

# 居家床上擦澡護理指導

## 一、目的：

維持身體清潔，避免異味，減少病源，促進血液循環，放鬆肌肉及增進舒適，觀察皮膚狀況及評估肢體活動情形，增加知覺刺激及與主要照顧者互動機會，維護與增進個案的自尊。

## 二、床上擦澡用物：

清潔被單、清潔衣物、臉盆(盛溫水 41~43 °C)、肥皂或沐浴乳、洗臉毛巾、擦澡毛巾、(乾毛巾)、浴毯、乳液或潤膚油、電暖器。

## 三、臥床的擦澡順序：隨時更換清水

(一)頭部：→眼→前額→鼻→臉頰→頸→耳

(二)上肢及軀幹：近側上肢→前胸→腹部→遠側上肢

(三)背部、臀部及下肢：→翻身後擦→背部→臀部→下肢

(四)會陰肛門：換水後洗→會陰→肛門

## 四、擦澡步驟：

(一)可以用手腕內側測試水溫，以不燙為原則，水溫約 41~43 °C。

(二)關閉門窗或拉上圍簾，注意個案隱私。調整室內溫度，注意保暖，適時電暖器使用。

(三)擦澡順序：

1.脫去個案衣褲，先脫健康側，再脫個案的另一側，以大浴巾 1-2 條完全覆蓋。

2.將小毛巾弄濕，稍微擰乾，包捲於手上。

3.用毛巾捲以清水或少量沐浴乳，依序擦拭。

4.使用沐浴乳時，務必以溫水充分擦淨身上皂沫。

5.用大毛巾擦乾身體，乳液使用。

6.穿上乾淨衣褲，先穿健康的一側再穿個案患病的一側。

## 五、注意事項：

(一)先從乾淨地方開始擦拭，逐步擦拭患病區域

(二)導尿管留置者，可以沖洗棉棒清潔，待擦澡後再做尿管護理。

(三)關節彎曲、皮膚皺褶處要加強清潔(尤其乳房下緣處、臍部處)

(四)有傷口個案於洗澡後，應立即更換敷料。

(五)有糖尿病病史者，做足部搓揉清潔時動作輕柔，避免產生新傷口。

(六)避免在進餐前後 1 小時擦澡，以免消化不良或嘔吐。

(七)擦澡過程中，若水髒或水溫變涼，應立即換新。

(八)擦澡過程中，隨時注意個案的反應，如有呼吸急促、嘔吐等不適情形，應先暫停。

(九)若有需要，協助指甲照護。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康