

## 护老小剧场 个人卫生篇

本影片由卫生署和社会福利署联合制作，作为「外佣护老培训计划」参考资料。卫生署和社会福利署拥有影片内容的版权。本影片只供作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。

### 陈婆婆和 Annie 在家中做简单运动

出了一身汗  
精神很多  
但满身是汗  
我先去洗澡  
好的  
先生买了一张沐浴椅给你  
我已经放在浴室内  
儿子果然想得周到  
对呀  
刚刚搬来时，先生跟我提及要留意浴室环境安全  
洗澡或使用洗手间时，要保持浴室通风良好  
确保浴室有足够的光线  
保持地板干爽  
用沐浴椅可以坐着洗澡  
没那么容易跌倒  
还安装了扶手  
方便你洗澡后站立  
记得千万不要把毛巾架当作扶手  
儿子果然想得周到  
那我先去洗个热水澡  
记得留意沐浴时最好的水温是摄氏 37 度至 41 度之间  
太高温会很容易烫伤  
记得脱裤子及穿裤子时都要坐下  
站不稳失去平衡就会跌倒  
好的，我明白了  
婆婆，张婶来了  
哦

### 张婶探望陈婆婆，两人在客厅喝茶

张婶，你来了  
对呀

喝茶吧  
陈婆婆，你搬到这里，住得习惯吗？  
挺好，挺舒服的

张伯最近怎么样？  
医生最近评估他患上认知障碍症  
开始有失禁的情况出现  
我也不知道该如何照顾他

Annie，你早前不是跟 Mary 参加了「外佣护老培训计划」吗？  
有什么可以帮助张伯吗？  
有呀，导师教导我们如何照顾患有认知障碍症的长者如厕  
患有认知障碍症的长者比较难与他人沟通和照顾自己  
所以会出现很多生活问题  
例如：如厕

画面显示长者望着外观相若的大门，找不到洗手间

他们会认不到洗手间的位置  
不知道要如厕  
憋不住所以有突然失禁的情况  
或者感觉想小便，但不懂反应  
忘记如厕的步骤  
而且他们会因为尴尬而拒绝别人帮忙

画面显示长者拒绝家人协助

我们首先要了解患者现有的能力和不足  
适当时提供引导  
让他们做一些仍然可以应付的事情  
根据长者以往的如厕习惯  
预测如厕的需要  
建立稳定的如厕规律

画面显示长者吃完早餐，外傭拿着厕纸提示长者上厕

例如提示他吃完早餐后去洗手间  
或者每两小时定时如厕  
也可以加强环境提示  
例如张贴洗手间提示或标记  
以及移开沿路引起混乱的物品  
例如水桶和花盆等  
洗手间用颜色对比鲜明的座厕  
清楚提示座厕的位置  
衣着方面，建议可以选择一些简单，容易穿脱的衣服  
例如有橡皮筋裤头的长裤  
以魔术贴代替钮扣  
以及避免拉链、皮带等款式  
我们也可以鼓励长者以短句或简单的字词表达如厕的需要

画面显示长者弄污裤子，外傭耐心地提供协助

我们要保持平静和耐心地协助他们  
给予足够的时间  
不要催促  
而且要尊重他们的隐私  
即使患者因为失禁而弄脏衣物  
也千万不要责骂或侮辱他们  
避免损害他们的尊严  
和增加如厕的压力

如果照顾者怀疑因为生理因素而导致长者失禁  
就应尽早谘询医生意见  
卫生署和社会福利署的网站还有其他照顾长者的短片  
张婵，你和 **Mary** 有时间也可以重温讲义手册或到网上观看短片  
谢谢你，**Annie**

#### 免责声明

本影片示范的个人卫生技巧，旨在提供参考及作教育用途，未必适用于所有长者及所有情况。如对有关护理技巧的应用存有任何疑问，请谘询医护人员的意见。

衛生署长者健康服务网站  
[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

社会福利署 外傭护老培训计划  
[www.swd.gov.hk/sc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_psfdh/](http://www.swd.gov.hk/sc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/)