



身體日常生活基本照護指導

一、目的

- (一) 維持身體清潔舒適，去除身體污垢，減少感染機會。
- (二) 合宜的飲食準備及姿位，以預防吸入性肺炎。
- (三) 促進夜眠以提升睡眠品質。
- (四) 提供家人舒適臥位及維持肢體功能位置，以避免壓瘡的產生。

二、常見身體基本照護的內容

- (一) 身體的清滯：包括口腔護理、洗臉、修容、剪指甲及沐浴護理。

1. 口腔護理：

- (1) 若家人意識清醒、可自行將口水或唾液吐淨者，照顧者可協助於每日清晨或餐後、使用軟毛牙刷沾牙膏或漱口水進行口腔清潔，並教導家人一次只刷2~3顆牙齒，牙齒的內、外面及咀嚼面至少都刷10次，以減少口內異味產生或細菌滋長。
- (2) 若家人意識不清，照顧者可協助搖高床頭，將其頭轉向一側，並以毛巾、紙巾、彎盆墊於下巴，以防口水流出而沾濕衣物，並盛接清潔後流出的水分，利用牙刷(需軟硬適中)進行刷洗，再併用抽吸用物或空針筒將口內殘餘水分去除，以避免因嗆咳引發吸入性肺炎。
- (3) 洗淨後視需要使用凡士林或護唇膏，以避免雙唇乾裂。

2. 洗臉：每日清晨使用溫毛巾洗臉，擦拭順序由雙眼、額頭、鼻、臉頰、下巴、頸部至雙耳，臉部易出油者視需要增加次數。

3. 修容：男性家人每兩天或必要時使用刮鬍刀修容。

4. 剪指甲：家人指甲過長時，可於沐浴後指甲較軟時進行修剪，或使用溫毛巾(41~43℃)熱敷指甲後，將手指甲剪成弧形，腳趾甲剪成平行。

5. 沐浴護理：

- (1) 臥床的家人，必要時可將不含皂之沐浴精加入溫熱水41~43℃使用。
- (2) 清潔順序由頸→手→胸→腹→足→背→會陰，須特別留意腋下、會陰、鼠蹊部等皮膚皺摺處之清潔。
- (3) 擦澡期間應注意保暖。
- (4) 可下床自行活動的家人則遵循上述原則使用淋浴方式清潔。

- (二) 排泄護理：對於失禁或無法自我照護的家人，於每次排泄後應協助清潔，如



廁後可用衛生紙由前（尿道口）往後（肛門）的方向擦拭以保持清潔、避免來回擦拭造成感染，必要時由照顧服務員進行會陰沖洗。若為留置導尿管之家人，每次便後將視尿管或尿道口是否沾染排泄物，而逕予執行導尿管護理，以預防泌尿道感染發生。

(三) 進食：

1. 可由口進食者，用餐時協助將床頭搖高成半坐臥或坐於床緣、下床坐椅子，然後固定床上桌並調整至合宜高度以利進食。
2. 留置鼻胃管之家人，灌食前先將床頭搖高採坐姿、半坐臥姿(無法採坐姿、半坐臥姿者，則協助採右側臥)，反抽胃液確定鼻胃管位置，當殘餘量小於70毫升可進行灌食，若大於前次灌食量的一半則暫停餵食。食物宜溫熱（溫度約為37.8~40.5°C），成人每次餵食量約200~350毫升，採自然引流方式，灌食後使用20~30毫升溫開水沖淨管子，維持坐姿、半坐臥姿或右側臥(無法床頭搖高者)約一小時，以促進消化吸收及預防吸入性肺炎發生。
3. 若家人有使用蒸氣吸入稀釋痰液或需要抽痰時，需與灌食時間相隔至少半小時，以防止因嗆咳引發吸入性肺炎。

(四) 充足的睡眠：

1. 日間鼓勵家人多下床活動及減少臥床時間，以養成固定睡眠與起床習慣。
2. 避免接觸咖啡因、酒精和菸，可透過按摩和熱水浴紓解壓力。
3. 睡前做輕度伸展操促進睡眠，臥床家人可透過按摩肢體增加血液循環，亦可達相同功效。
4. 就寢時間調整床頭燈光亮度，並視需要關閉房門以降低病室外聲響之干擾，提升睡眠品質。

(五) 舒適擺位：長期臥床或軟弱無法自行翻身的家人，需至少每2小時（避免於進食後半小時內）予翻身以避免壓瘡產生，並可利用枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢、雙小腿間夾枕頭並調整肩及頭部，使頭頸部成一直線以維持舒適擺位。

參考資料

林美惠、陳貞如(2013)·舒適的需要·於王月琴等編著，基本護理學(最新修訂版，6-14頁)·台北市：永大。

張玉珠、王玉真(2012)·基本護理學上冊(最新版，8-3~10-19頁)·新北市：新文京開發。