

腦中風自我照顧

腦中風的病人通常會有肢體癱瘓的問題，進而影響日常生活照顧，如：進食、穿衣、下床活動等需人協助，對家屬的依賴程度也相對增加。希望透過本衛教單張，教導病人及家屬有關照顧技巧及注意事項，讓腦中風病人可單獨或在家屬協助下完成這些活動，進而改善生活品質。

一、進食方面

(一) 食物方面：準備適合病人的食物，如：較軟的食物或將食物切剪成小塊；若是吞嚥困難的病人，可準備容易吞嚥的食物，如：蒸蛋、布丁、濃湯、稠稀飯、濃稠果汁等。

(二) 餐具方面：依病人需要準備毛巾、餐巾、湯匙、筷子、托盤或床上桌。

(三) 用餐環境方面

1. 進食前先詢問病人是否要上廁所，以避免影響進食。
2. 協助病人洗手及清潔口腔，因清潔口腔後再進食可增進食慾。
3. 協助病人採舒適的姿勢用餐，若病人體力許可，儘可能下床用餐；無法下床時，可提供床上桌(在家中可用托盤代替)使用。如有吞嚥困難者應採坐姿 90 度，身

體微向前傾的姿勢，以幫助吞嚥。

4. 圍上餐巾或毛巾於胸前。

(四) 餵食步驟

1. 食物儘量放在病人視線範圍內，食物及餐盤以不燙手為原則，餐具可選擇容易握住，較粗握柄的湯匙或有握把杯子。
2. 鼓勵病人進食方式如下：
 - 2.1 能夠自己進食的病人，家屬可在旁觀察病人進食的情形，給予充分的時間慢慢吃。
 - 2.2 身體衰弱或無法自己進食的病人，依其習慣或喜好協助餵食，等待病人充分咀嚼吞嚥後再餵另一口，每次餵食時應適量，以免影響其咀嚼及吞嚥。
 - 2.3 吞嚥困難者餵食時應準確將食物放入口中，確認病人咀嚼吞下後再餵，如果有噎到的情形應該立即停止餵食，確認呼吸道通暢後再繼續進行餵食。
 - 2.4 進食過程中，隨時注意病人嘴巴周圍的清潔，尤其是剛學會自己吃飯的病人，應適時給予協助與鼓勵，以維持其自尊。
 - 2.5 進食後，應立刻收拾餐具並整理用餐環境，並幫助病人清潔口腔及洗手。
 - 2.6 對於肢體功能不好的病人，可利用輔具協助進食。

二、穿衣方面

1、準備乾淨衣物。

2、準備環境：圍上布簾、調整空間或關上門窗，避免病人著涼及維護隱私。

3、穿衣步驟

(一) 更換開襟衣服方法如下：

1. 先脫下健側(有力、未受傷側)或沒有注射點滴一側的衣袖。
2. 協助病人側臥，將已脫下的衣袖塞入背下，翻身後由未脫的一側拉出衣服。
3. 再協助脫下患側(無力、受傷側)或注射點滴的一側衣袖。
4. 穿衣時，先穿患側或注射點滴側的衣袖。
5. 協助病人翻向健側，並將衣袖塞入背下。
6. 協助翻向患側後，再穿上健側的衣袖。

(二) 更換套頭衣服：

1. 先脫下健側或沒有注射點滴側的衣袖。
2. 再協助脫下患側的衣袖
3. 自頭頸部將整件衣服脫下。
4. 穿套頭衣服時，兩手同時穿上衣袖或先患側或注射點滴側的衣袖，再穿另一側。
5. 套入頸部衣領。
6. 將衣服往下拉妥。

腦中風自我照顧

(三)更換褲子：

1. 請病人抬高臀部，將內外褲一起往下拉下同時脫去褲子，若病人無法抬高臀部，應協助將病人翻向一側，褲腰由腰部拉向臀部，再翻向另一側，將另一邊褲腰拉下，協助其平躺再將褲子移除。
2. 協助病人穿褲子時，先穿患側或注射點滴一側褲管再穿健側褲管。
3. 協助抬高臀部，以便將褲子穿好。
4. 居家病人則應選用柔軟吸汗，前面開襟，鬆緊褲帶的衣物為宜。



護理部印製
諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822275 B42480

聖保祿醫院