

## 護老小劇場 個人衛生篇

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作，作為「外傭護老培訓計劃」參考資料。衛生署和社會福利署擁有影片內容的版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。

### 陳婆婆和 Annie 在家中做簡單運動

出了一身汗  
精神很多  
但滿身是汗  
我先去洗澡  
好的  
先生買了一張沐浴椅給你  
我已經放在浴室內  
兒子果然想得周到  
對呀  
剛剛搬來時，先生跟我提及要留意浴室環境安全  
洗澡或使用洗手間時，要保持浴室通風良好  
確保浴室有足夠的光線  
保持地板乾爽  
用沐浴椅可以坐着洗澡  
沒那麼容易跌倒  
還安裝了扶手  
方便你洗澡後站立  
記得千萬不要把毛巾架當作扶手  
兒子果然想得周到  
那我先去洗個熱水澡  
記得留意沐浴時最好的水溫是攝氏 37 度至 41 度之間  
太高溫會很容易燙傷  
記得脫褲子及穿褲子時都要坐下  
站不穩失去平衡就會跌倒  
好的，我明白了

婆婆，張嬸來了  
哦

### 張嬸探望陳婆婆，兩人在客廳喝茶

張嬸，你來了  
對呀  
喝茶吧  
陳婆婆，你搬到這裏，住得習慣嗎？  
挺好，挺舒服的

張伯最近怎麼樣？  
醫生最近評估他患上認知障礙症  
開始有失禁的情況出現

我也不知道該如何照顧他  
Annie，你早前不是跟 Mary 參加了「外傭護老培訓計劃」嗎？  
有甚麼可以幫助張伯嗎？  
有呀，導師教導我們如何照顧患有認知障礙症的長者如廁

患有認知障礙症的長者比較難與他人溝通和照顧自己  
所以會出現很多生活問題  
例如：如廁

畫面顯示長者望着外觀相若的大門，找不到洗手間

他們會認不出洗手間的位置  
不知道要如廁  
憋不住所以有突然失禁的情況  
或者感覺想小便，但不懂反應  
不記得如廁的步驟  
而且他們會因為尷尬而拒絕別人幫忙

畫面顯示長者拒絕家人協助

我們首先要了解患者現有的能力和不足  
適當時提供引導  
讓他們做一些仍然可以應付的事情  
根據長者以往的如廁習慣  
預測如廁的需要  
建立穩定的如廁規律

畫面顯示長者吃完早餐，外傭拿着廁紙提示長者上廁

例如提示他吃完早餐後去洗手間  
或者每兩小時定時如廁  
亦可以加強環境提示  
例如張貼洗手間提示或標記  
以及移走沿路引起混亂的物品  
例如水桶和花盆等  
洗手間用顏色對比鮮明的座廁  
清楚提示座廁的位置  
衣着方面，建議可以選擇一些簡單，容易穿脫的衣服  
例如有橡筋褲頭的長褲  
以魔術貼代替鈕扣  
以及避免拉鏈、皮帶等款式

我們亦可以鼓勵長者以短句或簡單的字詞表達如廁的需要

畫面顯示長者弄污褲子，外傭耐心地提供協助

我們要保持平靜和耐心地協助他們

給予足夠的時間

不要催促

而且要尊重他們的私隱

即使患者因為失禁而弄髒衣物

也千萬不要責罵或侮辱他們

避免損害他們的尊嚴

和增加如廁的壓力

如果照顧者懷疑因為生理因素而導致長者失禁

就應盡早諮詢醫生意見

衛生署和社會福利署的網站還有其他照顧長者的短片

張嬸，你和 **Mary** 有時間都可以重溫講義手冊或到網上觀看短片

謝謝你，**Annie**

#### 免責聲明

本影片示範的個人衛生技巧，旨在提供參考及作教育用途，未必適用於所有長者及所有情況。如對有關護理技巧的應用存有任何疑問，請諮詢醫護人員的意見。

衛生署長者健康服務網站

[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

社會福利署 外傭護老培訓計劃

[www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_psfdh/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/)