

照顧者小貼士

範疇	小貼士	範疇	小貼士
個人衛生	<ul style="list-style-type: none"> 如果因長期卧床而未能洗頭，可考慮使用備有去水功能的床上洗頭器，方便床邊護理 如患者出現失禁情況，可於床墊上放防漏尿墊，以免弄污床褥 	安全	<ul style="list-style-type: none"> 為了防止患者從床上跌下，宜考慮安裝跌倒監測裝置，一旦意外發生，便可即時呼叫護理人員協助，提高臥床安全性
進食	<ul style="list-style-type: none"> 於床邊餵食時，可考慮使用電動護理床協助患者坐直，免卻照顧者使用枕頭固定患者身體的麻煩 虛弱患者的進食時間會較長，可使用保溫碗、物料柔軟的膠匙，這可保持食物溫度及令餵食較容易舒適 患者完成進食後，切勿即時躺下，以免食物倒流，照顧者亦要協助其清潔口腔，以免食物殘留口腔內，滋生細菌 	壓瘡	<ul style="list-style-type: none"> 卧床的患者身體皮膚因長期受壓，容易產生壓瘡，照顧者需協助患者定時轉身、塗上護膚用品 有需要時可選擇使用氣墊床墊，分散身體壓力 患者的腳部長期壓在床上，亦有可能形成壓瘡，可考慮佩戴保護腳托，減低受壓
		轉移用具	<ul style="list-style-type: none"> 照顧者亦需要好好保養身體，以免過度勞損，適當地使用輔助用具有助節省體力，例如於日常護理時，使用協助轉身的扶抱腰帶或電動轉移吊機

* 如對選擇輔助用具有任何疑問時，可向治療師或醫護人員查詢

透過善用一些生活輔助用具，可有效減輕照顧者負擔及避免勞損



琪琪的話

擁有二十多年康復治療經驗，為病患者、照顧者提供專業意見及介紹合適康復治療器材

你知道嗎？

- 若不使用肌肉，可導致肌肉萎縮，每週喪失約**12%**的肌肉力量
在臥床3至5週後，將失去接近**一半**的肌肉力量¹
- 約**95%**褥瘡出現於下半身，骶骨、尾骨、坐骨結節及股骨更是主要的病發部位²
- 約**70%**的褥瘡個案發生於70歲以上的長者中³
- 住院患者的抑鬱症發病率為**6%-14%**⁴
- 研究顯示，病人在患病住院期間，**自我形象會直線下降**，包括無法自我實現、失去認同感及失去隱私自我概念⁵

參考資料

- Jiricka, M.K. (2008) Activity tolerance and fatigue pathophysiology: concepts of altered health states. In: Porth, C.M. (ed) Essentials of Pathophysiology: Concepts of Altered Health States. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- David R. Thomas (2001) Prevention and treatment of pressure ulcers: What works? What doesn't? Cleveland Clinic Journal Of Medicine. 68:8.
- Barbenel JC, Jordan MM, Nicol SM, et al. (1977) Incidence of pressure sore in the greater Glasgow health board area. Lancet. 2:548-550.
- Katon W, Clechanowski P. (2002) Impact of major depression on chronic medical illness. J Psychosom Res. 53:859-863.
- Taylor, S. (1999) Health Psychology. New York, NY: McGraw-Hill.



居家安老系列

臥室空間 小改變大改善



臥室改造 小貼士

1 減壓床褥

- 平均分散身體壓力
- 或有助減少褥瘡形成的機會



2 電動護理床

- 設計如一般家具,美觀舒適
- 背膝提升功能協助患者坐起,視野變得開闊,方便照顧者餵食
- 高度可以上下調校,方便護理及轉移身體

3 洗頭盤及淋浴儲水套裝

- 承托用家頸項及肩膀,臥床也可輕鬆洗頭
- 配有排水軟管,令泡沫和水有效快速排走
- 花灑頭具有開關功能,可控制水流



4 防漏尿墊

- 防止床褥因失禁而弄污
- 吸收液體,保持肌膚乾爽



5 離床警報器

- 當臥床人士有機會跌出床外時,系統會向其家人及護理人員發出警報,減少意外發生



6 床欄 (A 插式 / B 轉動)

- 防止墜床意外發生
- 方便照顧者協助患者轉身或轉移



7 扶抱轉移用品

- 方便轉換姿勢、護理,減輕照顧者的負擔
- 物料柔軟,減低患者於使用時的不適



香蕉
姿勢轉換器
方便協助患者
轉身、改變臥姿
及護理



企鵝
姿勢轉換器
適用於抹身、
更換尿片、
調整睡姿

8 轉移機

- 幫助患者移至另一位置
- 協助長者從椅子或床上站立



9 氣墊床

- 減少同一部位的皮膚長時間受壓
- 或有助減少褥瘡形成的機會
- 承托及保護腳踝,減低因長期臥床產生褥瘡的風險



10 照明系統

- 設有不同的照明模式,因應用日常生活各種場景而改變亮度及色溫,如閱讀、放鬆等
- 可設定亮燈時間,打造充滿生氣的家居

