

# 照護者 信心



居家照護指南

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

2019 年修訂。© 2013 年 Quality of Life Publishing Co. 著作權所有

部分內容經 Washington State Department of Social and Health Services 許可改編。家庭照護者手冊。2013 年。PDF 檔案。

保留所有權利。未經出版商事先允許，概不得複製本手冊任何內容。於美國印製。



Quality of Life Publishing Co. 刊發  
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. 是一間使命必達的獨立公司，專門從事品牌刊物刊發，幫助重病患者及其家人度過艱難時刻。  
瀏覽 [www.QoLpublishing.com](http://www.QoLpublishing.com)。

訂購品牌刊物的方式：正常營業時間（東部時間）致電 Quality of Life Publishing Co.  
免費電話：1-877-513-0099 或傳送電子郵件至 [info@QoLpublishing.com](mailto:info@QoLpublishing.com)。

## 簡介

成為照護者需要勇氣。為重病患者提供醫療服務可能會帶來精神上 and 身體上的巨大消耗。您可能會感到壓力或孤獨。您可能不知道會發生什麼。我們十分樂意為您和您的親人提供支援。

本手冊列出了一些常見護理任務的步驟。它似乎包含大量的資訊 — 儘量不要讓自己不知所措。您會得到護士、家庭護理助手或其他健康護理專業人員的支援和建議。如果您有疑問，請聯絡他們。

每個人所需的護理將有所不同。我們將幫助您確定您的親人的需求。我們還可以為您的親人提供一些可能未在此處列出的提示。請使用本手冊中的空白位置做筆記。

我們希望這本手冊能幫助您作為照護者建立信心。將其用作一種工具。折疊頁角或使用彩色標記醒目提示重要資訊。隨身攜帶手冊，直到您感到舒適為止。當您有信心時，可以提供更好的照護。

「我們可能認為關懷只是出於  
好意...但這並不夠。

作為看護人，我們必須瞭解  
我們所照顧的人、他們的長處和短處。我們  
還必須瞭解自己。我們必須知道  
如何回應他人的需求。」

— Rosalynn Carter，幫助自己幫助他人

# 目錄

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 簡介 .....            | 一   |
| 保持尊嚴 .....          | 三   |
| 建立安全的護理環境 .....     | 四   |
| 避免感染 .....          | 四   |
| 避免褥瘡 .....          | 四   |
| 避免跌倒 .....          | 五   |
| 管理藥物 .....          | 五   |
| 保持水分 .....          | 六   |
| 日常生活活動 .....        | 七   |
| 行動和轉移 .....         | 七   |
| 如何安全地轉移人員 .....     | 八   |
| 進食 .....            | 九   |
| 口腔護理 .....          | 十   |
| 如何為他人刷牙 .....       | 十   |
| 如廁 .....            | 十一  |
| 如何使用便盆 .....        | 十二  |
| 洗澡和梳妝 .....         | 十三  |
| 如何為他人進行床上擦浴 .....   | 十四  |
| 如何為臥床不起的人更換床單 ..... | 十五  |
| 如何為臥床的人洗頭髮 .....    | 十六  |
| 穿衣 .....            | 十七  |
| 行為變化 .....          | 十九  |
| 改善生活品質 .....        | 二十  |
| 照顧自己 .....          | 二十一 |
| 照護者權利法案 .....       | 二十一 |

# 保持尊嚴

您的親人不再能夠完成曾經可以完成的許多工。他們現在依賴您完成很多事情。您可能會感覺只管負責並做出決定會更容易。但始終尊重您的親人十分重要。提供照護時，您要保護被照護者的尊嚴或自我價值感。

設想一下您喪失獨立性是怎樣的情形。您不能再開車、走路或起床。您必須依靠某人來完成以前很容易的任務。您的感受如何？您可能會感到沮喪。您可能對失去自由感到沮喪。您最有可能希望控制盡可能多的東西。

您可以採取的行動：

- 瞭解您的親人的狀況。聯絡我們以獲得資訊。這可以為將來做好準備。
- 設身處地為親人著想。想一想如果您受到照顧，您將希望得到怎樣的對待。
- 幫助被照護者盡可能長時間地自己做事情。請記住，被照護者不是孩子。
- 與被照護者坦誠交流。如有可能，讓他們參與決定。做個好聽眾。
- 靈活多變。如果可以，請進行變更以適應合理的要求。
- 如果被照護者自己完成任務，請提供正面回饋。
- 如果被照護者喪失了聽力或語言能力，交流起來可能會令人沮喪。仔細觀察肢體語言。設定一個進行交流的系統（使用點頭/眨眼表示回答「是」或「否」）。
- 如果您的親人患有失智症，我們可能會給您特別的護理說明。失智症是一種導致記憶力、注意力、語言和其他功能嚴重喪失的疾病。

# 建立安全的護理環境

本節列出了您的親人的常見安全隱患。本手冊中的安全注意事項也使用**!**標示。這些注意事項很重要，因此在看到它們時請格外注意。我們也可能會與您討論有關您的親人的安全問題。

## 避免感染

始終讓房間、您的親人和您自己保持乾淨。在護理任務中，細菌很容易擴散。如果您的親人的免疫系統較弱，則可能有患上嚴重疾病的風險。

您可以採取的行動：

- 任務需要時，請使用一次性手套。每次執行任務之前都有更換手套。經常用肥皂水洗手。
- 用肥皂擦洗髒汙的物品和表面。用漂白水擦拭表面（每加侖水一茶匙漂白劑）。

## 避免褥瘡

皮膚會隨著年齡增長或某些病況而變弱。長時間坐在或躺在同一地方的皮膚虛弱的人可能會出現褥瘡。褥瘡會很疼痛，並導致感染。

您可以採取的行動：

- 按摩膝蓋、肘部、足部、臀部、肩膀和尾骨等壓力點。首先諮詢護士。有些人的皮膚可能過於敏感而無法按摩。
- 每隔幾個小時要求被照護者更換體位。如果他們無法移動，請用枕頭墊住壓力點。經常變換體位。
- 尋找皮膚是否有破損、紅色/深色痕跡或結痂。如果在消除這些點的壓力後，痕跡不消失，請告訴護士或助手。
- 經常檢查被照護者是否大小便失禁。始終讓被照護者保持清潔和乾燥。

## 避免跌倒

您的親人可能存在很大的跌倒風險。視力不好、肌無力或用藥會影響平衡。跌倒可能會造成非常嚴重的傷害。盡一切可能防止跌倒。

- ！ **安全注意事項：** 如果被照護者跌倒、受傷或無法移動，請立即致電我們。 跌倒也可能傷害您。請勿嘗試修正跌倒。僅在可能的情況下，讓被照護者在地板上放鬆。獲得幫助來扶起跌倒的人。如果被照護者可以自己站起來，請在附近放一個結實的椅子以提供支撐。

您可以採取的行動：

- 如果被照護者需要，應讓其配戴助聽器/眼鏡。
- 始終在被照護者旁邊放拐杖或助行器。讓他們穿輕便、防滑的襪子或鞋。
- 保持房屋光線充足。天黑時使用夜燈。
- 從地板上撿起任何可能絆倒人的東西。修理損壞的地板。在濕滑的地方放置防滑墊。
- 檢查樓梯和臺階以確保安全。確保扶手是穩固的。在每個臺階的邊緣貼上亮膠帶。

## 管理藥物

您的親人可能必須服用許多不同的藥物。請務必向我們確認正確的使用方法。避免服藥過量或錯過劑量。正確給藥將使被照護者保持安全和舒適。

您可以採取的行動：

- 保留所有藥物、維生素等物品的清單。寫下每一項：誰（開藥的醫生）、什麼（藥品名稱和劑量）、為何（用途）和何時（服藥的時間）。每次看醫生都攜帶此清單。

- 謹遵醫囑給藥。 始終遵照醫囑，即便被照護者看起來不需要藥物。對於止痛藥尤其要這樣做。除非另有指示，否則請勿壓碎或切碎藥丸。
- 瞭解被照護者的藥物是否有副作用。例如，止痛藥可能會導致瘙癢、噁心或便秘。身體適應藥物後，許多副作用會減輕。但是有些副作用，例如便秘，在導致嚴重不適之前並不需要治療。請向我們詢問治療方案。
- 如有疑問，請聯絡我們。此外，在給予非處方藥之前諮詢我們。
- 如果您的親人患有失智症、健忘或意識不清，請將藥物放在安全的地方。

## 保持水分

成年人平均每天需要飲用約八份 8 盎司的水。被照護者可能有脫水的風險。確保他們有足夠的液體。\*

！ 安全注意事項：如果被照護者有吞咽困難，請與我們聯絡。 可能會有窒息的風險。我們可能建議使用較稠的液體。

您可以採取的行動：

- 始終將淡水保持在被照護者可觸及的範圍內。
- 以不同的方式提供液體。果汁、牛奶、湯、水果和蔬菜可增加品類。避免咖啡因和酒精。
- 用滿滿一杯水送服藥物。
- 即使被照護者出了事故，也請勿限制液體。脫水會導致膀胱感染。

\* 有時候被照護者可能不需要那麼多的水。向他們提供冰塊或透過滴管給他們少量液體。

# 日常生活活動

您的親人最有可能需要日常生活活動或 ADL 方面的幫助。其中包括個人護理任務，例如：

- 行動和轉移
- 進食
- 口腔護理
- 如廁
- 洗澡和梳妝
- 穿衣

一些護理任務可能令人尷尬。意識到這可能是您的親人的艱難時期。如有可能，允許被照護者邀請您照顧他們，並始終在提供幫助之前詢問。讓他們在盡可能長的時間盡可能多地獨自做事情。

根據被照護者的日常常式制訂護理時間表。請注意，時間表可能需要隨著時間的推移而變更。

- ！ **安全注意事項：** 首次嘗試任何任務之前，請與我們聯絡。 健康護理專業人員應向您展示如何安全、正確地完成每個任務。仔細閱讀步驟。開始之前準備供應品。這些步驟中的許多步驟都適合可以在沒有痛苦的情況下移動的人。如果您的親人感覺疼痛，請和我們聯絡。

## 行動和轉移

您的親人可能難以行動。這意味著他們無法輕鬆地四處走動——或根本無法行走。您可能需要幫助被照護者從椅子、床或馬桶上站起來。您可能需要將他們從一個位置轉移到另一個位置。您將需要特殊的訓練/設備來進行轉移。

- ！ **安全注意事項：** 一名健康護理專業人員必須向您展示如何安全地這樣做。 準備助行器或拐杖以支撐被照護者。椅子應該結實堅固，不能滑動。確保輪椅制動器已開啟。

## 如何安全地轉移人員：

- 一 在整個過程中與被照護者交談。如果他們感到疼痛或頭暈，則應告訴您。如果在任何時間發生這種情況，請停止。
- 二 如果被照護者臥床，請他們坐起來或將他們扶為坐姿。將他們的雙腿懸垂在床沿搖擺。考慮讓他們穿防滑襪。
- 三 讓被照護者將兩隻手掌放在床上。（如果他們在椅子上，請使用扶手。）他們的手臂請勿繞過您的脖子。這會傷害你們倆。
- 四 靠近被照護者站立，就像你要擁抱被照護者一樣。他們的腿應該在您的腿之間。他們的腳應該牢固地放在地板上。
- 五 屈膝。用手臂摟住他們的腰部。如果可以的話，請他們前後搖擺進行協助。數到三。數到三時，被照護者應在您抱起時雙腳蹬離表面。
- 六 抱起身體，保持背部、頸部和肩膀成一直線。用您的臀部和下肢為抱起動作提供力量。如果感到吃力，請停止並尋求幫助。
- 七 在退後之前，請確保被照護者站穩。為他們提供助行器或手杖。
- 八 要轉移到椅子上，請執行步驟 1 - 6。扶住被照護者的同時，使其背對椅子。側滑雙腳，轉動身體。請勿扭轉。側滑，直至他們的下肢後部接觸到椅子。
- 九 放下被照護者時，請屈膝。保持背部挺直。如果可以的話，請被照護者使用扶手獲得支撐。慢慢將他們放到椅子上。
- 十 調整椅子上的人以使其感到舒適。確保他們的皮膚沒有被擠壓或摩擦。



行動和轉移注意事項：

## 進食

大多數人將食物與關懷關聯在一起。看到您的親人的飲食習慣發生變化可能令人不安。如果一個人變得虛弱、感到不適，則食量會減少，或因治療而減少食量。這會導致體重下降。

如果被照護者病得很重，身體會變弱。此時，食物的消化方式有所不同。被照護者的體重可能下降更多。這並不意味著被照護者饑餓。

儘量不要強迫被照護者多吃東西。這可能造成壓力。請聯絡我們獲得支援。對於您的親人的狀況，我們可能有特殊提示。

- ❗ **安全注意事項：** 請勿強迫一個人進食。 這可能導致窒息或吸入食物。為防止窒息，被照護者在進食時應始坐著。讓他們在進餐後至少坐 20 分鐘。

您可以採取的行動：

- 如有可能，讓被照護者幫助計劃膳食。請注意，他們可能不再想吃以前喜歡的食物。
- 讓您的親人決定何時進食。給他們足夠的時間進食。嘗試少食多餐。
- 讓被照護者盡可能長時間自己吃飯。分成多個格子的盤子、帶兩個把手的杯子、彎曲的吸管和具有較大把手的叉子/勺子有所幫助。手抓食物（如三明治）、湯或液體可能更容易處理。
- 永遠不要說被照護者進食量不足。隨著被照護者需求的變化調整份量。



進食注意事項：

## 口腔護理

應當在早上、進食後、晚上和需要時進行口腔護理。餐後可以使用一次性牙刷。這將有助於防止口腔潰瘍、牙齒問題和其他不適。良好的口腔護理可以增進整體健康。

### 您可以採取的行動：

- 如果可以的話，讓被照護者自己刷牙。使用較大把手的牙刷。把手周圍的泡沫滾筒或膠帶可能會有所幫助。
- 幫助被照護者到洗手間盡可能長時間刷牙。如果被照護者臥床不起或無法自己刷牙，請按照以下步驟操作。
- 輕輕擦拭口腔，並根據需要拍乾。使用潤唇膏以防止嘴唇乾裂。如果被照護者不能喝水，請用濕的棉簽保持口腔和嘴唇濕潤。
- 假牙應遵循相同的清潔時間表。經常檢查假牙是否損壞。不使用時請妥善存放。

### 如何為他人刷牙：

您需要...

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非乳膠醫用手套   | <input type="checkbox"/> 軟毛牙刷   |
| <input type="checkbox"/> 水         | <input type="checkbox"/> 牙膏/小蘇打 |
| <input type="checkbox"/> 一個小盆子，如需要 | <input type="checkbox"/> 牙線     |
| <input type="checkbox"/> 擦手巾       | <input type="checkbox"/> 無味潤唇膏  |

！ **安全注意事項：** 如果被照護者無法吞咽，請與我們聯絡。 使用豌豆大小的牙膏以防止窒息。

- 一 戴上手套。如果可能，請被照護者用水漱口。如果被照護者臥床，請用洗臉盆接住漱口液。
- 二 如果他們無法漱口，請弄濕牙刷，然後用它擦拭口腔。在該過程中，用毛巾擦掉溢出物。

- 三 輕輕為被照護者刷牙。使用牙膏或小蘇打和水。
- 四 讓被照護者漱口（或用濕牙刷擦拭口腔），直到牙膏的所有痕跡消失為止。
- 五 將嘴巴和下巴擦拭乾淨。用毛巾拍乾。每天輕輕地用牙線清潔一次。必要時塗潤唇膏。



口腔護理注意事項：

## 如廁

失禁是膀胱或腸道失控的表現。您可能需要幫助您的親人去洗手間。一開始，幫助如廁可能讓您感覺不自在。

！ 安全注意事項：如果發生很多事故，請聯絡我們。這可能是感染的跡象。有時失禁是可以治療的。我們也許可以為您提供治療選擇。

您可以採取的行動：

- 讓被照護者知道沒什麼大不了。始終保持冷靜和安心。
- 制訂時間表。每 2 或 3 個小時安排一次如廁。這將使他們不必每次都詢問，減少了事故的發生。如果被照護者提出要求，請立即將其帶走。
- 儘量幫助被照護者走到洗手間如廁。
- 盡可能將床移動到靠近洗手間的地方。床頭馬桶可能會有所幫助。

- 如果地讓被照護者獨處是安全的，則離開房間。如果不安全，請轉過頭去。透過提供足夠的時間和隱私來尊重他們的尊嚴。
- 您可能需要使用一次性內褲或床墊。始終讓被照護者保持乾燥和清潔。立即更換髒衣服和床單（請參閱第 15 頁）。
- 如果您的親人無法起床，則需要使用便盆或小便斗。請參閱下文。

## 如何使用便盆：

您需要...

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 便盆/可攜式小便斗 | <input type="checkbox"/> 洗臉巾、水、溫和的肥皂 |
| <input type="checkbox"/> 嬰兒爽身粉     | <input type="checkbox"/> 毛巾          |
| <input type="checkbox"/> 非乳膠醫用手套   | <input type="checkbox"/> 消毒肥皂        |
| <input type="checkbox"/> 床墊        | <input type="checkbox"/> 馬桶刷（僅用於便盆）  |
| <input type="checkbox"/> 廁紙        | <input type="checkbox"/> 漂白劑         |

- 一 在便盆邊緣撒上爽身粉。這使滑動更容易。（如果合適，請使用可攜式小便斗。）
- 二 關閉門/窗簾以保護隱私。戴上手套。幫助被照護者將衣服拉下並移開。
- 三 要求被照護者平躺並將臀部脫離床面。將床墊放在臀部下面。（如果被照護者無法抬起臀部，請參閱第 16 頁的步驟 5 放置床墊。）
- 四 拿到便盆。要求被照護者再次抬起臀部。用一隻手支撐他們的下背部，然後將便盆滑到位。如果他們無法抬起臀部，則將其向一側滾動。將便盆放在臀部旁邊的墊子上。小心地將他們滾動到便盆上，將便盆固定到位。

- ！** 安全注意事項：當將某人翻身到側臥姿勢時，請拉起側欄或在床側放置穩定的椅子。這樣可以防止墜落。確保椅子不滑動。

- 五 幫助被照護者坐下。用枕頭支撐他們或將床頭升高。如有可能，請屈膝。
- 六 當他們完成後，幫助其平躺。讓他們從便盆滾到一側（或翻滾他們）。將便盆放在地板上，然後用毛巾覆蓋。
- 七 讓被照護者保持側臥姿勢，並用廁紙擦拭臀部。私處需要單獨擦拭和清潔。對於女性，從前到後擦拭以避免感染。
- 八 如果需要，請用毛巾、溫水和肥皂清潔。尋找皮膚刺激的跡象。乾燥洗過的部位，然後取下床墊。
- 九 將便盆內容物倒入馬桶。用熱的肥皂水填充便盆。用馬桶刷擦洗。再次將便桶內容物倒入馬桶並沖洗。將五勺漂白劑倒入便盆中。用熱水沖洗。晾乾。
- 十 丟棄手套。用肥皂水洗手。



如廁注意事項：

## 洗澡和梳妝

洗澡可以讓您的親人鍛煉身體並增加血液流動。它還使您有機會檢查皮膚問題。面部、手和私處應每天清洗：早晚清洗並根據需要清洗。全面洗浴會消耗大量能量，可以根據需要提供。花時間進行額外的梳妝可以增強舒適感和自尊心。

❗ **安全注意事項：** 在浴缸的內部和外部放置防滑墊。考慮使用淋浴椅和安裝扶手。

## 您可以採取的行動：

- 當被照護者精力充沛時為其洗澡。在沐浴時保持輕鬆愉快。洗澡前調節室溫。
- 如果被照護者容易疲倦，請改天洗頭。（如果他們無法下床，請參閱第 16 頁。）您可以在兩次洗滌之間使用乾洗洗髮水或洗髮帽。
- 外出理髮和造型讓人倍加清爽。一些美髮師可以上門服務。我們可提供建議，或者您可以線上搜尋「行動髮廊」。
- 使用電動剃鬚刀剃須。從脖子開始，然後逐漸上升。
- 您的親人可能會希望盡可能長時間使用浴缸或淋浴器。但是，如果被照護者無法從床上移動，您必須進行床上擦浴。請參閱下文。

## 如何為他人進行床上擦浴：

您需要...

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非乳膠醫用手套 | <input type="checkbox"/> 洗臉巾         |
| <input type="checkbox"/> 床單或毯子   | <input type="checkbox"/> 嬰兒油或乳液（可選）  |
| <input type="checkbox"/> 一盆溫水    | <input type="checkbox"/> 一次性內褲（如果需要） |
| <input type="checkbox"/> 溫和的肥皂   | <input type="checkbox"/> 乾淨的衣服       |
| <input type="checkbox"/> 二條大毛巾   |                                      |
- 一 戴上手套。關閉門/窗簾以保護隱私。脫掉髒的衣服和一次性內褲（如果使用）。用毯子蓋住被照護者。
  - 二 使用溫水（非熱水）。經常更換以保持溫暖和清潔。使用溫和肥皂以防止皮膚乾燥。
  - 三 一次露出並清洗一個身體部位。在要清洗的部位下麵放置一條毛巾。沖洗並拍乾。在移至下一個部位之前，請重新蓋住每個部位。
  - 四 從面部開始，然後逐漸向下進行。略過隱私部位，然後清洗雙腿。將被照護者翻身到側臥姿勢以清洗背部。

- ！ 安全注意事項：當將某人翻身到側臥姿勢時，請拉起側欄或在床側放置穩定的椅子。這樣可以防止墜落。確保椅子不滑動。

五 最後清洗私處和臀部。清除所有身體廢物。

六 如果皮膚乾燥，請在皮膚上輕輕塗抹嬰兒油或乳液。

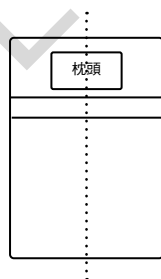
七 如需要，請給被照護者穿上新的一次性內褲。穿上乾淨的衣服。

八 如果床單變髒，請更換。如果被照護者無法下床，請參閱下文。

### 如何為臥床不起的人更換床單：

您需要...

- ☐ 二 床乾淨的床單（不可使用床套）
- ☐ 床墊
- ☐ 塑膠袋或洗衣籃
- ☐ 如需要，可以加一條毛毯
- ☐ 乾淨的枕套



- 一 想像一下，將床縱向分成兩半，如上圖所示。讓被照護者翻身到側臥姿勢（或者為其翻身），側臥在床的一邊。

- ！ 安全注意事項：當將某人翻身到側臥姿勢時，請拉起側欄或在床側放置穩定的椅子。這樣可以防止墜落。確保椅子不滑動。

二 從您這一側的床墊下面將髒的床單掀開。向床中央縱向卷起床單，直到卷起的床單靠在被照護者的背部。

三 拿一床乾淨的床單並將其縱向對折。將其鋪在床上，使折線位於中央。

四 將這床床單的上半部分卷到床的中央。將展開的床單一半塞在床墊下。展平所有褶皺。

- 五 如需要，可增加一個床墊。將床墊對折，將折痕放在中央，然後將上半部分卷到中間。
- 六 要求被照護者以仰臥在平躺在床的中央(或幫助他們滾動到床的中央)。他們應該躺在卷起的床墊上。
- 七 將相對的側欄桿拉起來/將椅子移至另一側。要求被照護者翻身(或滾動)到另一半乾淨的床單上。完全移除髒床單。將它們放入塑膠袋/洗衣籃。
- 八 從床的中央展開乾淨的底部床單(和床墊，如果使用的話)。展開床單並撫平所有褶皺。將底部床單塞在床墊下。
- 九 用第二張床單蓋住被照護者。如果他們願意，請將它塞進去。如果他們想要，則增加一條毛毯。更換枕套並調整枕頭。

### 如何為臥床的人洗頭髮：

您需要...

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一隻大垃圾袋    | <input type="checkbox"/> 一隻塑膠杯   |
| <input type="checkbox"/> 六條大毛巾     | <input type="checkbox"/> 溫和的洗髮水  |
| <input type="checkbox"/> 一盆(2加侖)溫水 | <input type="checkbox"/> 吹風機(可選) |
| <input type="checkbox"/> 一條洗臉巾     |                                  |
- 一 開啟垃圾袋。將側面向下滾動，直到袋子看起來像一隻碗。用2或3條毛巾內襯在塑膠袋內以防積水。這有助於保持床的乾燥。
  - 二 用一條毛巾蓋住枕頭。卷起另一條毛巾並將其放在被照護者的脖子下。

- 三 將垃圾袋放在頭下。頸部下方卷起的毛巾應當在袋子內。
- 四 將洗臉巾對折。將其蓋住被照護者的眼睛。他們可能希望將其保持在原位。
- 五 使用杯子潤濕頭髮。避免被照護者的面部沾水。用空閒的手遮住額頭。
- 六 輕輕地將洗髮水(大約一夸脫或更少)塗抹到頭髮和頭皮上。輕輕抬起頭部，以按摩下面。
- 七 用杯子沖洗，直到沒有任何洗髮水的痕跡。
- 八 移除袋子。小心展開以將水保持在內部。
- 九 用吹風機吹乾頭髮或用毛巾擦乾頭髮。頭髮乾燥後，從枕頭上取下毛巾。



洗澡和梳妝的注意事項：

## 穿衣

穿好當天的衣服有助於讓日常常式有正常的感覺。有時，使用病號服可能會更好。但是，您希望幫助被照護者盡可能長時間穿著日常服裝。幫助被照護者穿衣可以保持其尊嚴和增強其自尊心。

**！** 安全注意事項：當穿衣和脫衣時，請小心虛弱的肢體和關節。

## 您可以採取的行動：

- 如有可能，讓被照護者選擇外衣。給他們兩到三個選項來選擇。
- 選擇易於脫掉的舒適、寬鬆的衣服。尋找帶有按扣、拉鍊、維可牢尼龍搭扣和鬆緊帶的衣服。
- 讓被照護者盡可能自己穿衣和脫衣。一次向他們遞一件物品。
- 如果被照護者有一側身體較虛弱，請先穿這一側。脫衣時，最後脫虛弱側。



穿衣注意事項：

「我們常常低估了觸摸、微笑、友好的話語、傾聽對方、誠實的稱讚或微不足道的關愛行為的力量...」

— Leo Buscaglia，愛：生活的真諦

# 行為變化

這並非一直發生，但許多照護者在親人的個性發生改變時會很難應付。這可能是由於疾病、失智、沮喪或年齡而發生的。有時藥物也會影響行為。

曾經有愛心人可能會變得刻薄。總是挑剔的人可能會變得更加挑剔。曾經快樂的人可能會變得沮喪。您可能很難保持樂觀。照護工作增加的情緒壓力可能很難應付。

您可以採取的行動：

- 首先諮詢我們。我們將看看這些變化是否是由於醫學原因導致的。
- 瞭解對您的憤怒可能真的是對境況的憤怒。儘量不要表現出憤怒。
- 請勿輕視別人的感受。如果他們不高興，請花點時間說說話。詢問出了什麼問題。看看可以做出什麼調整。
- 識別惡劣態度模式。他們在晚上的心情是否不好？他們飯前會猛烈抨擊嗎？模式可以提供導致行為的因素的線索。
- 清楚說明該行為使您有怎樣的感覺：「當您(描述行為)時，我感到(說明您的感受)，因為(行為對您的影響)。我需要您做的是(描述您希望被照護者表現出的行為)。」說「抱歉」也有所幫助。
- 如果您開始發脾氣，請離開房間，但要確定離開是安全的。當能冷靜地和被照護者說話的時候再回來。
- 如果您感覺自己受到虐待，請立即致電我們。您永遠都不應受到虐待。此外，如果您有傷害被照護者的想法，請聯絡我們。

## 改善生活品質

失去獨立性對很多人來說是一個巨大的損失。在我們一生的大部分時間裡，我們都是自己做事。我們想吃就吃。如果我們想去某個地方，我們開車便去。這種自由被剝奪是一個巨大的變化。一個人可能會開始感到孤獨，「被困住」或抑鬱。

生活品質是一個人每天的感覺。它包括身體、情緒和精神健康。它在生命的每個階段都很重要。

幫助您的親人繼續做他們喜歡的事情。選擇符合其技能水準的活動。和他們一起做一些活動。這可能是建立關係的好時機。採取小步驟為每天增添快樂，可以在改善雙方的生活品質方面發揮很大的作用。

您可以採取的行動：

- 問我們被照護者是否能做一些簡單的運動。可能建議您進行一些伸展運動或短距離步行。
- 盡可能長時間地做一些鍛煉大腦的事情。閱讀、聽有聲讀物或音樂、玩遊戲或做拼圖。寫信、看家庭相片或給親人打電話。
- 如果可能的話，讓被照護者參與在房屋周圍執行的任務。問他們是否願意在您做飯或疊衣服時坐在您旁邊。有些人甚至可以幫助完成簡單的家務。
- 如果被照護者無法下床，則將家人在一起的場所改為他們的房間。計劃在被照護者精力最充沛的時候去拜訪。在床旁看電影或吃晚餐。按照他們的提示知道什麼時候離開，什麼時候讓他們休息。
- 如果您的親人有宗教信仰，請尊重他們的信仰傳統。如果您無法參加儀式，則在電視上觀看。一起在家中禱告。或者聯絡我們，看看我們是否有可以上門的牧師。如果您的親人沒有宗教信仰，請嘗試冥想。

# 照顧自己

您的生活品質也很重要。許多照護者因照顧他人的職責而不堪重負。您可能覺得您所做的一切還不夠。您必須照顧好自己，成為一個好的照護者。當您感到疲憊和壓力時，很難照顧別人。

您可以採取的行動：

- 與家人和朋友保持聯絡。向他們求助。邀請他們過來，或者在網上或電話上與他們交談。
- 詢問我們是否提供臨時照護，以便讓您短暫休息。
- 嘗試保持積極的態度，保持幽默感。與讓您開心的人聯絡。觀看令人振奮的節目或電影。
- 鍛煉身體、多喝水、健康飲食並且好好睡覺。
- 每天都一步一步來。如需幫助，請致電我們。我們隨時為您提供幫助。

## 照護者權利法案

我有權照顧我自己。這不是自私。這使我成為更稱職的照護者。我為被照護者做許多事情。我可以僅僅為自己做事。

我有權為自己而活。我知道有時候我的親人不再需要我的全職協助。

即使我的親人不希望我從他人獲得幫助，我也有權這麼做。我知道我一個人可以做的事情是有限制的。

我有權生氣、沮喪和表達所有的感受。

我有權不透過內疚而被親人控制。

我有權因我的所作所為而得到親人的尊重、愛、原諒和接受。作為回報，我將提供這些。

我有權為自己所做的一切而自我稱讚。成為照護者需要勇氣。

— 改編自照護：幫助年邁的親人，作者：Jo Horne

提供單位

FULL-COLOR  
LOGO HERE &  
CHOOSE BORDER  
SPOT COLOR

☎ (000) 000-0000

☎ (000) 000-0000

✉ info@domain.com

🌐 www.website.com

📍 Street Address, City, State, Zip