

MOOC10 老唔惱 – 失禁問題多面睇

第四章 長期護理中的失禁管理

護士在失禁管理中的重要角色

- 倡導者
 - 倡導健康和個人精神健康
- 護理協調員
 - 與跨專業人士合作制定護理計劃
- 教育人員
 - 教育長者、其親屬和其他照顧者處理失禁問題
- 專業照顧者
 - 早期檢測
 - 進行評估和診斷測試
 - 實施治療
 - 監控護理計劃的結果

護老院尿失禁的預防

反思：

想一想~

如果你是長期護理院的院友，你願意穿上尿片嗎？

作為照顧者，我們應該為院友穿上尿片作為預防尿失禁的第一步嗎？

我們可以在醫院或護養院使用其他方法嗎？

我們如何尊重長者的尊嚴？

我們有以下預防尿失禁的策略。

改善環境

- 確保私隱和安全
- 為每位院友提供合適的椅子
- 為每位院友提供合適高度的床
- 提供扶手和欄杆，幫助院友安全無懼地抵達和使用廁所

 Jockey Club e-Tools for Elder Care 賽馬會逾金銀護老有道	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

- 提供照明，幫助院友安全無懼地抵達和使用廁所
- 提供指示牌，幫助院友在上廁所時不會迷路，並識別出正確的門
- 確保地面安全有助於院友上廁所，而不會造成摔倒和害怕
- 提供能幫助院友自己輕鬆上廁所的簡易衣服
- 為院友提供可接受的私人廁所

鼓勵良好的膀胱習慣

- 充足的液體攝入量
 - 評估院友要每天喝多少液體
 - 了解特殊病例的禁忌症。
- 避免刺激膀胱的飲料，如中式茶、咖啡、茶、冷飲
- 教育院友停止“以防萬一”的思想。
- 當照顧者幫助院友如廁時，向其保證時間會很充足，並鼓勵他們完全排空膀胱。
- 確認那些未有失禁但掙扎是否自行上廁所的院友，幫助他們，同時鼓勵他們下次如廁時可尋求幫助。
- 鼓勵院友在便秘時向你彙報，以便你能通過增加液體和纖維的攝入量來幫助他們，並確保他們得到更多的鍛煉。
- 鼓勵骨盆底運用
 - 骨盆底支撐膀胱和尿道括約肌。
 - 對保持良好的尿道閉合起著至關重要的作用→ 防止漏尿

照顧有失禁與患有認知障礙的人士

認知障礙症晚期患者的問題：

- 沒有意識到他們需要小便
- 忘記去洗手間
- 找不到廁所

 Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care 賽馬會逾金鎗護老有道	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

為減少失禁事故的發生，照顧者應：

- 避免讓其飲用含咖啡因的咖啡、茶和蘇打水等飲料，這些飲料可能會增加排尿次數。但不要限制水的攝入
- 保持通道暢通、浴室整潔和燈光常亮
- 確保提供定期的如廁時間(定時排尿)

- 提供易於穿脫的內衣
- 外出時讓其穿上吸水性內衣

對於中重度認知障礙症患者，他們很難做到骨盆底運動和膀胱訓練來控制功能性尿失禁，可考慮安排定時排尿以解決問題。

保守治療是首選:建議進行**皮膚護理**和**使用失禁輔助工具**

皮膚護理

患有不容易緩解或治愈的尿失禁患者通常不能活動，並且有皮膚破裂的重大風險。皮膚護理在日常護理中非常重要

- 定期評估會陰部的皮膚狀況和完整性

- 保持良好的衛生，防止皮膚破裂，保持皮膚完整
 - 尤其是行動不便者 → 有皮膚破裂的重大風險
 - 每天至少徹底清潔整個生殖器區域兩次
 - 每次弄髒後都要溫和地清潔皮膚
 - 清潔時避免太大力和摩擦
 - 清潔後，用軟毛巾輕輕但徹底地抹乾皮膚

- 每天泡澡或淋浴，尤其是在炎熱的季節
 - 用水和無香味的溫和肥皂
 - 皮膚乾燥、皮炎或瘙癢時避免使用肥皂。強力肥皂可能會破壞皮脂，引起皮膚反應並引起不適
 - 不能完全沖洗皮膚時避免泡澡

- 皮膚乾燥時應使用保濕乳液或乳霜
 - 如果有皮膚過敏或存在皮膚過敏的風險，請使用護膚產品（如保濕霜或蓖麻油）
 - 每次失禁後以及每 12-24 小時重新塗抹護膚產品

	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	3

- 避免使用爽身粉,因會引起刺激、被尿液潤濕時容易結塊,導致腹股溝皮膚皺褶處結粒
- 經常更換吸濕的尿失禁產品,保持皮膚乾燥。避免使用塑膠尿褲
- 如果皮膚出現疼痛,應檢查尿失禁以外的因素:
 - 對尿失禁尿墊或器具的材料敏感,例如男用導尿套的乳膠
 - 尿墊可能太粗糙
 - 用具可能太緊
 - 皮膚潮濕情況下接觸塑膠物料
 - 念珠菌感染
- 通過適當的姿勢體位、轉動和轉移技術,以減少摩擦或剪切力造成的皮膚損傷

使用失禁輔助用品和器具

- 旨在將尿失禁的影響降到最低,並提高生活品質
- 使用前需進行評估

評估

尿失禁本身: 類型、數量、模式和時間、尿失禁的誘因

活動能力: 輪椅、臥床或行動自如患者有不同的需求

手的靈活度: 如果靈活度較差,部分產品將無法輕鬆地或獨立地進行管理

身體結構: 生殖器皮膚狀況或身體結構可能會導致需要使用某些用品

精神功能: 一個精神錯亂或患有認知障礙症的人士可能無法使用複雜的輔助用品

個人衛生: 可清洗和可重複使用的物品,不適合那些不太可能懂得進行正確清洗的人

個人偏好: 有些人喜歡或不喜歡某些產品

可用性: 使用起來簡單可靠很重要

家庭設施: 洗滌和乾燥設施較差的人,可能覺得使用可清洗的產品時比較困難

財政方面的考慮

輔助用品和器具的選擇

選擇的原則

- 能維護患者的尊嚴,使患者在公共場合時能夠做到排便節制
- 能完全容納排泄物,防止任何滲漏,並掩蓋任何氣味
- 穿著舒適,保護脆弱的皮膚免受疼痛、摩擦或壓瘡
- 長者和照顧者可以易於處理

	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	4

- 視乎情況, 用品容易棄置或清洗
- 價格合理, 容易購買

吸濕型產品

- 男女均可使用。
- 有多種形狀、尺寸和吸水性能, 可滿足個人不同需求
- 有兩種類型:
 - 兩件式 - 包括可固定位置的部件和尿墊
 - 一體式 - 尿墊包含在部件本身

尿失禁輔助用品的類型

1. 吸濕型產品

- 即棄尿墊和可重複使用的尿褲
- 即棄尿片
- 即棄活動尿褲

2. 收集用具

- 便攜尿壺(男性專用, 女性專用)
- 便盆
- 便椅
- 男用導尿套
 - 在導尿套塗上黏合劑, 使其具有黏性
 - 膠黏帶雙側塗有黏合劑, 用於固定導尿套
 - 男用導尿套禁忌
 - 陰莖短小
 - 皮膚敏感
 - 手不靈活
 - 心理能力
 - 如果沒有照顧者的幫助, 很難做到這一點
- 男性專用尿片
 - 適用於: 滴溢流性失禁患者

3. 床的保護

- 由纖維素襯墊製成, 底部防水, 以保護床墊

	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	5

4. 樂齡科技設備

- 智能尿片
- 便攜式座廁扶手
- 座廁起立輔助器
- 有轆淋浴便椅
- 摺疊式淋浴椅
- 便攜式預防失禁裝置

跨專業治療模式

- 護士
 - 擔當個案協調人
 - 護理管理
- 醫生
 - 醫療評估
 - 診斷
 - 可逆轉狀況的醫學治療
- 物理治療師
 - 行動能力的復康治療
 - 骨盆底肌肉訓練
- 職業治療師
 - 處方輔助用品和工具，以增強失禁自控能力
 - 環境改善
 - 功能性轉移訓練
 - 手的靈活度訓練
- 社工
 - 為情緒不穩定或抑鬱的長者提供諮詢
 - 社區醫療服務轉介
 - 照顧者支持小組

- 第四章完 -

 Jockey Club e-Tools for Elder Care 賽馬會逾金鎊護老有e道	File	Handout - Incontinence – Chapter 4
	Copyright	© 2021 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6