

排便訓練

一、對象：

1. 老年人
2. 長期臥床病人
3. 慢性便秘病人
4. 脊髓損傷病人
5. 腦血管意外病人

二、訓練時間

最好在發病後及早開始做，以免病人糞便阻塞在直腸而造成合併症。

三、注意事項：

1. 每天攝取 2500~3000ml 水分
2. 飲食:均衡、糙米及纖維質多的食物

3. 情緒要放鬆



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

4. 活動:增加翻身或是下床活動。

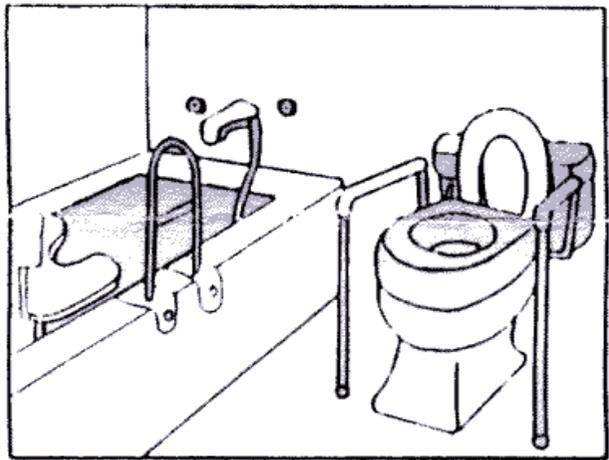
5. 解便的姿勢、時間、設備:

(1) 姿勢:蹲姿、坐姿或是左側臥。

(2) 時間:固定時間最好在早餐飯後 30 分鐘行腹部按摩。

(3) 設備:注意隱私、具扶手之便器。

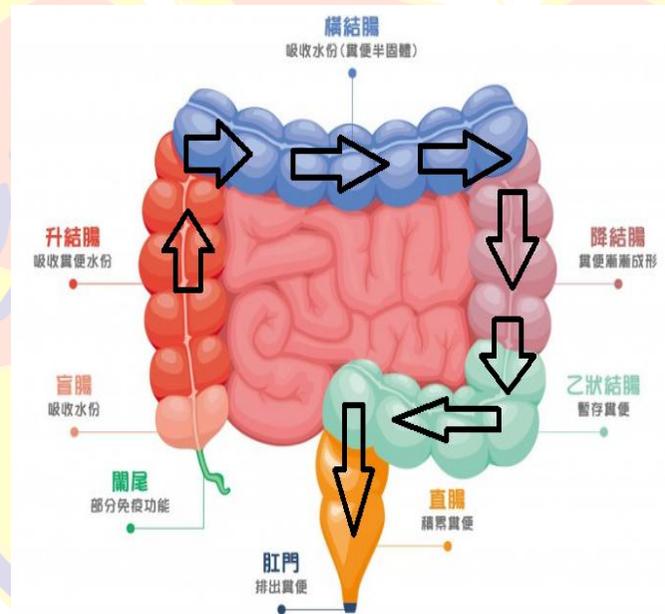
6. 鼓勵起床時空腹狀態下喝一杯冷開水刺激大腸蠕動。



~3~

四、腹部按摩：

以順時鐘方向行腹部按摩 15 分鐘 2 次，如未解便，則再協助肛門指診，需注意勿留指甲，戴上清潔手套沾凡士林潤滑並以環形刺激肛門排便。



~4~

參考資料來源：成大總院 7C

製作單位：居家護理

製作日期：113.06

DL-11-2-004

~5~