

洗澡 (BATHING)

任何行為問題，要訣是找出問題的來源，加以根治。洗澡的問題也是一樣。護理人員要明白，每個人行為上的改變也許是與其病有關連。由於腦部發生變化，患者對冷、熱水的感覺或會出現變化。因此，洗澡也許會成為他們的重擔，而清洗和保持衛生等需要則變得可有可無。此外，由別人去幫助洗澡，甚至提醒要去洗澡，都可以令患者感覺尷尬。

當你發現令患者不想洗澡的原因，你便要嘗試令洗澡過程變得更簡單和更愉快。以下是一些建議：

- 考慮患者以往的習慣，評估一天最適合他洗澡的時間。
- 使用患者常用的語言來提醒他們洗澡。例如「準備出門」或「沖個靚涼」。
- 令浴室感覺親切和更有「吸引力」，例如播放音樂，使用柔和燈光等。
- 早點把浴室準備好。把肥皂、抹巾、洗頭水、毛巾預備好，浴盆放好水。
- 把水量調較至患者喜歡的水位。某些腦退化症患者祇能忍受幾吋深的水位。
- 使用有顏色的泡泡浴或浴盆墊子，讓患者更容易看到水的深淺(但要避免使用太深色的墊子，因為會給患者深洞的感覺)。在浴盆的邊沿放上毛巾或貼上顏色膠紙，讓患者容易分辨。
- 考慮使用連着水管的手提淋浴器，讓患者可更容易清洗身體及洗頭。
- 患者洗澡時要掛上簾子及關上門，給予他們私人空間的感覺。
- 要尊重患者的私隱，在有需要時容許他們穿著內衣、泳衣或裹着毛巾洗澡。
- 盡可能讓患者參與清潔過程。

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

- 簡化程序，每次祇發出一個指引。
- 幫助患者先把手探入水中，或輕輕把水淋在他們的手上，讓他們感覺到水溫。這樣做有助他們肯定水不會過熱或過冷。
- 多作鼓勵，令洗澡進行順利。
- 給患者一條抹巾，不要讓他的雙手閒着。
- 洗頭是一個難題，就要把洗頭和洗澡時間分開。可以試用那些不需用水沖的洗髮精。
- 患者通常較接受浸浴（相對於淋浴），協助者也較易施予援手。
- 可嘗試在洗臉盆旁邊，用濕的海棉為患者清洗。
- 對於很抗拒洗澡的患者，與其每兩至三天迫他洗澡一次，可以每天祇清潔某個部位。
- 如果對方經常地拒絕洗澡或用海棉清洗，便要與醫生商量，找出可行的方法或使用有效的藥物。
- 如果患者再認不出自己的倒影，可以把鏡子遮蓋住。
- 要保持冷靜，說話時要直接和扼要，例如：「浴盆放好水了。」
- 給患者一至兩個選擇，例如淋浴或浸浴，以及洗澡的時間。
- 安排另一個人幫忙洗澡的事情，這個人必須是和患者相處得來的。
- 如果你要遊說患者接受洗澡的重要性，可以請醫生在處方寫上「指令」要患者洗澡。

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

重要的安全措施

- 浴缸可安裝扶手，幫助患者出入。在洗澡完畢後先放水，可減低患者害怕摔倒。
- 如果患者有困難步入浴缸，可用浴椅和安裝扶手。
- 在浴缸和浴室內放一塊防滑墊子。
- 禁用沐浴油，因為會使浴缸或浴室變得濕滑。
- 幫助患者進出浴缸
- 患者每次洗澡時都要好好看顧。

上述方法有時會收效。你希望腦退化症患者每天洗澡。洗澡的次數及方法要作彈性處理以減輕你和患者的壓力。要提醒自己，你已是盡力而為了。

這單張的資料來自：

Day to Day: Bathing, Alzheimer Society of Canada, 2007.

其他資源：

Understanding Difficult Behaviors: Some practical suggestions for coping with Alzheimer's Disease & Related Illnesses, Anne Robinson, Beth Spencer, Laurie White, Eastern Michigan University, 2005.

The Alzheimer Journey, Module 4. Understanding Alzheimer Disease: The Link Between Brain and Behaviour, video and workbook series, Alzheimer Society of Canada, 2002.

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org