

# 身體清潔

\*~感謝本會王理事惠珍提供資料，如需引用、轉載請註明出處及來源~\*

## 臥床者身體清潔注意事項：

- 不便下床者：每日床上擦澡，每週至少使用便盆椅或輪椅下床至浴室淋浴一次徹底清潔。
- 洗澡時，需注意室內溫度及保暖，預防感冒。

## 床上擦澡步驟：

### 1. 準備用物：

(1) 乾淨衣物、毛巾、臉盆、肥皂。

(2) 以臉盆盛裝溫水，前臂內面測試水溫，勿太燙，以免燙傷病人。

2. 準備環境：拉上布簾、調整空調或關上門及窗戶，以維護隱私權。

3. 搖低床頭，保持平躺。

4. 床欄放下，協助移向照顧者。

5. 自臉盆取出毛巾將水擰乾。

6. 用毛巾之一角由內皆擦向眼外側，先擦遠側眼睛再擦近側。

7. 洗臉、耳和頸部。

8. 脫下衣服並覆蓋被單，注意勿暴露身體。

9. 鋪一條浴巾於一側手臂下。

10. 用手掌支撐肘部，使其手背靠於前臂上。
11. 更換另一條毛巾長而有力的擦撫肩、手臂及腋下後，將毛巾洗淨扭乾。
12. 將臉盆移至床上，讓手泡入水中。
13. 重覆 9-12 之步驟洗淨另一側手臂並擦乾。
14. 鋪一條浴巾於胸前、腹部，略掀起浴巾，擦拭胸前及腹部。
15. 以被單蓋住後，將浴巾抽掉，並換水，當離開前應將床欄圍上。
16. 露出下肢，勿暴露會陰部。
17. 使膝部彎曲並用手臂支撐腿部擦拭其腿部，清洗後拭乾。
18. 將臉盆移至床上，使足部浸泡於臉盆內。
19. 太空被蓋住清潔後的腿部，並將足部擦乾。
20. 協助翻向照顧者，拉起床欄杆，繞到另一側，面向背部，此時應適當覆蓋，並預防跌落床下。
21. 墊浴巾於其下，由頸部清潔到臀部，清洗後擦乾。
22. 按摩背部，以促進血液循環，皮膚乾燥者可用潤膚油。
23. 協助將身體翻正。
24. 更換清潔的水，清潔會陰部，離開床旁前，須將床欄圍上。
25. 協助更換清潔的衣服或床單。
26. 拉開布簾，處理用物。

## 背部清潔與按摩：

1. 通常於床上沐浴後進行。
2. 保持被照顧者隱私及保暖。
3. 採俯臥，其次側臥。
4. 同一按摩法可執行 3~5 次，整個按摩時間為 10 分鐘。

## 背部按摩的方式：

按撫法：背部擦乳液，由尾骶骨處開始，以螺旋按摩方法由臀部至肩部，在由上臂至肩胛（骨突處不需按摩）。

揉捏法：以拇指及其他手指揉捏抓握臀部、肩胛及頸部周圍肌肉較大塊處，避免骨突處。

重擦法：使用大拇指以環形按摩脊柱兩側。

扣打法：手掌呈弓狀（敲擊法及扣打法應避免腰背部及脊椎骨）。

敲擊法：以手掌小指側，由上往下方向輕敲背部。

## 協助穿脫衣褲技巧：

### ➤ 步驟：

1. 準備環境：圍上布簾、調整空間，或關上門及窗戶，避免著涼及維護隱私權。
2. 準備好乾淨的衣服。

### 3. 協助脫衣服：

#### ➤ 脫「開襟的衣服」：

(1) 解開衣服鈕扣或帶子。

(2) 先脫下健側(有力、未受傷側)或沒有注射點滴側的衣袖。

(3) 協助側臥將脫下的衣袖塞入背下，翻身後移由未脫的一側拉  
出衣服。

(4) 再協助脫下患側(無力、受傷側)或沒有注射點滴側的衣袖。

#### ➤ 脫套頭衣服-

(1) 先脫下健側或沒有注射點滴側的衣袖。

(2) 再協助脫下患側的衣袖。

(3) 自頭頸部將整件衣服脫下。

#### ➤ 穿套頭衣服-

(1) 兩手同時穿上衣袖；或先穿患側或注射點滴側的衣袖，再穿另  
一側。

(2) 套下頸部衣領。

(3) 將衣服往下拉妥。

#### ➤ 脫褲子：

1. 解開褲子的鈕扣或拉鍊，請抬高臀部，將內外褲一起往下拉再

脫除。

2. 若無法抬高臀部，應翻向一側脫下對側邊，再翻向另一側脫下對側邊。

➤ **穿褲子：**

1. 先穿患側或點滴側褲管再穿健側褲管。
2. 協助抬高臀部以便將褲子拉到腰部。
3. 穿妥褲子，拉上拉鍊或繫上褲帶。
4. 若無法抬高臀部，應翻向一側穿下對側邊，再翻向另一側穿下對側邊。
5. 居家被照顧者應選用柔軟吸汗，前面開襟，鬆緊褲帶的衣物為宜。

**會陰/臀部皮膚之護理重點：**

1. 協助使用便盆/尿壺/尿套
2. 會陰部皮膚的照顧
3. 臀部皮膚的照顧

**會陰沖洗：**

當被照顧者因長期臥床而無法自行處理會陰乾淨時，除會產生異味

外，更容易導致被照顧者泌尿道感染，因此，維持會陰部清潔是必要的。

➤ 前置工作：

1. 將布中單（看護墊、紙尿褲或便盆）放在被照顧者的臀部下，避免潮濕床單。

2. 準備溫水（41~43℃）不燙手為主。

3. 協助採取適當姿勢：

女性：屈膝仰臥式

男性：採平躺雙微張開。

4. 照顧者戴上即棄式手套。

➤ 用物準備：

方法一：

中單（看護墊、紙尿褲或便盆）

溫水、沖洗壺（小茶壺或杯子）

大棉花棒（至少 8 支/包）

即棄式手套

方法二：

中單（看護墊、紙尿褲或便盆）

優碘、溫水、沖洗壺（小茶壺或杯子）

肥皂、毛巾、臉盆

即棄式手套

➤ 沖洗方法一：

一手拿沖水壺(小茶壺或杯子)，在陰部位置由上向下慢慢將水倒出，同時以另手拿大棉花棒由上往下，由內而外清潔陰部，不可來回擦拭。

1. 分開小陰唇，清洗尿道口、陰道口
2. 遠側小陰唇內面
3. 近側小陰唇內面
4. 遠側小陰唇外面，大陰唇內面
5. 近側小陰唇外面，大陰唇內面
6. 遠側大陰唇
7. 近側大陰唇
8. 擦乾外陰部

➤ 沖洗方法二：

1. 使用沖洗壺(小茶壺或杯子)朝向床尾，讓溶液徐徐由尺骨聯合處往會陰部弄濕。
2. 塗抹肥皂至有泡泡。「女性者」需撥開大小陰唇清洗。「男性者」需將包皮往下拉露出龜頭清洗。

3. 清洗乾淨後，再使用沖洗壺(小茶壺或杯子)沖淨，以濕毛巾擦至清潔。
4. 若有尿管者，請參考尿管護理。
5. 將中單(看護墊、紙尿褲或便盆)移除，並維持被照顧者舒適姿勢。

## 床上使用便盆：

### ➤ 用物準備：

1. 便盆
2. 便盆巾、橡皮治療巾、布治療巾
3. 衛生紙
4. 臉盆(內裝水)
5. 肥皂
6. 擦澡巾或毛巾

### ➤ 步驟：

1. 解釋、洗手並圍屏風及關窗戶。
2. 遞便盆協助解排泄。

### ➤ 方法：

- a. 反折被照顧者之蓋被，並將橡皮治療巾、布治療巾置於便盆的

位置。

b. 鬆開被照顧者衣褲。

c. 協助被照顧者採屈膝仰臥式。若被照顧者無法抬臀，則採側臥將便盆貼於臀部，再將被照顧者翻正平躺。或請被照顧者抬高臀部，照顧者一手托住被照顧者臀部另一手放入便盆。

d. 意識清楚者：給予叫人鈴。

意識差者：要多探視或在旁協助。

e. 環境整理。

## 便盆移除之方法：

### ➤ 步驟：

1. 教導被照顧者雙足用力，抬高臀部；或照顧者以一手托住病患背部，協助抬高身體，另一肢手自病患臀下取出便盆。
2. 若被照顧者無法用力時，於執行會陰沖洗後，照顧者一手固定便盆，一手微使臀部側翻，在將便盆取出。

## 指/趾甲護理：

### ➤ 目的：

保護指趾甲的清潔美觀，防止異味形成。防止指趾甲過長斷裂或

抓傷皮膚。

➤ 原則：

1. 修剪手指甲/腳趾甲前，手/腳分別先浸泡溫水（溫度 41-43°C）  
約 10-20 分鐘，使手指甲/腳趾甲變軟。
2. 手指甲：修剪成弧狀，腳趾甲：修剪成平行，以防指甲嵌入。
3. 修剪後洗淨手指甲/腳趾甲間並輕柔擦乾。感染者用過的指甲剪及銼刀需消毒並專屬個人使用。若有肉刺可將之剪掉，並以優碘藥水消毒，以防發炎。

## 剪指/趾甲：

➤ 目的：

維持美觀，防止畸形、抓傷及感染的產生。

➤ 用物準備：

1. 臉盆（內裝入 41~43°C 的溫水）
2. 浴巾或毛巾
3. 指/趾甲剪、指/趾甲銼刀
4. 乳液或護手乳。

➤ 步驟：

1. 向被照顧者及家屬解釋並洗手
2. 準備用物
3. 協助將被照顧者手掌浸泡於盆內 10 分鐘，再使用毛巾擦拭乾淨
4. 以指甲剪將指甲剪成弧形
5. 以指甲銼刀修剪指甲邊緣
6. 腳趾甲則剪成平行
7. 足底有厚繭用浮石或足底專用磨砂板
8. 塗抹乳液於肢體
9. 長有雞眼及繭不可用自行用剪刀處理，須外科處理