



# 腦中風病人日常生活訓練

## 一、日常生活訓練的重要性

腦中風病人日常生活訓練，其目的是訓練病人能完成日常生活的功能，減輕照顧者負擔增進病人獨立性。現今社會型態以小家庭佔大多數，故無多餘人力可以長期照顧病人，能成功訓練病人完成自我日常生活技能，不僅可解決病人家庭照顧者的難題，協助病人可以獨立生活，進而改善長期照顧的困境。

## 二、不要減少病人學習自我照顧的機會

腦中風病人家屬因擔心病人無法自我照顧，故任何事務過度代勞及照顧的無微不至，導致病人錯過重新適應新生活的機會，長期臥床不動會影響全身器官如：呼吸道感染、便秘、關節攣縮及壓瘡等問題。長期下來對病人及家庭是很大的精神與經濟負擔。因此日常生活訓練過程，家人要有耐心並適度地予以指導，鼓勵病人學習自我照顧，提升病人照顧自己的生活技能，促進病人早日回歸家庭與社會生活。

## 三、日常生活訓練的時機

通常在病人稍具基本功能後再開始訓練，事前應視病人的能力、肢體障礙程度如何：能做甚麼？能做的程度？需要再加強？有無需要重新學習？可將一個動作分為幾個簡單的步驟，並配合適當復健輔具，逐步反覆練習，此外，病人的日常用物及家裡的無障礙或復健設備，可適時向社會局申請補助增購，以配合病人日常行動或生活訓練所需。

## 四、腦中風病人的轉移位訓練

轉移位對中風病人是一種非常重要的復健運動。正確移位方式，可使病人有良好的安全感；也可使照顧者減輕人身體勞力，並改善病人身體柔軟度與肢體活動能力。

以下介紹中風病人的各種移位方式：

### (一)翻身方法

- 1.以健側輔助患側，並將患側舉起(雙手交叉)，保持手肘部位伸直姿勢，身體軀幹成垂直角度。
- 2.將頭部轉向健側，同時以健側手輔助患側手，將雙手移向健側。
- 3.下肢隨著上半身轉動依序轉向健側，且注意部分病人無法自行彎曲合攏下肢體時，先適當協助病人的健側腳擺放在患側下方，勾著患側腳，以利翻身時同時帶動患肢肢體。



## (二)坐立訓練

- 1.先協助病人轉向健側肢體。
- 2.利用健側腳輔助患側腳，將患側腳移到床沿下。
- 3.利用健側手臂支撐床方式，逐步撐起上半身。
- 4.若病人健側手臂力量不夠時，照顧者可以協助支撐推病人上半身，直到上半身軀幹維持平穩姿勢。

## (三)移位方法

- 1.床上移位到輪椅：病人欲從甲處移到乙處時，原則是將病人健側轉向乙處，約成45度夾角，照顧者則站在病人的患側肢體時，給予適當的協助與支撐，步驟如下：

- (1)協助病人先從床沿坐立起來。
- (2)將輪椅靠近病人的健側肢體，與床沿約45度夾角，並將輪椅煞車固定，移開輪椅腳踏板。
- (3)病人以健側手支撐著近側輪椅扶手，並彎腰然後逐步站立起來。
- (4)病人將健側手移向輪椅對側扶手，然後緩慢轉身坐在輪椅。
- (5)病人以健側手協助患側腳放在輪椅腳踏板上。

- 2.由輪椅移位回到床上，步驟如下：

- (1)先將輪椅駛向床沿以健側靠向床邊，無持輪椅與床沿45度角，固定輪椅煞車，以健側手或健側腳將患側腳移出輪椅腳踏板。
- (2)病人可以健側手臂撐近側輪椅扶手逐步慢慢站立；對於有側偏癱肢體可採取雙手合攏，然後彎曲逐步站立起來。
- (3)以健側手扶著床沿慢慢轉身坐至床上。

- 3.步行輔具選擇及使用方式：

- (1)折疊式行走器(圖一)：助行器移向前方，先移動患側再移動健側。
- (2)四角手杖及拐杖(圖二)：走路時手杖與患肢同時向前邁動；上樓梯時健側腳先上；下樓梯時患側腳先下。
- (3)腋下拐(圖三)：四點交叉走法-右拐→左腳→左拐→右腳。



圖一



圖二



圖三



## 五、日常生活訓練的項目

- (一) 穿衣脫衣服，協助病人由健側肢體先脫衣服；穿衣服時則由患側先穿衣服。
- (二) 進食、梳洗：運用健側協助患側肢體，進食時可先幫病人將較大塊食物切成小塊使用有重量之大湯匙(圖四)讓病人自行進食，洗臉時可使用健側拿毛巾或牙刷自行完成，使用有重量之木梳讓病人自行梳頭。
- (三) 操縱輪椅：協助先把輪椅擺置病人健側協助移位至輪椅上，若經濟上許可，建議可購買電動輪椅協助代步。

## 六、家庭浴室設置改裝

- (一) 浴室：浴缸內宜貼防粘滑帶、浴室門口內鋪設防滑地磚(無釉、有突出顆粒)、塑膠地毯(表面有粗粒者)、防滑條、防滑墊等，浴室行走動線加裝扶手設置，如：出入口、浴缸出入處等，採坐姿清洗較為安全，馬桶兩旁亦可安裝安全扶手(圖五)或可使用洗澡椅(圖六)，因材質多為塑膠材質製品，椅腳部分需加上防滑橡膠皮套，或固定牆面。



圖四



圖五



圖六

- (二) 沐浴輔具：針對上肢關節活動受限之患者，不易清洗到背部，下肢抬起困難或無法彎腰者，不易清洗到腳部，可使用長柄刷或泡棉清洗身體。

## 參考文獻

李昕倪、楊麗瑟(2011)·一位腦中風患者復健期之照護經驗·*領導護理*,12(1), 32-43。

林月春、陳筱瑀、曾建寧、葉純妤、陳美香、劉紋妙(2012)·日常生活照顧技巧·於蘇美滿總校閱，*復健護理學*(二版，6-31頁)·台北：永大。

American Heart Association (2011). *Stroke*. Retrieved from <http://stroke.ahajournals.org/>