

职能治疗部门

看护者手册：洗澡技巧



内容页

1. 洗澡之前
2. 帮病人进/出入厕所
3. 洗澡时
4. 洗澡后

1. 洗澡之前

预备安全的洗澡环境

- 在厕所里安装**扶手**。
 - 不要在扶手上挂或摆放东西。
 - 为了安全，避免使用毛巾杆作为扶手。
- 确保厕所里的**光线充足**。
- 如果病人使用移动便椅，您可考虑在厕所门槛**安装斜坡道**。
- 在厕所里放置洗澡椅子或便椅并且鼓励病人**坐着洗澡**。
 - 为了让病人坐得更稳，把洗澡椅子或便椅靠着**墙壁**。



洗澡椅子



便椅

1. 洗澡之前

预备安全的洗澡环境

- 病人进出厕所之前，确保**地面干燥**，没有障碍物。
 - 清除在厕所门前或厕所内的抹脚布。
 - **安装防滑地毯**并且确保地毯**牢固地依附**在地面上。
- 如果病人通常使用桶来洗澡，您可以**安装手持花洒**以节省力气。
- 在**进入厕所之前**，把所有必需用品预先准备好（列如：干净的衣物，毛巾，任何辅助用品如长柄刷等）。
- 使用篮子或架子把较常用的物品摆放在**触手可及之处**。



摆放常用品的篮子

2. 帮病人进/出入厕所

预备安全的洗澡环境

需要两位看护者的协助



1. 把移动便椅面向厕所的入口。一人站在便椅的**前面**，另一个人站在便椅**后面**。
2. 确保病人已系上**安全带**。
3. 推便椅直到前轮碰到厕所的**门槛**。



4. 看护者 1:
 - 握着移动便椅**前轮的支撑架**（如图）。
 - 将**双膝弯屈**，把腰**挺直**。
 - 然后再用力把便椅的**前轮拉上**门槛。



5. 看护者 2:
 - 用身体力量把移动便椅的把手**往下推**，让移动便椅的**重心往后靠**并且**扶稳**。
 - 当移动便椅的前轮已**越过**门槛后，把移动便椅**抬起**向前推，**越过**门槛。

若要把便椅推出厕所，请将以上次序倒着做。

2. 帮病人进/出入厕所

轮椅与移动便椅的摆设



1. 将轮椅与移动便椅的**脚踏板**拆除/移开。
2. 把移动便椅的**扶手**拆除。
3. 将移动便椅**面向厕所外的门槛**并且把所有的轮子**锁好**。
4. 把轮椅摆放在厕所外的门槛旁，大约对着门**30度**。把所有的轮子**锁好**。
5. 确保轮椅与移动便椅离门槛的距离**越靠近越好**。

若轮椅的扶手能拆除，请拆除**最靠近**移动便椅方向的扶手以方便搬移病人。

2. 帮病人进/出入厕所

搬移病人

若病人有骨折或中风，建议从没有受伤/不受影响的边移动。



1. 站在病人的前方，协助病人向前移动直到病人的**双脚**越过了门槛并且触摸地面。



2. 如果病人能帮忙，把病人的一只手放在移动便椅对侧的**扶手**上。

(接下页)

2. 帮病人进/出入厕所

(接上页)



3. 用**双手抱住病人**。若病人的脚不稳定，您可用**双脚夹住病人较弱或受影响的腿**以方便搬移。



4. 为了协助病人预备移动，可以从**三倒数到一**，然后再把病人**移到便椅**。

5. 协助病人**往后移**，确保病人在**移动便椅上坐稳**。

6. 把移动便椅的扶手安装回去。

3. 洗澡时

看护者：为病人洗澡的贴士

1. 每当协助病人洗澡时，尽量**放松和保持冷静**。因为：
 - 洗澡对病人而言是一件涉及隐私的活动，双方有可能会感觉尴尬，因此，请尽可能确保他们感觉自在。
2. 如果病人不需要太多协助，尽可能让病人**拥有自己的隐私**。但是可以**呆在病人的身旁**，以防他们寻求帮助。
3. 如果病人无法自己洗背或脚，您可以提供一条小毛巾或长柄刷来辅助。
4. 如果病人需要站着清洗私处，确保病人在站起来时**扶住扶手**。

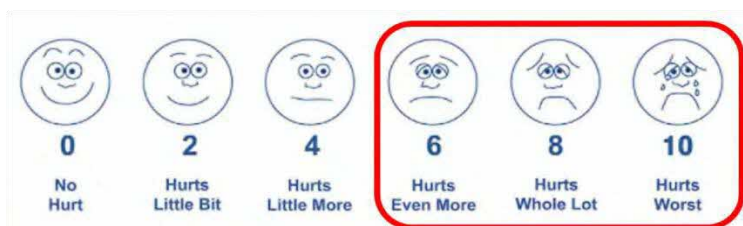


长柄刷

3. 洗澡时

小贴士

- ❑ 洗澡之前，先询问病人需不需要使用厕所。
- ❑ 先测试水温，以确保水温适当。
- ❑ 简略的告知病人洗澡的步骤。
- ❑ 在洗澡的时候，从清洗病人不太敏感的部位（例如手/脚）开始，才继续清洗他们的敏感部位（例如胸部，私处和脸）。
- ❑ 在洗澡时，请注意把身体有折痕的地方清洗干净（比如私处和肚皮）。
- ❑ 注意病人有没有表现出疼痛或不舒服的症状。



- ❑ ‘检查病人是否有**皮肤敏感，红肿或疮**。若有不对劲，请立即寻求医疗。

4. 洗澡后

(接上页)

- ❑ 在整个洗澡过程中，尽量确保病人**温暖和舒服**。
- ❑ 让病人使用毛巾擦干身体。如果有需要，可以协助他们擦干**较难碰到**的身体部位（例如：脚趾间或背后）。
- ❑ 在帮病人移出厕所之前，把地面上剩余的肥皂泡沫清洗干净并彻底的擦干地面。



B1C 诊所
陈笃生医疗中心, B1楼

联络热线:
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机扫描
描以上的二维码, 或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读的内
容有任何意见或疑问, 请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2023年版权所有。截至2023年11月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。