

职能治疗部门

看护者手册：洗澡技巧



# 内容页

1. 洗澡之前
2. 帮病人进/出入厕所
3. 洗澡时
4. 洗澡后

# 1. 洗澡之前

## 预备安全的洗澡环境

- 在厕所里安装**扶手**。
  - 不要在扶手上挂或摆放东西。
  - 为了安全，避免使用毛巾杆作为扶手。
- 确保厕所里的**光线充足**。
- 如果病人使用移动便椅，您可考虑在厕所门槛**安装斜坡道**。
- 在厕所里放置洗澡椅子或便椅并且鼓励病人**坐着洗澡**。
  - 为了让病人坐得更稳，把洗澡椅子或便椅靠着**墙壁**。



洗澡椅子



便椅

# 1. 洗澡之前

## 预备安全的洗澡环境

- 病人进出厕所之前，确保**地面干燥**，没有障碍物。
  - 清除在厕所门前或厕所内的抹脚布。
  - **安装防滑地毯**并且确保地毯**牢固地依附在地面上**。
- 如果病人通常使用桶来洗澡，您可以**安装手持花洒**以节省力气。
- 在**进入厕所之前**，把所有必需用品预先准备好（列如：干净的衣物，毛巾，任何辅助用品如长柄刷等）。
- 使用篮子或架子把较常用的物品摆放在**触手可及之处**。



摆放常用品的篮子

## 2. 帮病人进/出入厕所

### 预备安全的洗澡环境

#### 需要两位看护者的协助



1. 把移动便椅面向厕所的入口。一人站在便椅的前面，另一个人站在便椅后面。
2. 确保病人已系上安全带。
3. 推便椅直到前轮碰到厕所的门槛。



4. 看护者 1:
  - 握着移动便椅前轮的支撑架（如图）。
  - 将双膝弯屈，把腰挺直。
  - 然后再用力把便椅的前轮拉上门槛。



5. 看护者 2:
  - 用身体力量把移动便椅的把手往下推，让移动便椅的重心往后靠并且扶稳。
  - 当移动便椅的前轮已越过门槛后，把移动便椅抬起向前推，越过门槛。

若要把便椅推出厕所，请将以上次序倒着做。



## 2. 帮病人进/出入厕所

### 轮椅与移动便椅的摆设



1. 将轮椅与移动便椅的脚踏板拆除/移开。
2. 把移动便椅的扶手拆除。
3. 将移动便椅面向厕所外的门槛并且把所有的轮子锁好。
4. 把轮椅摆放在厕所外的门槛旁，大约对着门30度。把所有的轮子锁好。
5. 确保轮椅与移动便椅离门槛的距离越靠近越好。

若轮椅的扶手能拆除，请拆除最靠近移动便椅方向的扶手以方便搬移病人。

## 2. 帮病人进/出入厕所

### 搬移病人

若病人有骨折或中风，建议从没有受伤/不受影响的边移动。



1. 站在病人的前方，协助病人向前移动直到病人的**双脚**越过了门槛并且触摸地面。



2. 如果病人能帮忙，把病人的一只手放在移动便椅对侧的**扶手**上。

(接下页)

## 2. 帮病人进/出入厕所

(接上页)



3

3. 用双手抱住病人。若病人的脚不稳定，您可用双脚夹住病人较弱或受影响的腿以方便搬移。



4

4. 为了协助病人预备移动，可以从三倒数到一，然后再把病人移到便椅。

5. 协助病人往后移，确保病人在移动便椅上坐稳。

6. 把移动便椅的扶手安装回去。



# 3. 洗澡时

## 看护者：为病人洗澡的贴士

1. 每当协助病人洗澡时，尽量**放松和保持冷静**。因为：
  - 洗澡对病人而言是一件涉及隐私的活动，双方有可能会感觉尴尬，因此，请尽可能确保他们感觉自在。
2. 如果病人不需要太多协助，尽可能让病人**拥有自己的隐私**。但是可以**呆在病人的身旁**，以防他们寻求帮助。
3. 如果病人无法自己洗背或脚，您可以提供一条小毛巾或长柄刷来辅助。
4. 如果病人需要站着清洗私处，确保病人在站起来时**扶住扶手**。



长柄刷

# 3. 洗澡时

## 小贴士

- ❑ 洗澡之前，先询问病人需不需要使用厕所。
- ❑ 先测试水温，以确保水温适当。
- ❑ 简略的告知病人洗澡的步骤。
- ❑ 在洗澡的时候，从清洗病人不太敏感的部位（例如手/脚）开始，才继续清洗他们的敏感部位（例如胸部，私处和脸）。
- ❑ 在洗澡时，请注意把身体有折痕的地方清洗干净（比如私处和肚皮）。
- ❑ 注意病人有没有表现出疼痛或不舒服的症状。



- ❑ ‘检查病人是否有皮肤敏感，红肿或疮。若有不对劲，请立即寻求医疗。

## 4. 洗澡后

(接上页)

- ❑ 在整个洗澡过程中，尽量确保病人**温暖和舒服**。
- ❑ 让病人使用毛巾擦干身体。如果有需要，可以协助他们擦干**较难碰到**的身体部位（例如：脚趾间或背后）。
- ❑ 在帮病人移出厕所之前，把地面上剩余的肥皂泡沫清洗干净并彻底的擦干地面。





B1C 诊所  
陈笃生医疗中心, B1楼

联络热线:  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机扫描  
描以上的二维码, 或浏览  
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读的内  
容有任何意见或疑问, 请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2023年版权所有。截至2023年11月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。