

洗澡

洗澡通常是照護者面臨的最困難的個人護理活動。因為這是一種隱私的體驗，失智症患者可能認為不愉快或受到威脅，從而他們可能出現具有破壞性的行為，例如尖叫、抵制或打人。

出現這種行為通常是因為患者不記得洗澡是為了什麼，或者沒有耐心忍受洗澡的不愉快部分，例如暴露身體、覺得冷或其他不適。以下是為失智症患者洗澡變得比較容易的一些建議。

瞭解患者的能力

盡可能鼓勵患者洗澡，但在需要時準備提供協助。評估患者的以下能力：

- 他是否能找到浴室。
- 他是否能看得清楚。
- 他是否能保持平衡，不會害怕摔倒。
- 他是否能伸展胳膊。
- 他是否能記住洗澡過程的步驟，遵照提示或依示範而行。
- 他是否能知道如何使用不同物品（香皂、洗髮水、小毛巾等）。
- 他是否能感受水的溫度。

提前準備浴室

- 在告訴患者該洗澡時準備齊全沐浴用品，例如毛巾、面巾、洗髮水和香皂。
- 保持浴室溫暖。
- 為了維持病人的隱私和保溫的需要，使用可完全包裹患者身體的大沙灘巾或浴巾。
- 準備好小毛巾，可用蓋住患者的眼部，防止水或洗髮水進入眼睛刺激眼睛。
- 確保香皂和洗髮水觸手可及。可嘗試使用旅館用的塑膠洗髮水容器。
- 將浴缸加滿水，然後評估患者對入水的反應。最好在患者坐下後再將浴缸加滿水。
- 僅加注兩或三英吋高的水，不要太深。
- 嘗試使用手拿式的蓮蓬頭，並確定噴水強度不太大。
- 監控水溫。患者的感覺可能不靈敏對太燙的水可能沒有感覺，或者在水太涼時，可能不願意洗澡。

重視患者，而不是此任務

- 讓患者有選擇的機會。詢問其想現在洗還是在 15 分鐘內洗，或者想要泡澡還是淋浴。嘗試說「我們來洗洗」，而不是「我們來洗澡」。
- 確保患者參與洗澡的步驟。例如讓患者拿著毛巾、海綿或洗髮水瓶。
- 瞭解患者可能認為洗澡具有威脅性。如果患者抵制洗澡或用行動來發洩情緒，則轉移其注意力，稍後再次嘗試。
- 對患者所做的努力及合作一定要常加稱讚。
- 保護患者的尊嚴、隱私和舒適感。在脫衣時為患者披一條浴巾，儘量協助減輕患者感到易受傷害的感覺。
- 如果浴室中鏡子反射的影子讓患者認為浴室中有陌生人，則遮蓋住或移開鏡子。
- 如果可能，讓相同性別的熟人提供協助。
- 要靈活。允許患者穿著衣服進入浴缸或淋浴。其可能會在衣服變濕後願意脫下濕衣服。
- 用毛巾墊在浴室凳和其他較涼或不舒服的表面上。
- 事先作某些準備，以免患者變得激動。例如，播放輕柔的音樂或一起唱歌。

適應洗澡過程

- 在一天當中設定一個固定時間洗澡。如果患者經常在早上洗澡，則在晚上洗澡會使其感到困惑。
- 使用簡單語句指導患者完成洗澡的每個步驟，例如：「將雙腳放到浴缸中」，「坐下」，「這是香皂」，「洗胳膊」。
- 使用提示提醒患者做什麼，例如「看我」。將您的手放在患者的手上，溫柔地指導帶領洗澡動作。
- 使用浴缸凳或可調節到不同高度的浴椅。在淋浴時患者可坐著（如果這樣更輕鬆的話）。
- 洗患者的頭髮可能是最困難的任務。將香皂塗在毛巾上，然後在水槽中沖洗頭髮，以便減少水流到患者臉上。
- 確保清洗患者的生殖器部位，尤其是在患者出現失禁問題時。
- 確保清洗患者的皮膚褶皺之間以及乳房下方。

簡化該過程

- 將口袋縫到小毛巾中，以便裝香皂。
- 使用通用清洗髮精和沐浴乳洗頭髮和身體。
- 使用無需沖洗的特殊香皂。
- 使用尼龍網海綿；這可使洗滌比較容易。

考慮其他洗澡方法

- 一週當中的每一天清洗身體的一個部位。
- 考慮在另一個時間或另一天用洗髮水洗頭。
- 在淋浴或浸泡之間用毛巾為患者擦洗。

記住沐浴後護理

- 檢查是否有皮疹和潰瘍，尤其是患者大小便失禁或無法來回走動時。
- 在弄乾患者並為其穿上新衣服時使其坐著。
- 確保患者的身上完全乾燥。將患者拍乾，而不是擦乾。
- 使用棉花棒將腳趾間弄乾。
- 使用乳液使皮膚保持柔軟。
- 在乳房下以及皮膚的皺紋和褶皺中使用玉米粉或爽身粉。如果患者不使用除臭劑，則可使用小蘇打。

保障浴室的安全

- 請勿將患者單獨留在浴室中。
- 調整熱水器上的定溫器，以防止燙傷。
- 即使患者在為自己放洗澡水時，也要替他檢查水溫。
- 一定要在浴缸中或淋浴處放置防滑墊。
- 安裝扶手，以及在浴缸中或淋浴處使用座椅。
- 確保浴室地板上沒有積水；可考慮安裝地毯預防滑倒。

Alzheimer's Association 阿滋海默症協會 是阿滋海默症照護、支援與研究方面全球領先的志願性健康組織。

更新日期：2004 年 10 月