

床上沐浴的技巧



時間:108.04.27

講師:許雲卿護理督導

助教:謝碧昭照服組長

前言

- ▶ 對於長期臥床，或是日常生活活動無法完全自理，需要仰賴他人的個案來說，維持身體清潔是非常重要的，除了身體感到舒適、避免感染外，保持儀容的整潔，可增進個案的尊嚴與自信心，提升其的生活品質。



前言

- ▶ 透過身體清潔，我們也能觀察長輩的皮膚狀況，像是是否有傷口、營養狀況，在沐浴的過程中，也可幫助長輩促進血液循環、舒展肢體。

臺灣一年四季都偏濕熱，因此仍建議每天執行身體清潔，若是行動不便無法自行下床者，仍然建議每日進行擦澡，一星期進行一次淋浴或盆浴。

（如果需要其他人協助替長輩沐浴，也可申請居家服務或到府沐浴車喔！）

適用對象

- ▶ 1、意識不清者
- ▶ 2、肢體麻痺者
- ▶ 3、上石膏或牽引者
- ▶ 4、手術或疾病致身體虛弱者。

用物準備

- ▶ (一) 中性肥皂或沐浴精、潤膚乳液。
- ▶ (二) 防水布中單或大塑膠袋 1 條。
- ▶ (三) 大毛巾 2 條。
- ▶ (四) 小毛巾 2-3 條或小海綿 1 塊。
- ▶ (五) 溫水 1 桶。
- ▶ (六) 臉盆。

沐浴時需留意：環境準備

- ▶ 搖低床頭視情況採平躺。
- ▶ 近側床欄先放下協助病人移向照顧者
- ▶ 鋪橡皮中單、大毛巾於病人身體之下，保護床褥清潔乾淨。
- ▶ 注意隱私，給予長輩基本的尊重，尚未清洗，或是已清洗完的部位可先用浴巾覆蓋。
- ▶ 留意環境溫度，若天氣較冷，可開暖氣或是準備暖爐在旁邊，也要留意水的溫度

(水溫以40°C為佳，若有高血壓或心臟病者則降至37~38°C左右，或可詢問長輩感到舒適的溫度為佳)，在進行清潔時，請先將您的雙手先溫熱喔！

沐浴時需留意：如何協助脫除個案衣物

- ▶ 1. 先協助清洗上肢再解開衣服鈕扣或帶子。
- ▶ 2. 先脫下健側或沒有注射點滴側的衣袖。
- ▶ 3. 協助病人側臥將脫下的衣袖塞入背下，身後由未脫的一側拉出衣服。
- ▶ 4. 再協助脫下患側(無力、受傷側)或有注射點滴側衣袖。

毛巾如何使用-毛巾捲小眉角

▶用毛巾捲成擦澡手套或用小海綿

▶毛巾捲成擦澡手套的方法：

1.將毛巾的一邊放在拇指與手指的基底部之間，毛巾的 $1/3$ 越過手掌，剩下的一邊繞過手掌心用拇指緊握住，毛巾的尾端向上塞入手掌掌緣。

2.擦澡手套可防止指甲戳傷病人。

3.先以肥皂清洗，再用溫水拭淨清洗部位。

沐浴之步驟：一.洗臉

- ▶ 眼睛由內往外
- ▶ T 字帶油質多應先打上肥皂，再以溫水清洗乾淨鼻孔、耳朵以毛巾四個角清潔乾淨
- ▶ 如有鼻胃管留置之個案每日應更換鼻胃管黏貼膠布，並將餘膠擦淨

沐浴之步驟：二.正面清潔

(頸部、胸部、手臂、腹部、大腿、小腿)

▶ 上肢:

1.將病患身上衣物脫除後，即使用大方巾予覆蓋進而開使執行擦拭動作

2.大面積擦拭臉部、耳和頸部，清洗完頭頸部後更換另一條毛巾。

3.清洗雙手 → 前胸 → 肚子 → 雙腳。

▶ 下肢:以浴巾蓋住露出病人下肢，使病人膝部彎曲並用手臂支撐腿部，由小腿向大腿方向，注意腹股溝皺摺處之清洗。

沐浴之步驟：三.背側清潔

▶ 翻身後擦：背部 → 臀部。



沐浴之步驟：四.清潔會陰與肛門

- ▶ 更換新的一盆溫水及毛巾，清洗會陰及肛門。
- ▶ **男性清潔注意事項**:男病人要洗陰莖前端→陰莖→陰囊→皮膚皺摺處。
- ▶ **女性清潔注意事項**:女病人由恥骨聯合處往肛門擦洗
- ▶ 毛髮茂密處需使用沐浴乳或肥皂進行清潔，陰莖有包皮皺摺處需清柔撥開清潔乾淨，並使用乾毛巾拭乾，如有放留置尿管尿管前端5公分需使用清潔後進行消毒。
- ▶ 長期臥床或是體弱的長者，容易有泌尿道感染的問題，故在進行清洗時要更加注意清潔並保持乾燥。若有留置管路，需額外進行消毒（請參考[導尿管護理](#)）。

沐浴之步驟：五.傷口處理與按摩

- ▶ 請注意，關節處以及皮膚皺摺處要特別加強清洗，避開傷口處，身體清潔後再進行傷口護理。

可在沐浴後（或睡前）進行背部按摩，除了可以讓長輩的肌肉放鬆外，也能促進血液循環。

每次按摩約4~6分鐘，由遠側往心臟方向按推，按摩時可使用乳液或是精油以減少摩擦，並增加舒緩、放鬆的效果。

沐浴之步驟：六.沐浴完畢，更換衣物

- ▶ 應選擇寬鬆柔軟的衣服。

如有注射針劑時：

- (1)穿患側或注射點滴的衣袖。
 - (2)協助病人翻向健側將衣袖 塞入背下。
 - (3)協助翻向患側穿上健側衣 袖。
 - (4)扣好鈕扣拉上拉鍊或繫上 帶子。
- ▶ **穿脫重點**：先脫健側（近側），再脫患側（遠側）；先穿患側（遠側），再穿健側（近側）。

注意事項

- ▶ (一) 注意水溫適當 (41o C~43o C) 隨時注意水溫變化及預防病人跌倒。
- ▶ (二) 關閉門窗避免陣風，或將空調減弱，預防受寒。
- ▶ (三) 拉上圍簾，避免暴露病人。
- ▶ (四) 沐浴時間在餐前、餐後一小時為宜，以免消化不良。
- ▶ (五) 如有傷口，沐浴時勿弄濕敷料，否則沐浴後須立即重新更換敷料。
- ▶ (六) 擦洗順序:溫水→肥皂→溫水洗淨，水髒時應立即更換洗澡水。
- ▶ (七) 擦拭時，用力輕重適度，擦洗的速度不宜過慢，但以清潔乾淨為首要原則。
- ▶ (八) 注意需將皮膚上的肥皂完全擦淨。
- ▶ (九) 會陰部先以肥皂清潔，再用清水沖洗乾淨。
- ▶ (十) 分段擦洗，洗過後立即擦乾，以防著涼。
- ▶ (十一) 需注意腋下、腹股溝、乳下等皺摺處之清潔及乾爽。
- ▶ (十二) 清潔原則：由上而下，由裡而外，由中心往周邊，由最乾淨的部位清洗到最髒的部位，最後修剪指甲。

參考資料來源

- ▶ http://taipei.tzuchi.com.tw/162/pdf/a/health_education/FNC00D106-%E8%BA%AB%E9%AB%94%E6%B8%85%E6%BD%94%E5%BA%8A%E4%B8%8A%E6%B2%90%E6%B5%B4OK.pdf 台北慈濟醫院
- ▶ <http://www.kmsh.gov.tw/Files/Files/F00000987.pdf> 高雄民生醫院
- ▶ <https://www.tph.mohw.gov.tw/public/hygiene/4b70b5cb49906f7f4139aadd36a3acbf.pdf> 衛生福利部臺北醫院 床上沐浴護理指導
- ▶ <https://www.iling-termcare.com/Article/Detail/512> 愛長照網站
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=cXLdoQBJ65E> 台北馬偕醫院.105年-居家服務照顧服務技巧示範短片-(10)床上擦澡技術



謝謝每一位聽眾

感謝聆聽