

## 「外傭護老培訓試驗計劃」 照顧中風長者穿衣和脫衣技巧

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作，作為「外傭護老培訓試驗計劃」參考資料。衛生署擁有影片內容的版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。

### 免責聲明

本影片示範照顧中風長者穿衣和脫衣技巧，旨在提供參考及作教育用途，或許不適用於所有人及所有情況。如對有關護理技巧的應用存在任何疑問，請諮詢醫護人員的意見。

### 照顧中風長者穿衣和脫衣技巧

中風長者因腦部受損  
部份人士會出現短暫或永久活動能力下降  
而影響日常自我照顧能力

### 協助中風長者穿上衣的基本技巧

以下介紹協助長者穿脫上衣的基本技巧

協助中風長者穿上衣基本技巧

先介紹協助長者穿上衣的過程

首先，讓長者坐穩在床上或椅上

照顧者應該坐在長者弱勢的一側

如果長者是穿着套頭上衣

先把衣袖套進患手

再穿上好手衣袖

順帶將上衣穿過頭部

再將上衣拉下

調整好衣服的正面和背面

### 協助中風長者脫上衣基本技巧

建議脫套頭上衣的過程

脫套頭上衣

應先將套頭上衣滑過頭部

再脫好手

最後才脫患手部份

### 協助中風長者穿外套基本技巧

以下介紹中風長者穿脫外套的技巧

協助中風長者穿外套基本技巧

先介紹長者穿外套的過程

先把衣袖套進患手

用手拉著衣領

沿肩膊把外套拉至好手，並隨即穿上衣袖

整理好外套  
扣好鈕扣

### 協助中風長者脫外套基本技巧

建議脫外套的過程  
鬆開鈕扣  
先脫穿在好手的衣袖  
沿肩膊把外套脫至患手  
便可脫掉外套

### 協助中風長者穿長褲基本技巧

先介紹穿長褲的過程  
讓長者坐穩在床上或椅子上  
將褲管套進患腳  
然後將好腳放進褲管  
調整長褲  
讓長者扶著穩固家具站起來  
將褲頭拉起至腰間  
綁緊褲頭繩

### 協助中風長者脫長褲基本技巧

議脫長褲的過程  
先鬆開褲頭帶  
讓長者扶著穩固家具站起來  
將褲頭拉落至大腿  
讓長者扶著穩固的家具坐下來  
先脫好腳  
然後再脫患腳

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作