

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

長者排洩問題多面睇

2010年06月09日 (星期三)



資助機構
Funded by



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

第三課 (9/6/2010)

長者失禁護理(下)

確立性失禁的處理方法

功能性失禁 (Functional incontinence)

- 環境方面
 - 將睡牀移近廁所
 - 照明夜燈
- 輔助器具
 - 便椅、便盆、尿壺
- 如廁訓練

急切性失禁 (Urge incontinence)

- 改變生活方式
- 藥物治療
- 適當理遺用品
- 膀胱訓練

膀胱訓練 (Bladder Training)

- 目標：在未有失禁前，便帶他們去廁所
- 養成定時去廁所的習慣
- 維持每**2-3**小時去一次，將時間逐漸加長
- 當有輕微尿意時盡量嘗試忍着
- 避免在出外前 “**以防萬一**” 地先去廁所
- 配合骨盆底肌肉運動
- 睡前二小時避免飲水

滿溢性失禁 (Overflow incontinence)

- 處理便秘問題
- 手術 (如前列腺肥大)
- 間歇性導尿術(神經系統問題)
- 藥物治療(如發炎、糖尿病)

壓力性失禁 (Stress incontinence)

- 處理便秘問題
- 骨盆底肌肉運動
- 改變生活方式(飲食、運動、減肥)
- 適當理遺用品
- 外科手術

骨盆底肌肉運動 (Pelvic Floor Exercise)

- 強化骨盆底肌肉(一組肌肉，並非單一肌肉)的機能，以控制尿道的能力
- 做前應向理遺科醫護人員查詢是否合適
- 在任何時間及地點都可以進行
- 運動時不必閉氣，亦不須收緊腹部肌肉

- 肛門和尿道肌肉同時**收緊及提升**5至10秒
- 放鬆**10**秒
- 重複動作**8**至**10**下
- 每天至少做**4**至**5**次
- 每天至少亦需做**5**至**10**次短而快速的有力**收緊及提升**動作

尿失禁不容忽視，
請正視問題，
及早求醫