

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG BÌNH OXY Y TẾ TẠI NHÀ

Tài liệu tham khảo dành cho bệnh nhân

INFOGRAPHIC có các mục sau:

Dấu hiệu thiếu oxy (slide 5-6-7)

- + nhìn màu sắc môi, ngón tay: xanh tím
- + chóng mặt
- + thở co rút xương sườn, cổ
- + đo SpO2 <95% (slide 7)
- + các điểm bắt mạch: cổ tay, cổ (dưới góc hàm) - slide 6
- + đếm nhịp thở: nhanh >24 lần/p-slide 6

Nguyên tắc cho thở Oxy

- + dây canulla (Râu): bắt đầu 2 l/p- tối đa 6l/p (slide 29)
- + mặt nạ: bắt đầu 3l/p- tối đa 10l/p
- + đánh giá lại mỗi 15p (slide 30)
 - + đỡ hơn: thở chậm lại 16-22 lần/p → giảm ½ lượng oxy
 - + không đỡ: thở nhanh >25 lần/p → tăng gấp đôi lượng đang dùng.
- + thở được tốt → giữ nguyên liều đang thở
- + chú ý nước ở bình làm ẩm: giữa bình, tránh để hết nước (slide 17)

Cách gắn bình Oxy

- + slide 11,12,13,15,16, 17,18,23,25,26
- + chú ý hờ các điểm gắn kết: nghe tiếng xì, cảm thấy có gió

Chú ý khi sử dụng bình Oxy

- + dọn sạch sẽ, thoáng đảng khu vực để bình oxy (slide 9)
- + để bình oxy gần đầu giường BN, chú ý gần tường hoặc góc nhà để tránh ngã, va chạm
- + cần cố định bình oxy
- + cấm lửa, nguồn nhiệt độ nóng trong vòng 3m trở lên (5m cho an toàn (slide 9)
- + Đồng hồ oxy: khu vực màu xanh: còn oxy - khu vực màu vàng: gần hết, gọi nạp bình - khu vực màu đỏ: hết bình - không còn oxy (slide 20)
- + Tắt bình Oxy khi không sử dụng. Tắt theo thứ tự (tránh tăng áp lực nổ bình) (slide 31)

Tập thở (slide 42-44)

Phương pháp thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, hỗ trợ hô hấp, nâng cao miễn dịch. Đặc biệt hữu dụng với tất cả chúng ta phòng và trị bệnh. Dưới đây là bài về 12 câu dạy thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện.

Thót bụng thở ra
Phình bụng thở vào.
Hai vai bất động
Mặt Phật ung dung.
Chân tay thả lỏng
Êm chậm sâu đều.
Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào.
Bình thường qua mũi
Khi gấp qua mồm.
Đứng ngồi hay nằm
Ở đâu cũng được
Lúc nào cũng được!

Nội dung trình bày training

1. Dấu hiệu thiếu oxy
2. Chuẩn bị nhà khi chờ nhận bình
3. Kiểm tra khi được giao bình
4. Cách lắp ráp và sử dụng
5. An toàn cháy nổ
6. Tính thời gian sử dụng oxy
7. Nguyên tắc chung khi cho bệnh nhân thở oxy
8. Tập thở

1. Dấu hiệu thiếu Oxy

Triệu chứng thiếu Oxy:

NHÌN nhanh bằng mắt thường:



Xanh tím môi và đầu ngón tay

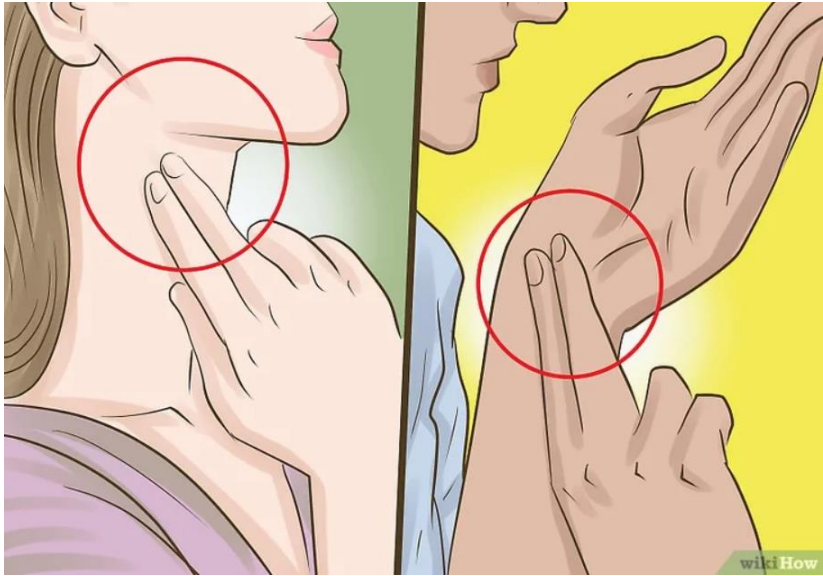
Co kéo vị trí cơ trên vùng cổ và 2 bên sườn



Chóng mặt

Triệu chứng thiếu Oxy:

Kiểm tra lại mạch và nhịp thở và SpO2 (nếu có):



Mạch > 100 lần/phút

Đếm liên tục trong 1 phút

bằng ngón 2 và 3

Khó thở

Thở nhanh > 24 lần/phút

Cách đếm nhịp thở:

- Đặt tay lên thành bụng, đếm sự di động thành bụng khi thở trong 1 phút

Triệu chứng thiếu Oxy:

Cách đo SpO2: kẹp máy lên đầu ngón
trỏ sau cho phần hiển số ở mặt móng
Lưu ý không đo ở móng sơn, vẽ

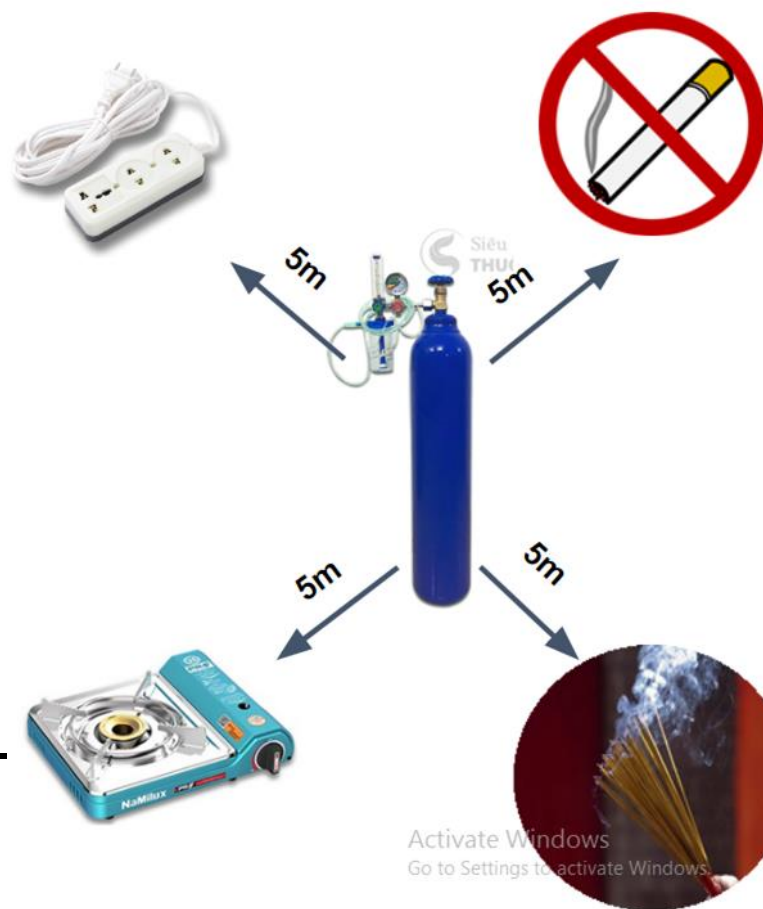
Số 98% là nồng độ oxy
Số 65 PR bpm là mạch
Giảm oxy máu nếu < 94%



2. Chuẩn bị gì khi chờ nhận bình?

2. Chuẩn bị nhà khi chờ nhận bình

- Dọn dẹp phần đầu giường bệnh nhân để đặt bình
- Đặt bình nơi không bị va chạm
- Bình cách xa nguồn nhiệt
- Dây để cố định bình oxy (1-2m)



*** Chỉ cần 3m nhưng để an toàn, nhất là khi bình mình nạp lại và có thể bệnh nhân phải tự lắp bình, cho khoảng cách 5m cho an tâm hơn

3. Kiểm tra khi nhận bình

3. Kiểm tra khi được giao bình

1	Bình Oxy xanh
2	Bộ thở khí oxy (gồm van điều chỉnh lưu lượng, đồng hồ đo áp suất, đo lưu lượng, bộ tạo ẩm) - có thể gọi là bộ đồng hồ và cột chứa bi oxy, bình tạo ẩm
3	Dây oxy thở có hoặc không kèm mặt nạ thở
4	Bảng hướng dẫn sử dụng bình Oxy
5	Tài liệu dành cho bệnh nhân sử dụng tại nhà

Bình oxy

VAN BÌNH



Bộ thở khí oxy

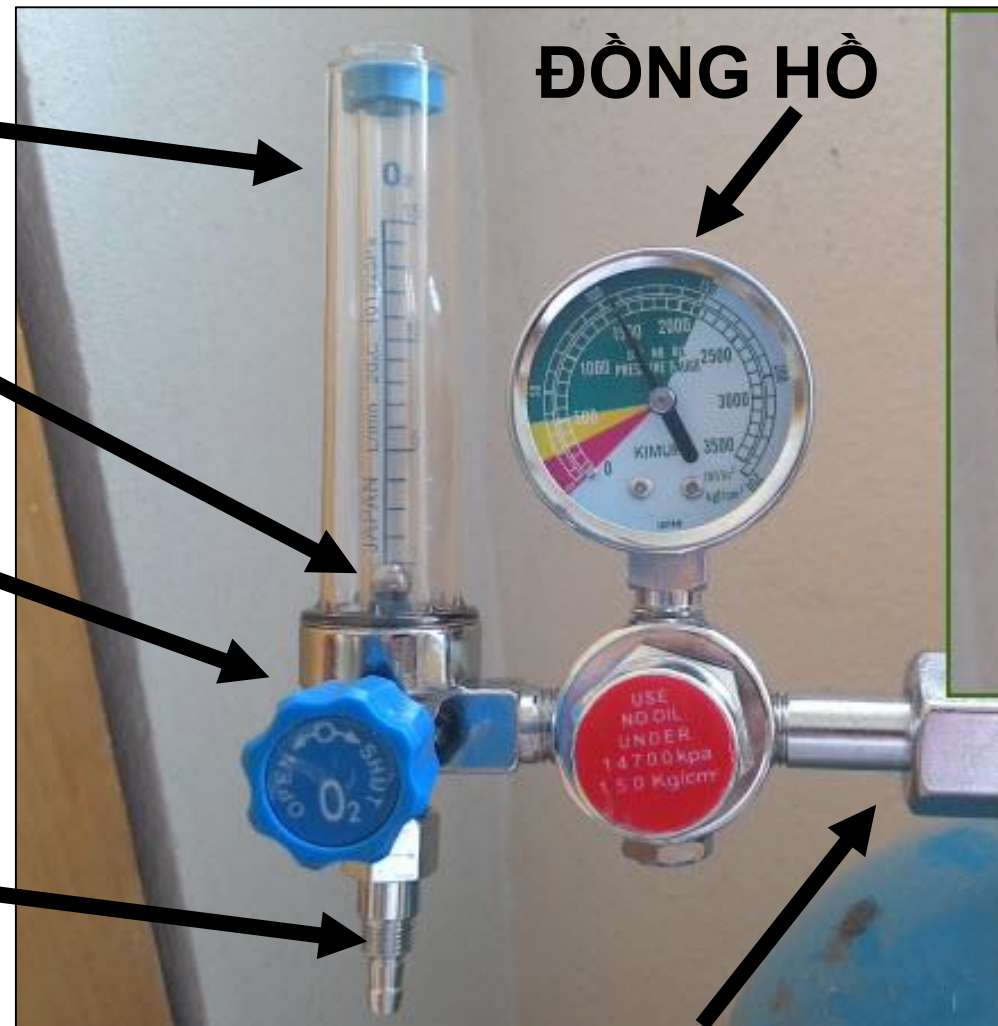
CỘT CHỨA BI

VIÊN BI

NÚM VẶN OXY

GỜ NỐI BÌNH
TẠO ẨM

ĐỒNG HỒ



REN

BÌNH TẠO ẨM

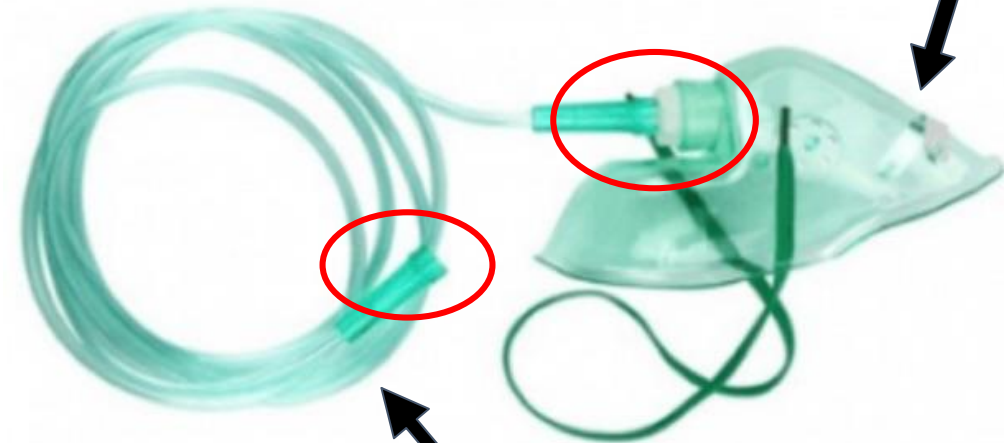
NÚM bình tạo ẩm
(gắn với GỜ NỐI bình tạo ẩm)

Nơi gắn
dây oxy



chú ý gắn chặt kéo xi

MẶT NẠ



DÂY OXY

4. Cách lắp đặt bình Oxy

MINH HỌA:

https://www.youtube.com/watch?v=G2Wnz_QxYg



Thứ tự gắn các bộ phận vào bình



<https://www.facebook.com/watch/?v=363734207468067>

Bước 1: Nối đồng hồ và bình oxy

- Chú ý: xoay **Ren** sau đó dùng mỏ lết siết chặt



REN

Bước 2: Đổ nước vào bình tạo ẩm

Bước 2:

- Mức nước: châm khoảng $\frac{1}{2}$ bình
- Dùng nước tinh khiết hoặc nước uống
- Nước không được thấp hơn vạch trên bình (nếu có hai vạch thì tính vạch dưới)



Bước 3: Lắp dây oxy vào bình tạo ẩm



Bước 4: Mở Van bình oxy



Xoay **Van bình** (ngược chiều kim đồng hồ - qua trái) để mở oxy



Bước 5: Kiểm tra kim đồng hồ

KIM ĐỒNG HỒ ở khu vực

- **Màu xanh**: OK
- **Màu vàng** : sắp hết Oxy
- **Màu đỏ**: hết Oxy

**Gọi
HOTLINE**

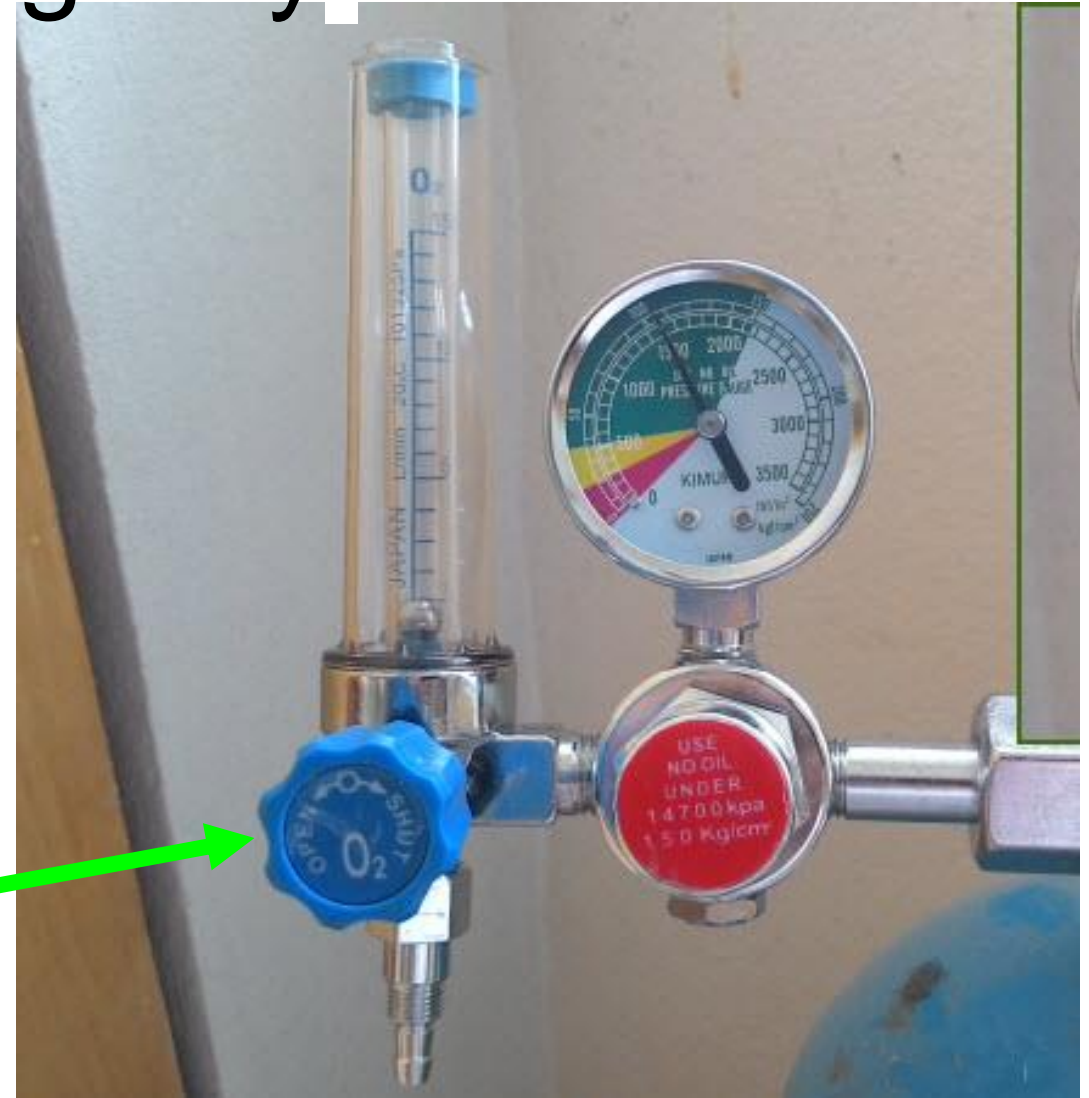


Bước 6. Chỉnh liều lượng Oxy

- Xoay Núm vặn oxy sao cho viên bi ngang số 2

Số 2 nghĩa là thở 2 lít/phút

NÚM VẶN OXY



Lắp đặt hoàn chỉnh bình oxy

Cấu tạo hoàn chỉnh



Bước 7. Đeo dây oxy thở

<https://www.youtube.com/watch?v=-tjeyhJvu-I> (0ph40 -> 1ph50) và (3ph40 - 4ph25)

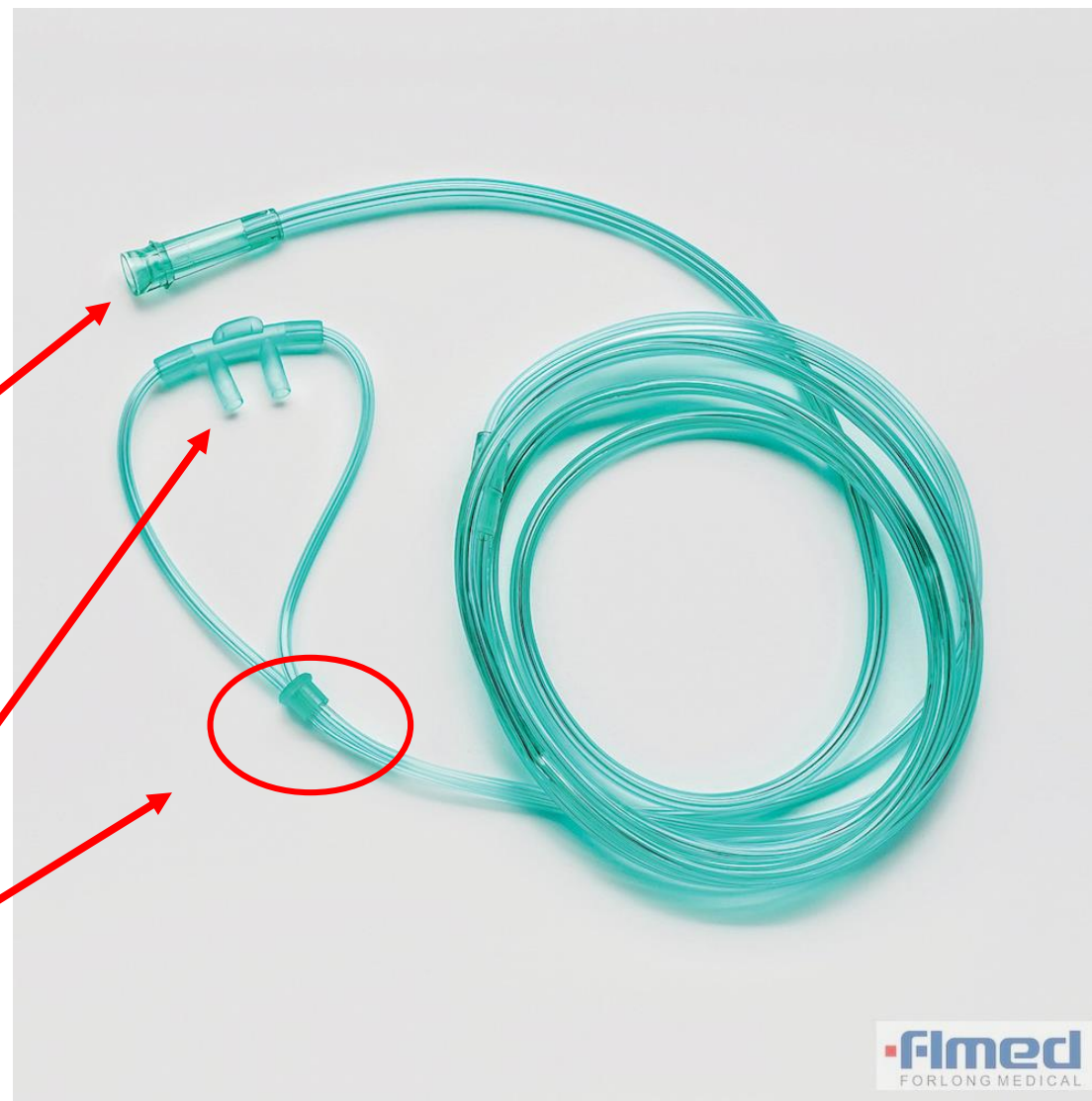
- Đeo canula mũi hoặc mặt nạ và hít thở đều



Chỗ gắn vào bình tạo ẩm

Gọng mũi

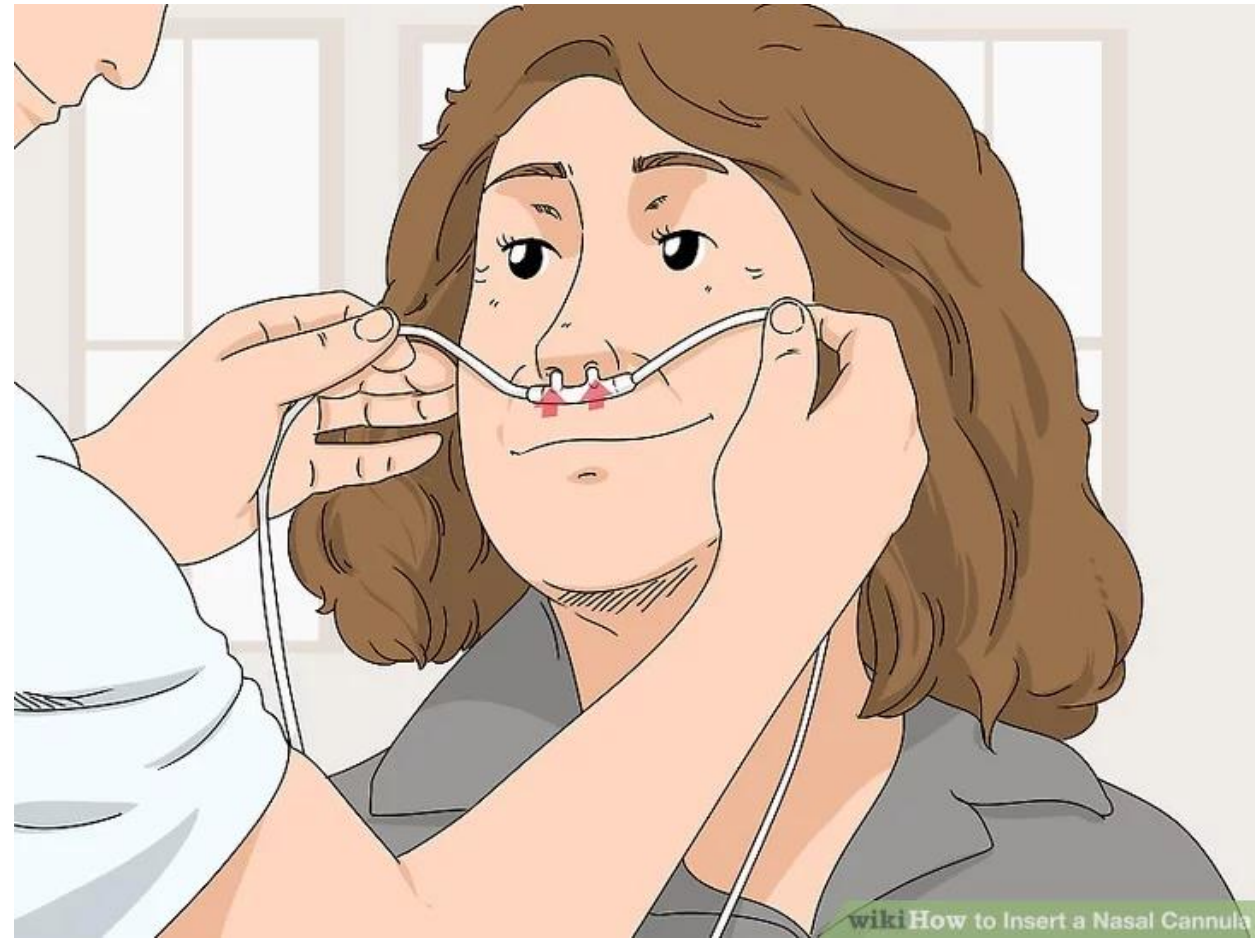
Nút thắt



Đeo dây canula



Gọng oxy có bị gãy, nứt ?



Đeo canula
(chiều cong hướng xuống dưới)

Đeo dây canula



Luồn dây qua tai



Thắt nút

Đeo canula (00:20 - 02:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=-tjeyhJvu-I>



Đeo mắt nạ (3:25 - 4:30)

<https://www.youtube.com/watch?v=-tjeyhJvu-I>



Chú ý liều lượng oxy

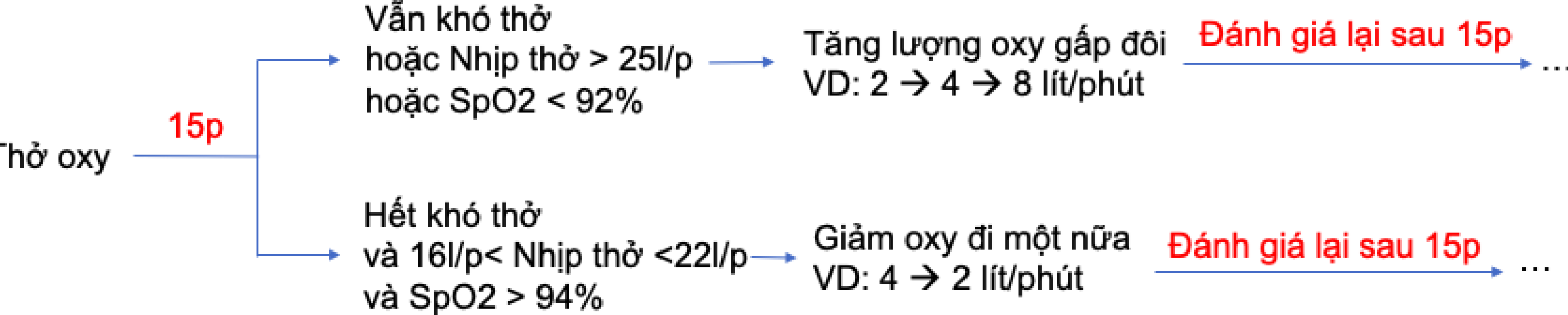


	Khởi đầu	Tối đa
Cannula	2 lít/phút (viên bi ở số 2)	6 lít/phút



	Khởi đầu	Tối đa
Mặt nạ	3 lít/phút (viên bi ở số 3)	10 lít/phút

Sơ đồ theo dõi thở oxy - Nguyên tắc 15

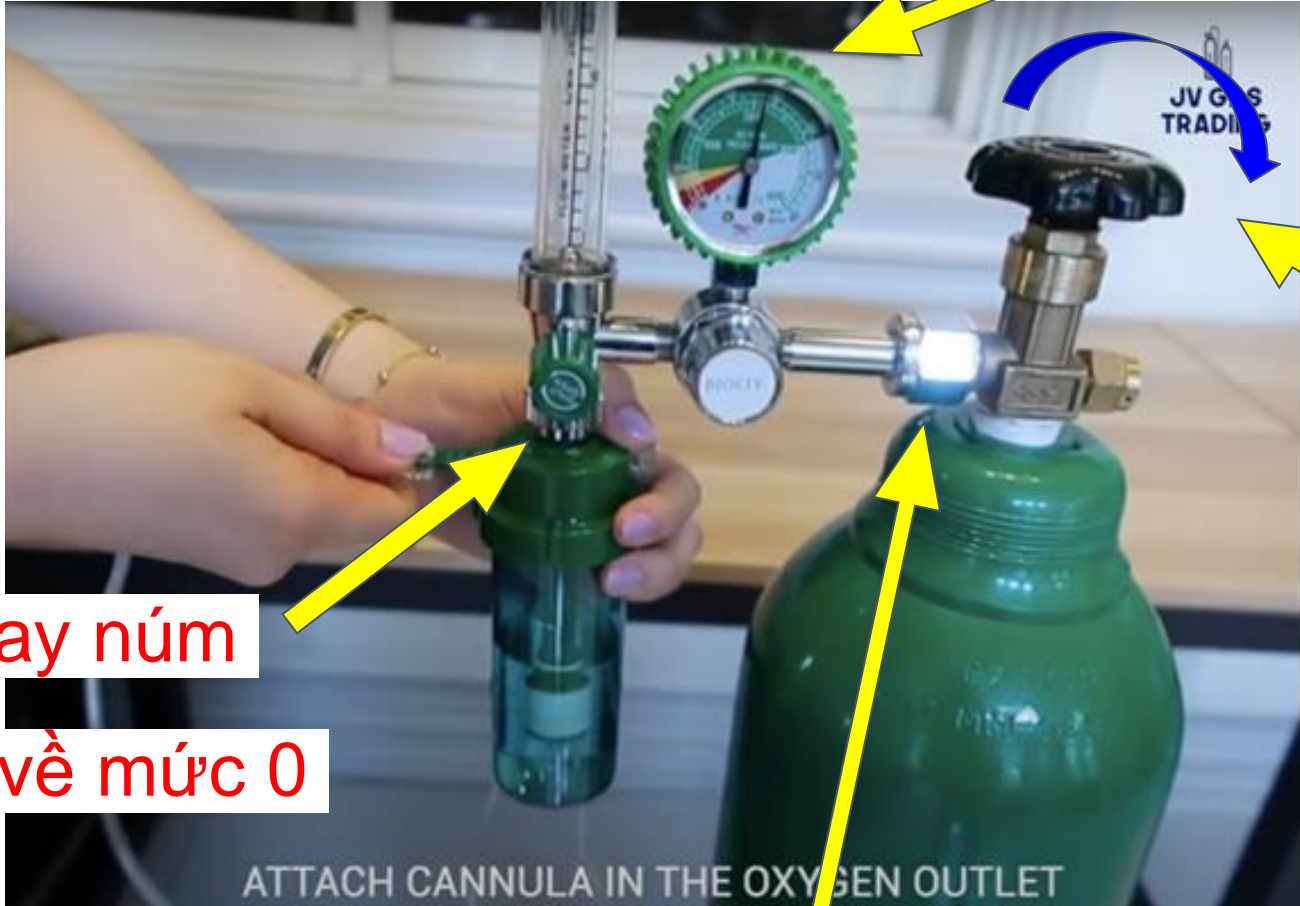


Duy trì thở oxy cho đến khi xe cấp cứu đến



TẮT THEO THỨ TỰ

2. Đợi đồng hồ oxy về mức 0



3. Xoay núm
xoay về mức 0

1. Đóng chặt van bình: xoay
theo chiều mũi tên xanh
(xoay về bên phải)

4. Tháo Bơm

5. An toàn cháy nổ

5. An toàn cháy nổ

VẬN CHUYỂN

- Tất cả van và núm vặn **PHẢI ĐÓNG!**
- Cố định bình chắc chắn - **KHÔNG** kéo lê!
- **THẬT NHẸ NHÀNG!**

Đây là một “**QUẢ BOM**”



5. An toàn cháy nổ

MỞ VAN BÌNH OXY

- TỪ TỪ và HẾT CỠ.
- Phòng hờ: BÌNH CHỮA CHÁY và THIẾT BỊ BÁO CHÁY (nếu có)

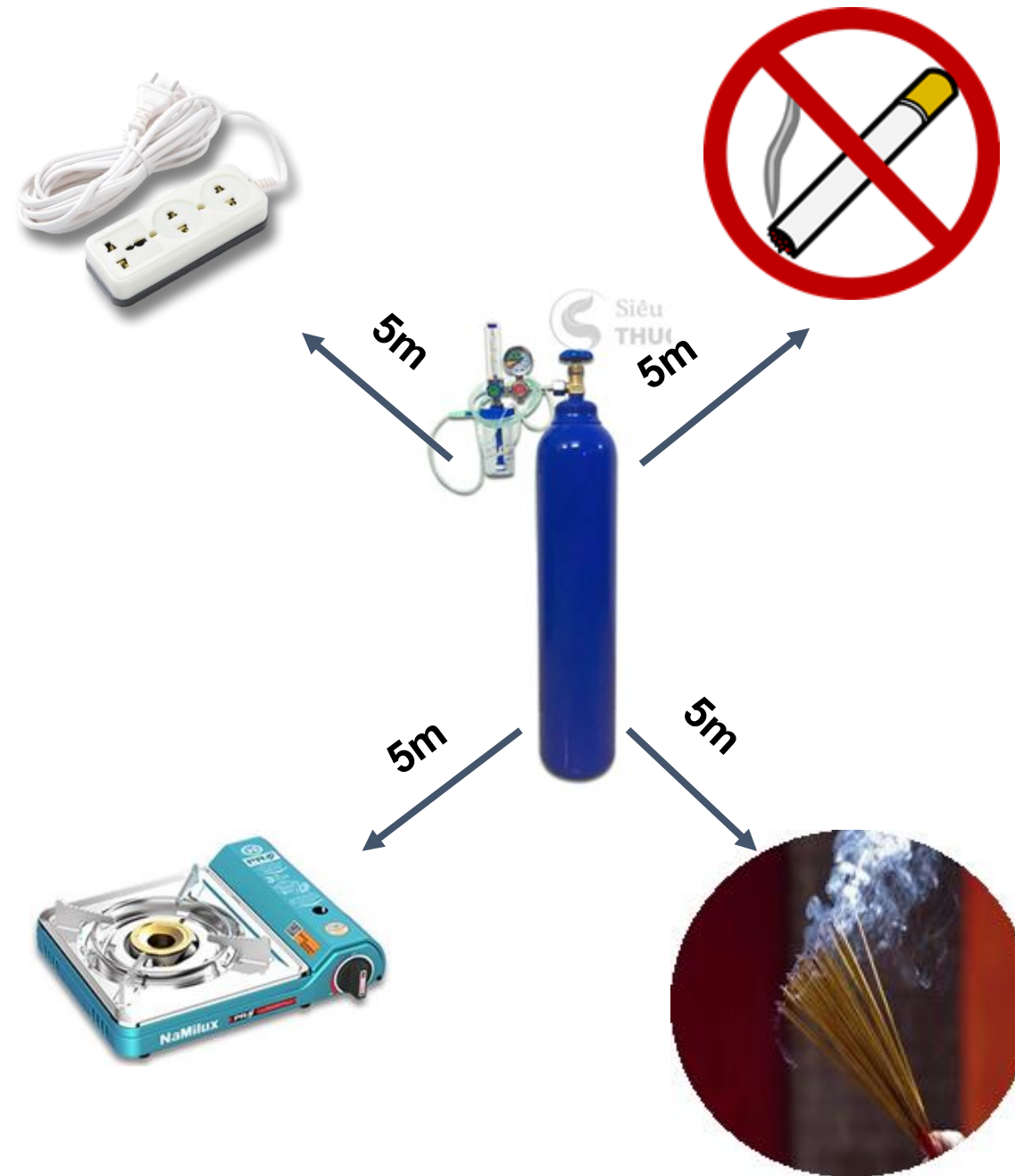


VAN BÌNH OXY



5. An toàn cháy nổ

- NƠI ĐẶT THÔNG THOÁNG, CÁCH NGUỒN ĐIỆN, NGUỒN NHIỆT (bếp ga, nhang, khói thuốc lá ...) ít nhất **5m**
- Chân tay, quần áo KHÔNG DÍNH DẦU MỠ, DUNG DỊCH CHỨA CỒN (vd nước rửa tay khô,...) khi lắp ráp bình



5. An toàn cháy nổ

- VAN HỒ' (có tiếng xì) → KHÔNG TỰ SỬA
- KHÔNG TỰ SANG CHIẾT khí hay nạp khí lạ vào bình. Nếu cần: gọi hotline
- KHÔNG CHẠM làm hư hỏng ren, nơi gắn dây oxy làm rò rỉ oxy



6. Tính thời gian sử dụng bình

6. Tính thời gian sử dụng bình

(1): lấy số vòng ngoài cùng, ví dụ trên hình kim chỉ 105

(2): thể tích bình (xem trên thân bình-hỏi người mang bình oxy đến)

(3): nhìn viên bi chỉ số nào lấy số đó

$$\text{Thời gian thở oxy} = \frac{(1) \times (2)}{(3)}$$

Ví dụ (1)=150 (2)= 8 (3)=3

$$\text{Thời gian thở oxy} = \frac{150 \times 8}{3} = 400 \text{ phút} = 6\text{h}40 \text{ phút}$$



7. Nguyên tắc chung khi cho bệnh nhân thở oxy

7. Nguyên tắc chung khi cho bệnh nhân thở oxy:

ĐÚNG LIỀU LƯỢNG

Nguy cơ
ngộ độc
oxy liều
cao

Không thở ở liều quá cao hoặc tăng liều quá nhanh- điều chỉnh sau mỗi 15p. (Oxy có thể cứu mạng cũng có thể làm ngộ!)



Tránh làm khô
đường thở bệnh
nhân: **dùng
bình tạo ẩm** và
có thể uống
thêm nước



DUY TRÌ LIỀU THẤP

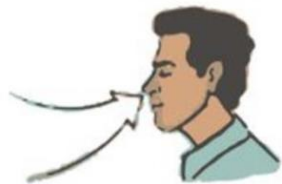
Khi thở oxy lâu, phải duy trì ở
liều thấp nhất mà bệnh nhân
không khó thở

8. Tập thở

8. Tập thở

Không cố gắng sức
Giữ lòng ung dung
Thở chậm sâu đều
Tập trung theo dõi
Hít vào bằng mũi
Để bụng phình ra
Thở ra chúm môi
Lúc nào cũng được.

1 Kiểu thở chúm môi



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp



Chúm môi như đang thổi sáo, và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

BAITHUOCQUANHTA.COM



Hít vào
bụng dưới
phình lên



Thở ra
bụng dưới
xẹp xuống





TƯ THẾ NGHỈ NGƠI

Nếu kết quả đo oxy máu dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở người bệnh có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao. Tiếp tục theo dõi oxy máu khi thay đổi tư thế. Liên hệ với nhân viên y tế nếu tăng cảm giác khó thở. Thay đổi tư thế thường xuyên để ngừa loét.

Tư thế nằm sấp

Giữ đầu thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở.
Lưu ý xoay đầu đều hai bên để tránh co cứng và đau cơ vai gáy.



Chêm lót khăn/ gối ở vùng đầu cổ giúp thoải mái.

Chêm lót khăn/ gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Lưu ý tránh chêm ở vùng bụng vì sẽ gây khó thở.

Chêm lót khăn/ gối ở chân giúp thoải mái.

Không áp dụng tư thế trên cho: thai phụ, người vừa ăn no, vừa phẫu thuật bụng, có vấn đề về cột sống và bệnh tim.

Tư thế nằm đầu cao

Nằm đầu cao từ 30 – 60 độ hoặc ngồi dựa lưng



Tư thế nằm nghiêng

Chêm gối ở các vị trí vùng đầu cổ, hông và giữa hai chân để tạo sự thoải mái.



Thực hiện tư thế nghỉ ngơi trong khi chờ đợi oxy.