออกจากพื้นไปด้านหลังให้สุด เข้าตรง
3. นำเท้าและขา กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น



### 3. หุบสะโพก-กางสะโพก (เก้าอี้)

ท่าเริ่มต้น: ยืนตรง กางเท้าระดับหัวไหล่ หันหน้าเข้าหาพนักพิงเก้าอี้จากด้านหลัง (เท้าทีละข้าง)

1. ใช้นิ้วเท้าชี้ที่ขาข้างหนึ่ง
2. ขาอีกข้างหุบไขว้ไปทางขาที่ใช้นิ้วเท้า
3. กางขาออกไปด้านข้างให้ได้มากที่สุด ลำตัวและขาที่รับน้ำหนักอยู่นิ่งๆ
4. นำเท้าและขา กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น



### 4. ถุกและนั่ง (เก้าอี้)

ท่าเริ่มต้น: นั่งบนเก้าอี้ที่มีระดับเหมาะสม เเข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพก ฝ่าเท้าวางบนพื้น

1. นิ่งปลายขอมก่าอี้ วางเท้ากว้างระดับไหล่
2. ยกแขนสองข้าง เหยียดไปด้านหลัง แขนควไปข้างหน้าลงตรง
3. ยืนขึ้นตรงจากท่านิ่ง ใช้นิ้วเท้าที่ส้นเท้า
4. ระวังอย่าเหยปลายเท้า
5. นิ่งกลับออกมา เมื่อรู้สึกอึดที่สะโพก ให้ยืนตรงกลับขึ้นไปอีกครั้ง



### 5. ยกสะโพก (นอนหงาย)

ท่าเริ่มต้น: นอนหงาย ตัวตรง แขนอยู่ข้างลำตัว เหยียดขาทั้งสองข้าง ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น

1. ออกแรงกดเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้น พร้อมกับยกสะโพกขึ้นมาในจุดที่ เข่า+สะโพก+ไหล่ อยู่ในแนวตั้งฉาก
2. รักษาลำตัวให้อยู่ในระดับเดิมตลอดการออกกำลังกาย
3. จากนั้นนำสะโพกลง
4. เมื่อสะโพกใกล้พื้น ออกแรงดันที่เท้าและยกสะโพกขึ้นอีกครั้ง



# & ยึดกล้ามเนื้อ เสริมสร้างความแข็งแรงของข้อเท้า

ท่ากำลังกาย ห้ามกลืนหายใจ\*\*

ฝึกท่ากำลังกาย และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควรทำ 10-15 ครั้ง ต่อท่า วันละ 2-3 รอบ หรือมากกว่านั้นตามความสามารถ

## ยึดกล้ามเนื้อ:

\*หายใจเข้าออกตลอดการยึด ห้ามกลืนหายใจ -> ทำซ้ำประมาณท่าละ 2-3 รอบ หลังออกกำลังกาย

\*ยึดท่าละ 30 วินาที - ท่าที่ทำที่ละข้าง ให้ยึดข้างละ 30 วินาที

1. ยึดต้นขาด้านหลัง (นอนหงาย + ผ้า)

ท่าเริ่มต้น: นอนหงายบนพื้นตัวตรง ศีรษะติดพื้น จับผ้าที่นำมา จากปลายด้านยาวของผ้า.

1. นอนหงายชันเข่าของขาข้างหนึ่งขึ้น ผ้าหาล้อมมัดกับพื้นอย่างมั่นคง.
2. ยกขาอีกข้างขึ้น เหยียดตรง
3. ยกขาขึ้นสุด สะโพกติดพื้น กระดกปลายเท้าของขาข้างที่ยก
4. นำผ้าที่มือจับไว้ ไปเกี่ยวไว้ใต้ฝ่าเท้าของขาข้างที่ยก ดึงผ้าเข้าหาลำตัว จนถึงจุดที่รู้สึกตึง ด้านหลังขา
5. หมุนข้อเท้าซ้ายๆ (2-4 วินาที) ไปทางซ้าย/ขวาให้สุด หมุนจากพอนขาทั้งสอง



2. ยึดสะโพก (พื้น)

ท่าเริ่มต้น: นอนหงายบนพื้นตัวตรง ศีรษะติดพื้น ยกขาข้างที่จะยึดขึ้นพร้อมกับงอเข่าเข้าหาลำตัว

1. ขาอีกข้างเหยียดตรงไม่ยกขึ้น สะโพกติดพื้นตลอดเวลา
2. นำมือสองข้างประสานกันไว้ใต้เข่า กอดเข่าให้เฉียงเข้าหาตัว
3. เข่าของขาข้างที่ยึด ควรชี้และวิ่งไปในทิศทางของโหล่มองตรงข้าม (เข่าขวา/โหล่มซ้าย) (เข่าซ้าย/โหล่มขวา)



3. ยึดน่อง (เก้าอี้/กัวแพง)

ท่าเริ่มต้น: ยืนตรงหันหน้าเข้าหากัวแพง เว้นระยะห่าง 1 ก้าว.

1. ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า
2. สันเท้าของขาหลัง ติดพื้นตลอดเวลา
3. เอนตัวตรงไปด้านหน้า ลงน้ำหนักที่ขาด้านหน้า ใช้กัวแพงพยุงตัว
4. โหล่ม/เข่าของขาด้านหลัง อยู่ในแนวขนาน. น่องของขาด้านหลังจะตึง
5. ถ้าไม่รู้สึกตึง เอนตัวไปด้านหน้าอีก เพื่อให้จะทำให้ ข้อเท้าของขาด้านหลัง งอมากขึ้น.



\*\*การที่ปลายเท้าเข้าใกล้ช่วงล่างของหน้าแข้งจะทำให้น่องถูกยึด\*\*

## การทรงตัว

1. ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว (เก้าอี้หรือโต๊ะที่มีความมั่นคงสูง)

ท่าเริ่มต้น: ยืนตรงระหว่างเก้าอี้หรือโต๊ะสองตัว เท้าชิดกัน

1. ลงน้ำหนักตัวที่ขาข้างหนึ่ง
2. ยกขาข้างหนึ่งให้ลอยขึ้นไปด้านหน้า ถ้าตัวและขาที่รับน้ำหนักอกำลังงอๆ พยายามค้างไว้นานเท่าที่ทำได้
3. ค่อยๆวางเท้าลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. หากรู้สึกว่าจะล้ม หรือไม่มั่นคง ให้จับที่เก้าอี้หรือโต๊ะทั้งสองข้าง



## ประมวลภาพ

กิจกรรม Workshop for safety volunteer  
วันจันทร์ที่ 29 มกราคม 2567  
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข



เปิดกิจกรรม โดย ดร. ธนรัตน์ ทั้งทอง  
ประธานแผนกคดีเลือกตั้งในศาลอุทธรณ์  
และประธานนักศึกษา หลักสูตร ปปร. 27  
กลุ่มบ้านราชดารี



ลงทะเบียนและแนะนำกิจกรรม



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดย นายประสิทธิ์ อินทรคช และนักศึกษาหลักสูตร ปป. 27 กลุ่มบ้านราชดำริ



การบรรยายการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และแนวทางการปฏิบัติการส่งต่อผู้ป่วย ไปยังสถานพยาบาลอย่างถูกต้อง โดย ศศ. นพ. กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล และบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร





