



進階足部護理

[請選出合適的護理措施, 並於□內加上“√”號]

	開始		結束	
	日期	簽署	日期	簽署
目標 1: 保持足部皮膚乾爽/清潔				
<input type="checkbox"/> 如有傷口, 按「老人科護理計劃: 足部潰瘍」提供護理				
<input type="checkbox"/> 每天施行基本護理				
<input type="checkbox"/> 每天於趾縫間塗上少量 75%酒精幫助水份蒸發 (建議使用即棄酒精棉)				
<input type="checkbox"/> 每天以紗布把腳趾隔開				
<input type="checkbox"/> 保持鞋襪的清潔, 每天換襪, 避免細菌滋生				
<input type="checkbox"/> 指導足癬的預防及護理 (長者足部護理手冊第 10 頁)				
<input type="checkbox"/> 若有紅疹或足部感染, 通知醫生處方藥物				
目標 2: 紓減雞眼、厚繭及腳蹠乾裂造成的不適				
<input type="checkbox"/> 用溫水浸腳 3-5 分鐘後, 再用磨皮石磨掉表面增厚的角質層				
<input type="checkbox"/> 每天一至兩次以 Emulsifying ointment 塗於磨皮及乾裂位置, 軟化皮膚				
<input type="checkbox"/> 選擇適用的雞眼墊或裁剪合適的軟墊, 放於患處減少磨擦, 並轉介足病診療師				
<input type="checkbox"/> 指導雞眼及厚繭的護理 (長者足部護理手冊第 11 頁)				
<input type="checkbox"/> 雞眼或厚繭若有出血、變啡, 須立即轉介足病診療師				
目標 3: 保持趾甲長度厚薄適中				
<input type="checkbox"/> 每星期檢查趾甲長度, 並留意有沒有嵌甲				
<input type="checkbox"/> 指導灰甲及厚甲的預防及護理 (長者足部護理手冊第 13 至 14 頁)				
<input type="checkbox"/> 嵌甲或嚴重厚甲, 轉介足病診療師				
目標 4: 矯正足部形態, 減少併發症				
<input type="checkbox"/> 在足部受壓部位放上減壓軟墊舒減壓力				
<input type="checkbox"/> 指導拇趾外翻、腳趾重疊的護理 (長者足部護理手冊第 15 至 16 頁)				
<input type="checkbox"/> 轉介足病診療師以評估及處方專用趾套或鞋墊				
目標 5: 促進足部的血循環, 改善足部的血液回流				
<input type="checkbox"/> 指導穿上襪幫助保暖				
<input type="checkbox"/> 指導足部運動四步曲 (長者足部護理手冊第 8 至 9 頁)				
<input type="checkbox"/> 指導水腫的護理 (長者足部護理手冊第 14 頁)				
<input type="checkbox"/> 通知醫生作評估並處方彈性棉套(Tubigrip)				
目標 6: 減低足部痛楚				
<input type="checkbox"/> 按「老人科護理計劃: 疼痛」提供護理				
<input type="checkbox"/> 提供後蹠軟墊, 減少足跟壓力				
<input type="checkbox"/> 指導足部運動四步曲 (長者足部護理手冊第 8 至 9 頁)				
<input type="checkbox"/> 指導足痛的護理 (長者足部護理手冊第 17 頁)				
<input type="checkbox"/> 轉介足病診療師作評估				
目標 7: 預防及減低因觸覺減退而引致的併發症				
<input type="checkbox"/> 每天檢查足部皮膚				
<input type="checkbox"/> 通知醫生及轉介足病診療師詳細檢查及評估				
目標 8: 減低因鞋襪選擇不當而引致的不適				
<input type="checkbox"/> 鼓勵使用/更換合適的鞋/襪				