

# 居家照顧的簡易技巧

對於自理或是長期臥床的病人，身體清潔常是重要的一環，清潔乾爽的身體不但可以增進舒適、減少感染機會，亦可以整潔的面容面對人群，不但能增加尊嚴與自信，亦可以拉近與人群的距離，對於病人的生活品質有絕對的影響。

## 1. 目的：

- (1) 清潔皮膚
- (2) 觀察皮膚狀況
- (3) 刺激血液循環
- (4) 增加身體動度

## 2. 頻次：

- (1) 活動可自理或部分需協助者，每日或每兩日淋浴或盆浴。
- (2) 長期臥床者，每日或每兩日床上擦澡，每週至少一次徹底清潔。

## 3. 病人身體的清潔：

- (1) 擦澡要在溫暖的室內進行，並注意病人隱私。
- (2) 用溫水( $41^{\circ}\text{C}\pm 3^{\circ}\text{C}$ )洗澡：經過醫師同意可以洗澡的病人，應儘量讓他入浴。浴室牆上須釘有扶手，地面並鋪上止滑墊；若是行動不便的病人，須以手臂撐住病人的背部，或讓其坐於有扶手之洗澡椅上。
- (3) 擦澡的方法：將浴巾包裹住病人身體，一處一處擦拭，動作輕柔但速度要快，皮膚較薄易破之病人應用拍拭清潔。

順序：眼→耳→臉→頸→雙手→前胸→腹部→雙腿。

翻身：背部→臀部。

最後：會陰→肛門。

※擦拭要點：由乾淨的部位到最髒的部位。

- (4) 更換之衣物應選用柔軟、寬鬆為宜。

更換衣物之順序：脫衣時，應先脫健側再脫患側。

穿衣時，應先穿患側再穿健側。



#### 4. 整理毛髮：

- (1) 每天梳頭。
- (2) 不能洗頭的病人，可用蒸熱的毛巾來回擦拭幾次。
- (3) 鬍子要常修剪，但須小心，切勿傷到皮膚(可先用熱毛巾敷蓋 3-5 分鐘後再修剪)。

#### 5. 手足指甲修剪：

- (1) 可先泡熱水後再以修剪器修剪，每 1~2 星期修剪一次。
- (2) 指甲應修剪平整，以免割傷皮膚，另指甲應避免剪太深或剪成圓弧狀，避免箝甲而造成甲溝炎發生。

#### 6. 口腔衛生：

- (1) 儘量讓病人自己刷牙、漱口或洗假牙。
- (2) 不能行動的病人，可用棉花棒或潔牙棒沾漱口水或生理食鹽水，幫其擦洗牙齒、牙齦及舌頭。
- (3) 以清水漱口，必要時可使用吸管或吸唾器。

※出院後若需購買以上相關衛材，可至醫療器材行購買。



參考資料來源：成大總院 12A

製作單位：居家

製作日期：111.01

修訂日期：113.06

DL-11-1-003



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您