

香港中文大學那打素護理學院  
「流金頌」訓練計劃  
**CTP005 - 社區及院舍的長者照顧  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊(三)**

**主題：社區及院舍照顧者錦囊**

2011年9月9日、**16日**、23日、30日及10月7日(星期五)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 第二課

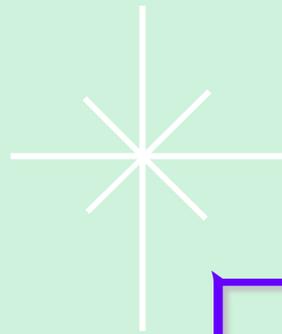
## 個人衛生

- ☺ 口腔護理
- ☺ 正確的體位
- ☺ 皮膚護理
- ☺ 預防壓瘡
- ☺ 失禁護理

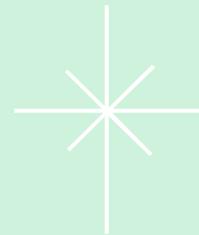
# 個人衛生的重要

- ☺ 增加舒適，達致鬆弛與休息
- ☺ 維持外觀及心理健康
- ☺ 維護個人的自尊，改善自我形象
- ☺ 防止疾病、減少感染機會
- ☺ 提供與長者溝通的機會





# 口腔護理



# 目的

- ☺ 保持口腔清潔，預防口腔內潰瘍
- ☺ 預防細菌在口腔內繁殖，防止口瘡
- ☺ 增加口腔的舒適及美觀
- ☺ 為昏迷或不能自己刷牙的病人保持口腔之清潔
- ☺ 觀察病人口腔情況，給予合宜的衛生教育
- ☺ 減少異味，防止惡臭
- ☺ 按摩齒齦，促進血液循環，增加牙齒健康

# 類別

☺ 定期口腔檢查

☺ 牙齒護理

☺ 口腔清潔

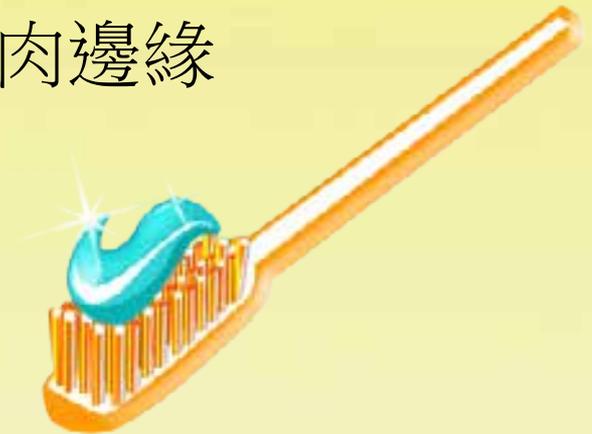
☺ 假牙護理

# 定期口腔檢查

- ☺ 每年往牙醫作全面的口腔檢查
- ☺ 包括牙齒、牙肉及牙托
- ☺ 牙醫根據各長者的口腔健康狀況，提供口腔護理指導、作出預防為本的治療如洗牙、及早診斷和治療口腔疾病

# 牙齒護理

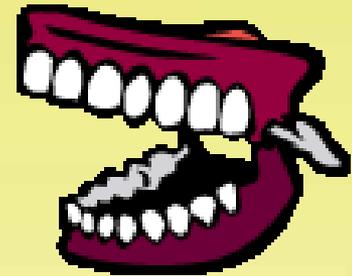
- ☺ 選用軟毛牙刷或電動牙刷
- ☺ 含有塗上氟化物的牙膏
- ☺ 牙刷以**45°**角向牙肉邊緣斜放
- ☺ 每兩至三隻牙齒為一組
- ☺ 打圓圈輕輕地刷每個牙面和牙肉邊緣
- ☺ 保持每天刷牙的習慣



# 假牙護理

配戴合適的假牙有助

- 恢復咀嚼功能
- 發音準確
- 回復端正的容貌
- 避免咬合□正常
- 避免牙縫因增闊而使垢堞及食物渣滓容易藏積



## 固定假牙

- 長者可考慮種牙(口腔種植)的方法，但價錢較昂貴，種牙後牙色的料理與真牙一樣
- 如常每天刷牙
- 每晚使用特效牙線清潔牙橋底部，以免牙菌膜積聚在牙橋與牙肉之間

## 活動假牙護理

- 盡量少吃黏性較強的食品，例如糯米糕點，以免黏脫假牙，或□填將小型假牙和食物一起吞咽
- 避免咀嚼堅硬的食物如骨類、硬殼果等，防止假牙崩裂
- 每晚緊記將假牙除下，使口腔得到休息
- 每晚將假牙用洗潔精及牙刷擦乾淨，清洗乾淨後，放於凍滾水中，浸透過夜



# 口腔清潔

- ☺ 進食後盡快清潔口中食物碎渣
- ☺ 清除口氣、舌苔
- ☺ 預防蛀牙及牙垢
- ☺ 減低口腔潰瘍
- ☺ 幫助改善食慾不振

# 物品

- ☺ 漱口劑：生理鹽水、漱口水
- ☺ 常用之口唇潤滑劑：甘油、潤唇膏
- ☺ 小盆
- ☺ 壓舌板
- ☺ 潔牙棒

# 操作步驟

- ☺ 洗手
- ☺ 協助長者採坐臥姿或半坐臥姿
- ☺ 鋪大毛巾於病人頷下及胸前

不良於行者：

- ☺ 協助長者刷牙、漱口
- ☺ 使病人頭側向護老者，置小盆貼近病人下頷面頰，以承接病人吐出之漱口水

# 操作步驟

完全依賴者：

- ☺ 一手持包有紗布的壓舌板由病人口腔側面輕輕置入，撥開頰間及上下牙齒，以潔牙棒沾漱口劑依序清潔各牙縫
- ☺ 以潔牙棒清潔舌頭或用壓舌板包紗布一端清潔之，並以棉籤清潔口腔粘膜，尤其頰部與牙齒之間
- ☺ 漱口
- ☺ 清潔口腔周圍及潤唇

示範  
口腔清潔





# 正確的體位

# 適當體位的重要

- ◇ 促進血液循環
- ◇ 呼吸暢順
- ◇ 預防壓瘡
- ◇ 預防筋肌萎縮
- ◇ 預防關節變形
- ◇ 增加舒適



# 保持正確的姿勢 - 坐姿

- ◇ 背部要保持挺直
- ◇ 上肢平放在檯上或枕頭上
- ◇ 膝關節保持**90度(直角)**，雙腳連腳□平放於地面或腳踏



# 皮膚護理

# 乾燥

- ☺ 最常遇到的情況
- ☺ 引致皮膚龜裂、形成鱗屑、痕癢、破裂、甚至出血
- ☺ 可用浴油
- ☺ 使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限
- ☺ 尤其是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時
- ☺ 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品
- ☺ 使用暖爐，要保持室內濕度



# 痕癢

- ☺ 最常遇到的情況
- ☺ 長者皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢
- ☺ 常受影響的部位包括面部、頸部、雙手及前臂、腰部兩側、大腿外側、腳部等
- ☺ 一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎
- ☺ 避免毛絨衣物

# 清潔

- ☺ 維持個人的身心健康
- ☺ 特別是腋下，陰部和雙足等位置
- ☺ 大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服



# 洗澡

- ☺ 宜每天洗澡
- ☺ 宜用暖水
- ☺ 避免大力洗擦
- ☺ 可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露
- ☺ 沐浴次數過多或時間過長，會減少皮膚表層油脂



# 保持健康皮膚



- ☺ 維持每天飲用開水八杯
- ☺ 足夠營養
- ☺ 保持清潔、乾爽和舒適
- ☺ 避免損傷
- ☺ 天氣寒冷時長者應穿上手套及襪子，接觸冷水時，尤其要戴上手套，以避免皮膚受寒冷天氣傷害
- ☺ 對於患有糖尿病或周邊血管病變的長者，留意膚色變紫，情況嚴重時可引致肢體組織壞死



# 壓瘡(褥瘡)

- ◆ 局部皮膚因受壓做成潰瘍和壞死
- ◆ 骨頭突出的部位發生的皮膚潰瘍
- ◆ 容易產生壓瘡之人士包括：
  - 體弱或長期臥床
  - 行動不便
  - 大小便失禁
  - 過瘦或過胖

# 壓瘡常見的位置

骨頭突出的部位

# 壓瘡常見的位置

骨頭突出的部位

# 嚴重程度一般分為4個級別：

- 第1級：皮膚沒有破損，但出現持續紅腫，體位轉移後**30**分鐘，情況依然沒有改善；
- 第2級：表皮出現水泡、磨損或破裂，可能有滲液流出；
- 第3級：表皮及真皮層完全受損，並且深入皮下組織，但未傷及肌肉部份；
- 第4級：皮膚完全受損，深入至皮膚底層以外之肌肉或骨骼等組織；

# 壓瘡的預防

- 轉換姿勢 - 定時轉換姿勢，協助不能自助者，每隔**2**小時轉換姿勢
- 保持良好坐姿，需要時可使用防滑墊
- 使用減壓用品保護受壓部位 - 如充氣床墊、腳套、坐墊
- 保持皮膚乾爽 - 保持皮膚衛生，勤換尿片和濕的衣物床單
- 減少磨擦 - 床鋪保持清潔、平滑、無碎屑，不可拖拉長者以致擦傷皮膚
- 均衡飲食 - 攝取均衡營養，增加身體抵抗力
- 及早防範 - 識別高危人士，嚴密觀察皮膚狀況，盡早採取適當行動。

# 長期坐輪椅或老人椅

- 選擇適合的座椅
- 如果長者上肢強壯，可鼓勵他們每坐**15-20**分鐘使用雙手支撐起身體**10**秒，以減少坐骨產生壓瘡的機會。
- 考慮使用各種型式的減壓輔助器具

# 筋肌萎縮 / 關節僵硬

- ◆ 當肢體長期固定不動
- ◆ 經常維持在同一姿勢過久
- ◆ 筋肌便會很容易出現萎縮、令關節僵硬
- ◆ 減少活動幅度

# 保持正確的姿勢 - 平臥式 (仰臥)

- ◇ 最自然的臥姿
- ◇ 有助全身鬆弛及休息
- ◇ 用枕頭將患側承托
- ◇ 手肘伸直，手放身旁
- ◇ 將另一枕頭放於長□  
患側膝下，使其微曲

# 保持正確的姿勢 - 俯臥式

- ◇ 鬆弛背部肌肉
- ◇ 俯臥時，頭部向側
- ◇ 兩手放在頭側或身旁
- ◇ 頭肩部、胸下、足踝  
下置一薄枕

# 保持正確的姿勢 - 側臥

- ◇ 促進休息及睡眠
- ◇ 減少雙膝關節變形
- ◇ 肩膊要盡量向前，手肘和手指伸直
- ◇ 臀部伸直，膝關節微屈

# 保持正確的姿勢 - 坐卧

## ◇ 半卧：

- ▶ 抬高床頭 $45 - 60^{\circ}$
- ▶ 餵食

## ◇ 半坐卧：

- ▶ 抬高床頭 $30^{\circ}$
- ▶ 預防壓瘡

## ◇ 高坐卧：

- ▶ 抬高床頭 $90^{\circ}$
- ▶ 幫助呼吸暢順

# 輔助物品

- ◆ 枕頭要有適當厚度，約五至十厘米
- ◆ 床墊、座墊要有足夠承托力
- ◆ 輪椅和座椅要適當的承托背部及頭頸
  - ▶ 適當的座椅□度是長□坐下時，臀部□度再加5厘米
  - ▶ 高度大約**39**厘米至**50**厘米
  - ▶ 深度由大腿長度減**5**厘米



# 失禁護理

# 注意點

- ☺ 維持私隱
- ☺ 避免作出不必要的暴露
- ☺ 照顧者應注意態度
- ☺ 注意安全
- ☺ 盡量讓長者自己抹拭
- ☺ 抹拭應「由前向後抹」



# 如廁照顧

- ☺ 盡量鼓勵往廁所
- ☺ 足夠的時間
- ☺ 衡量廁所是否有足夠空間安放助行器
- ☺ 扶手可幫助上落座廁有困難或站立不穩的長者
- ☺ 因手術或風濕病而未能曲膝者，  
可加高座廁
- ☺ 廁所有足夠照明，保持地面乾爽
- ☺ 可選用便椅

# 協助如廁步驟

1.讓長者扶着扶手站立，協助長者脫下褲子

2.站定坐廁位置後，讓長者雙手環護照顧者的頸部；照顧者單腳站在長者的雙腳之間，抱著長者的身體，慢慢坐下

# 協助如廁步驟

3. 站立起身時，讓長者的腳稍微往後移，以坐下的方法將長者扶起

4. 讓長者抓著扶手半蹲，抹拭臀部

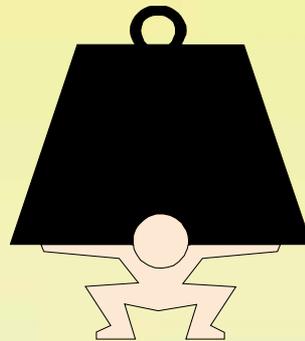
# 協助使用便椅

☺ 注意便椅的穩定

☺ 注意扶抱及轉移

# 示範

## 扶抱及轉移技巧



# 使用便盆 / 尿壺

## 便盆

- ☺ 如需於床上如廁
- ☺ 可用海綿或手巾墊在便盆與臀部接觸處
- ☺ 冬天時，應先將便盆暖熱

## 尿壺

- ☺ 鼓勵長者生於床邊使用尿壺
- ☺ 若臥於床上，請長者屈膝，稍微打開雙腳

# 使用尿片

- ☺ 如非必要，不要使用尿片
- ☺ 勤更換已濕的衣褲或尿片
- ☺ 保持尿片平直
- ☺ 在臀部、會陰部塗上保護性的乳霜，以保護皮膚，如凡士林膏或防尿布疹的藥膏
- ☺ 鼓勵長者定時如廁
- ☺ 嚴密觀察皮膚情況，如出現紅損，立即請示專業護理人員

# 如何選擇失禁用品

- 尺碼適中
- 吸濕力強
- 乾爽舒適
- 良好防漏效果
- 方便使用



完