

Jabatan
TERAPI CARAKERJA

Panduan Aktiviti Mandi Untuk Penjaga



Kandungan

1. Sebelum Mandi
2. Membawa Pesakit Masuk/Keluar Dari Bilik Mandi
3. Semasa Mandi
4. Selepas Mandi

1. Sebelum Mandi

Mewujudkan Persekitaran Yang Selamat untuk Mandi

- ❑ Pasang **palang pemegang** besi di bilik mandi.
 - o Jangan gantung/letak barang pada palang pemegang.
 - o Jangan gunakan rel tualet sebagai palang pemegang.
- ❑ Pastikan bilik air dalam **keadaan terang**.
- ❑ Jika pesakit menggunakan komod mudah alih, pertimbangkan untuk **memasang tanjakan** di pintu masuk bilik mandi.
- ❑ Letakkan kerusi mandi atau komod dan galakkan pesakit untuk **duduk ketika mandi**.
 - o Rapatkan kerusi mandi atau komod di dinding untuk lebih stabil.



Kerusi mandi



Komod

Palang pemegang

1. Sebelum Mandi

Mewujudkan Persekitaran Yang Selamat Untuk Mandi

- ❑ Pastikan lantai **kering** sebelum pesakit masuk atau keluar dari bilik mandi.
 - o Pastikan tidak ada kain atau tikar yang longgar di lantai.
 - o Pasang **tikar kalis licin** dan pastikan ia **dilekatkan** dengan kukuh pada lantai.
- ❑ Jika pesakit menggunakan baldi air, digalakkan memasang **pancuran mandian** untuk menjimatkan tenaga.
- ❑ Kumpulkan semua barang yang diperlukan **sebelum** mandi (Contohnya pakaian bersih, tuala, peralatan bantuan).
- ❑ Keperluan mandian (seperti sabun/syampu) harus diletakkan **dalam jangkauan** di atas rak atau di dalam bakul.



Bakul dengan keperluan mandian

2. Membawa Pesakit Masuk/Keluar Dari Bilik Mandi

Keluar/masuk Bilik Mandi Dengan Menggunakan Komod (Tiada tanjakan)

Teknik ini memerlukan dua orang penjaga



1. Mulakan dengan penjaga 1 di hadapan komod dan penjaga 2 di belakang komod.

2. Pastikan tali pinggang keselamatan diikat.

3. Tolak komod sehingga roda depan menyentuh bendul di pintu masuk bilik mandi.

4. Penjaga 1:

- Pegang di hadapan komod.
- Bengkokkan lutut dan luruskan belakang.
- Angkat roda depan melintasi bendul.

5. Penjaga 2:

- Pastikan komod stabil.
- Selepas roda depan melintasi bendul, angkat komod dari belakang dan melintasi bendul sepenuhnya.

Ulangi langkah untuk membawa komod keluar dari bilik mandi.



2. Membawa Pesakit Masuk/Keluar Dari Bilik Mandi

Cara Meletakkan Kerusi Roda dan Komod



1. Tanggalkan tempat letak kaki kedua-dua kerusi roda dan komod.
2. Tanggalkan tempat letak tangan komod di sebelah arah pemindahan pesakit.
3. Letakkan komod di hadapan bendul bahagian dalam bilik mandi, dan pasang brek roda.
4. Letakkan kerusi roda di luar bilik mandi pada sudut 30-derjah dan pasang brek roda.
5. Rapatkan kedua-dua kerusi roda dan komod sebanyak mungkin berdekatan bendul di pintu masuk bilik mandi.

Jika kerusi roda dan komod mempunyai tempat letak tangan yang boleh ditanggalkan, tanggalkan untuk memudahkan pemindahan pesakit.

2. Membawa Pesakit Masuk/Keluar Dari Bilik Mandi

Memindahkan Pesakit

Alihkan pesakit ke arah yang tidak terjejas, bagi pesakit yang mengalami patah tulang atau angin ahmar.



1. Alihkan pesakit ke hadapan sehingga kedua-dua kakinya mencecah lantai.



2. Galakkan pesakit memegang tempat letak tangan di komod.

2. Membawa Pesakit Masuk/Keluar Dari Bilik Mandi

(Bersambung)



3. Sandarkan pesakit ke hadapan. Letakkan kedua-dua tangan anda di bawah lengannya. Halangkan lutut yang terjejas di antara kaki anda.



4. Kira dari tiga hingga satu untuk men yediakan pesakit untuk pemindahan, kemudian alihkan pesakit ke komod.
5. Alihkan pesakit ke komod dan pastikan pesakit **duduk dengan selamat**.
6. Letakkan kembali tempat letak tangan di komod.

3. Semasa Mandi

Nasihat Untuk Penjaga

1. Tenangkan diri anda.
 - Mandi adalah tugas yang intim dan boleh memalukan anda dan pesakit, jadi lakukan yang terbaik untuk pastikan dia rasa selesa!
2. Jika pesakit boleh mandi tanpa bantuan fizikal, **berikan dia privasi sebanyak** mungkin tetapi kekal dekat sekiranya dia meminta bantuan.
3. Sediakan tuala yang kecil atau pemegang span panjang jika pesakit mengalami kesukaran membasuh belakang atau kakinya mereka.
4. Jika pesakit ingin berdiri untuk membersihkan bahagian sulit, pastikan pesakit **memegang palang pemegang besi**.



Span bergagang panjang

3. Semasa Mandi

Tips Mandi

- ☐ Periksa sama ada pesakit perlu menggunakan tandas sebelum mandi.
- ☐ Pastikan **suhu air sudah ditetapkan** untuk pesakit, supaya ia tidak terlalu panas atau sejuk.
- ☐ Beritahu pesakit apa yang akan berlaku pada setiap langkah proses mandi.
- ☐ Mulakan dengan membasuh bahagian badan yang **kurang sensitif** (lengan/kaki) sebelum membasuh bahagian yang **lebih sensitif** (dada/bahagian sulit/muka).
- ☐ Beri perhatian lebih untuk membasuh bahagian badan yang **berlipat** (Contohnya lipatan pada perut, bahagian sulit).
- ☐ Perhatikan rasa ketidakselesaan atau kesakitan.



- ☐ Perhatikan jika kulit pesakit **mengelupas** atau ada **tanda merah** semasa mandi. Dapatkan rawatan perubatan jika ada kelainan.

4. Selepas Mandi

(Bersambung)

- ☐ Pastikan pesakit **selesa** dan **tidak dalam kesejukan**.
- ☐ Jika perlu, bantu untuk keringkan bahagian belakang atau tempat yang sukar dicapai.
- ☐ Pastikan lantai **tidak mempunyai sisa sabun** sebelum membawa pesakit keluar dari bilik mandi.



Klinik B1C
Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,
Tingkat B1

Telefon:
6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan
telefon bimbit anda untuk mendapatkan
maklumat dalam talian atau kunjungi
<https://for.sg/ttsh-health-library>

Adakah maklumat ini membantu anda?
Jika anda ada sebarang maklum balas,
sila hantarkan emel kepada
patienteducation@ttsh.com.sg

