

協助下床困難的病患管理失禁



這一AARP獨居聯盟(AARP Home Alone AllianceSM)視訊包含兩個部分。第一部分展示了如何在病患躺在床上時整理床鋪。本視訊中展示的醫院病床，但任何床鋪都可照此整理。第二部分展示了如何協助一名病患從床上轉移(移動)到便桶(便壺)上。

更換床具所需用品

- > 洗衣袋或洗衣籃
- > 潔淨的床單和被褥
- > 潔淨的枕套
- > 手套(本視訊中未戴手套，但或許對您有用)

當病患躺在床上時更換床具的步驟

- > 準備好所需用品，告知病患您要更換床具了。
- > 戴上手套，將病患身上蓋的毯子和被褥放到一邊。
- > 扯出壓在床墊四周下方的床單邊角。
- > 輕柔、小心地幫助病患翻身到遠離您的床鋪一側。
- > 將病患身下的床單沿較長的一邊卷到病患身下，但注意不要碰到病患。
- > 將半邊潔淨的床單鋪在您已打掃完成的床鋪靠近您一側。另外半邊潔淨的床單應堆疊在床鋪中間。不要讓潔淨的床單接觸到要換下的床單。
- > 輕柔地將病患朝您所在的方向翻回來，越過卷起的床單，躺到新鋪上的潔淨床單上。
- > 拿走卷起的床單，放進洗衣籃中。
- > 鋪好另外半邊乾淨的床單。
- > 輕柔地幫助病患翻回床鋪中央。
- > 脫下手套，為病患蓋好被子，更換枕套，在床墊四周下方掖好床單。

幫助病患從床上轉移到便桶上

- > 讓病患坐在床邊，告訴他/她您要怎麼做。
- > 如有可能或如有必要，穿戴轉移帶或安全帶。
- > 將便桶放在床附近，靠近病患(如有可能，將便桶靠在牆上)。

- > 將病患的外側腿(距離便桶最遠的腿)夾在您的膝蓋中間以提供支援。
- > 如果您未使用轉移帶或安全帶，則用雙手扶住病患腋下。
- > 確保病患雙手可貼著身體活動，能夠支撐自己站起來。
- > 彎曲您的膝蓋，挺直您的背部。
- > 您數「一、二、三」，然後和病患一起慢慢站起來——用您的腿而不是背部發力。
- > 引導(轉向)病患背對便桶。
- > 掀起病患的睡衣或睡袍。
- > 當病患的腿後側能夠碰到便桶邊緣後，讓病患伸手尋找便桶的扶手，然後彎曲您的膝蓋，降低高度，將病患放在便桶上。

您可能需要多看幾次視訊，牢記正確的步驟。如果您感到不安，尋求他人幫助——最好是一名護士或家庭照顧助手——以免您在幫助家人的過程中自己受傷。

欲瞭解有關行動的更多資訊和視訊，請瀏覽 AARP 網站上的獨居聯盟頁面：<https://www.aarp.org/nolongeralone>。該網站為英文。

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