

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

課題： 體弱長者的家居護理

2009年 9月11 日 (星期五)



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

第三堂 - 內容

個人衛生

- ☺ 口腔護理
- ☺ 皮膚護理
- ☺ 足部護理
- ☺ 失禁護理
- ☺ 沐浴

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

牙科服務

非牟利機構，例如：

- ☺ 東華三院華永會長者牙齒保健及治療中心
- ☺ 香港聖公會福利協會
- ☺ 香港社會服務聯會

政府牙科街症診所

- ☺ 十一家
- ☺ 接受免費緊急牙科治療

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

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
- 避免咬合不正常
- 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
- 每晚將假牙用牙膏牙刷擦乾淨，清洗乾淨後，放於凍滾水中，浸透過夜

皮膚護理

乾燥

- ☺ 最常遇到的情況
- ☺ 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

足部護理

保持足部健康

- ☺ 每天用溫水清洗足部，但不可浸得太久
- ☺ 仔細抹乾，尤其腳趾之間
- ☺ 腳跟乾燥位置，可使用潤膚霜，但不要塗抹趾縫間
- ☺ 定期修剪趾甲，趾甲不應過長或太貼近甲床，修剪時應平剪留邊，若趾甲角太尖，可將甲角銼滑
- ☺ 每天做足部運動
- ☺ 不應赤腳走路

保持足部健康

- ☺ 穿棉襪、蓋被，以保持溫暖
- ☺ 襪以棉質、透氣、吸汗為宜，襪子要經常清洗以確保衛生
- ☺ 鞋碼適中，鞋內留一橫指的空間；鞋頭質料宜軟、宜圓、宜寬，能讓所有腳趾平放和略為活動；但不宜過寬，因會增加皮膚的磨擦而生厚繭。鞋的兩側質料要堅挺，以承托足部而不易翻側扭傷；鞋口要堅硬，以穩定足部；鞋底後跟應比腳掌部分高半寸至一寸；鞋底不應太軟；鞋內最好有薄鞋墊，能將體重平均分配

足癬 (香港腳)

- ☺是一種在香港夏日常見的傳染性足部問題
- ☺由真菌於潮濕的皮膚上生長
- ☺常見症狀：水泡、痕癢、皮膚剝落

足癬預防方法

- ☺ 保持足部衛生、乾爽，尤其是趾縫
- ☺ 沐浴後應徹底抹乾
- ☺ 不要用別人用過的鞋襪
- ☺ 鞋襪要通爽及合適尺碼
- ☺ 棉襪要每天更換，要用熱水洗
- ☺ 穿後的鞋放於通風處吹乾
- ☺ 根據醫護指示使用藥膏
- ☺ 需要時，用紗布把腳趾分開

灰甲

- ☺ 由真菌感染甲床或指甲而引起
- ☺ 指甲呈現灰白或啡色
- ☺ 有枯萎性變厚症狀
- ☺ 需用醫生處方的藥水塗於甲上
- ☺ 視乎情況進行外科小手術把受感染的腳甲取走

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
- 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

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

導尿管護理

- ☺ 導尿管把尿液直接從膀胱引流入尿袋
- ☺ 尿袋低於膀胱位置
- ☺ 固定導尿管於大腿內側
- ☺ 必須保持整個系統密封及清潔
- ☺ 每天以肥皂及清水清洗下身
- ☺ 按時或尿袋八成滿時便應放去尿液
- ☺ 避免尿管屈曲、受壓或拉扯
- ☺ 除醫囑外，應多喝水，最少**2**公升

放去尿液

- 洗手
- 用酒精棉花清潔尿管口
- 開啟尿管口，放去尿液
- 關閉尿管口，並用酒精棉花清潔管口
- 洗手
- 記錄

更換尿袋

- 洗手
- 用酒精棉花清潔導尿管與尿袋連接處
- 輕按導尿管，使尿液不會溢出
- 拉開導尿管，但不要拉扯
- 接上另一尿袋
- 將尿袋內的尿液放出，棄置空的尿袋於垃圾桶
- 洗手

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

沐浴

清潔身體

- ☺ 鼓勵長者每天淋浴。若無法沐浴，也應每天抹拭身體
- ☺ **安全**是首要照顧的原則
- ☺ 小心策劃照顧行動及週詳準備環境
- ☺ 運用正確的扶抱技巧，避免滑倒跌倒的意外發生
- ☺ 避免長者着涼

環境及物品準備

- ☺ 浴室溫度要保持和暖；若於冷天沐浴，可預先用暖風機將浴室溫度提高
- ☺ 防滑倒措施：
 - 慎防地面有積水
 - 用防滑墊鋪在地上或浴缸中
 - 需要時在浴室加上扶手
 - 盡量安排長者坐下沐浴，免站立時因失去平衡而滑倒，如利用浴缸座板、便椅、穩固的膠椅等

- ☺ 沐浴的用品應放於就手範圍，以便取用
- ☺ 衣服亦應放於就手範圍，按穿着時的先後次序疊好，先着的應放在面，例如內衣褲等
- ☺ 預先將熱水爐溫調校至適當溫度，切勿讓長者在脫去衣服才慢慢調校或將太熱或太冷的水灑到長者身上
- ☺ 預留充足的時間及有足夠的人力支援
- ☺ 盡量安排環境確保長者私隱

- ☺ 尊重長者過往沐浴次數，時間及方式 (花灑浴或是用沐浴缸)
- ☺ 在可能情況下盡量協助長者在浴室內進行沐浴，照顧者應特別注意環境，確保長者安全

基本原則

- ☺ 清潔部位順序為眼、臉、手臂、胸部、腹部、腿部、背部及臂部
- ☺ 沐浴用具要清潔
- ☺ 清洗會陰後要換水
- ☺ 洗澡水髒了要換

安全原則

☺ 沐浴水：36.5⁰C

☺ 床浴水：43 ~ 46⁰C

☺ 時間應避免於餐前或餐後一小時肉

淋浴步驟

- ☺ 視乎需要協助長者脫衣
- ☺ 以水、肥皂塗於身上，留意摺位、下陰及臀部
- ☺ 以清水沖去身上之肥皂
- ☺ 用大毛巾抹身、塗上潤膚膏
- ☺ 穿上衣服
- ☺ 協助長者返回椅上或床上
- ☺ 促進舒適

床上浴步驟

- ☺ 適合不能夠坐起身的長者
- ☺ 長者採耳臥式姿勢，枕頭承托頭部
- ☺ 用氈覆蓋長者身體，脫下睡衣褲
- ☺ 露出清洗部位
- ☺ 以毛巾徹底清洗及拭乾每一部份
- ☺ 用不同毛巾洗臉和身體
- ☺ 可讓長者清洗下陰
- ☺ 穿上清潔衣服

床上洗頭

- 在放洗頭盆的位置先鋪上膠布或大毛巾
- 棉花塞耳孔
- 洗頭時輕輕按摩頭髮和頭皮
- 洗頭後用雷風筒吹乾
- 更換弄濕的衣服和床單

第三節

