

協助病患如廁



AARP獨居聯盟(AARP Home Alone AllianceSM)系列視訊中的這一集講述了如何管理失禁(對排尿或排便的控制減弱),其內容分為兩個部分。在尿急時沖進廁所可能導致絆倒和摔倒風險急劇升高,因此,本視訊的第一部分將討論如何避免在家中摔倒。本視訊講述了預防失禁的一些基本步驟,展示了如何在如廁後清潔私處。

本視訊還回顧了我們在本系列第一集中提出的一些建議。例如,請記住讓您的家人養成每隔兩小時如廁及餐後規律如廁的習慣。此外,每天飲用6-8杯清水或不含咖啡因的飲料可幫助保持病患體內的穩定液體水準。

防止摔倒

即使您的家人只是偶爾出現失禁情況,隨時確保居家行動安全,預防摔倒,也十分重要。

以下是消除安全隱患的重要步驟:

- > 保持走廊和樓梯的整潔無阻。
- > 拿走小塊地毯,或使用雙面膠將其固定在地板上。
- > 確保將電線放在不會絆倒任何人的位置。
- > 如液體傾灑,立即清掃。
- > 加裝扶手和抓握扶手。
- > 如果病患家中有樓梯,確保在樓梯兩側都安裝上扶手。
- > 在浴室加裝抓握扶手非常重要,因為濕滑的地面非常危險。

良好的如廁清潔和皮膚照護

本視訊使用塑膠模特來展示如何進行良好的如廁清潔

- > 合理佈置病患的臥室和廁所,以便隨手取用任何常用品。
- > 您可能需要準備一次性手套、清潔濕巾,以及您的醫護專業人士推薦使用的軟膏和保濕乳液等護膚品。您還可能需要準備除臭劑。
- > 動作務必輕柔,清潔務必徹底。
- > 如果病患為男性,將毛巾浸入溫水後,從前往後輕柔擦拭私處皮膚。請勿從後向前擦拭,避免將細菌從肛

門帶到尿道——尿道感染是泌尿系統感染的主要原因。

- > 如果病患為女性,輕輕分開陰唇(陰道的外褶),輕柔地從前往後撫拭。
- > 完成清潔後,務必徹底擦乾,防止皮膚皸裂。
- > 如果是在皮膚敏感部位或出現皮疹,使用含有氧化鋅或凡士林的保護性軟膏或乳霜。
- > 丟棄一次性手套並徹底清潔雙手。
- > 幫助病患移動到較舒服的位置。

處理使用過的毛巾、床單和用品

- > 請勿重複使用已用於清潔私處或任何身體部位的毛巾。總是使用乾淨的毛巾來減少細菌的傳播。
- > 使用床墊保護罩。
- > 如果在清潔過程中髒汙或浸濕了床單,儘快更換新的床單。
- > 將使用過的毛巾和床單放入特定容器中。
- > 將所有使用過的失禁產品放入特定的垃圾桶中。
- > 為保護皮膚健康,要勤快地更換髒汙的衣物和產品,並及時向醫護專業人士報告新出現的紅腫或皮膚皸裂情況。

在幾次練習之後,您和您的家人將很快熟悉並適應這一流程。

其他資源用英語

欲瞭解有關管理失禁的更多資訊，可瀏覽National Association for Continence：www.nafc.org。

別忘了在幫助家人的同時也要照顧好自己。找一個知心朋友傾訴在照顧家人時您的感受。留心各類支持小組和留言板，有相似經歷的人們會在上面分享自己的經驗和建議。您不是一個人在奮鬥！

AARP公共政策研究所

由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供