

# 社區護老者照顧技巧講座

## 「家中患有尿失禁的長者護理」

香港老年學會  
老人科護理顧問  
廖志玲姑娘

# 主要內容

- 健康護老3步曲
  - 尿片選擇、正確尿片更換、扶抱技巧
- 尿失禁的護理
  - 預防皮膚敏感、壓瘡
- 尿失禁家居照顧篇
  - 飲食、衣著、家居、行動

# 正常排尿

- 成年人膀胱容量: 300-500毫升尿液
- 小便次數:
  - 白天: 4-6 次
  - 夜間: 1-2 次
- 暢順、沒有困難或痛楚。
- 每次尿量: 大約200毫升或以上
  - 尿量要視乎飲水量

# 尿失禁的定義

- 根據國際尿禁制協會（ICS）  
定義, 尿失禁是指  
尿液不由自主漏出的一種情況

# 尿失禁的煩惱 (長者)

## 身體

- 衣服濕透不舒服
- 有異味
- 引起其他疾病，如皮膚病、尿道炎

## 心理

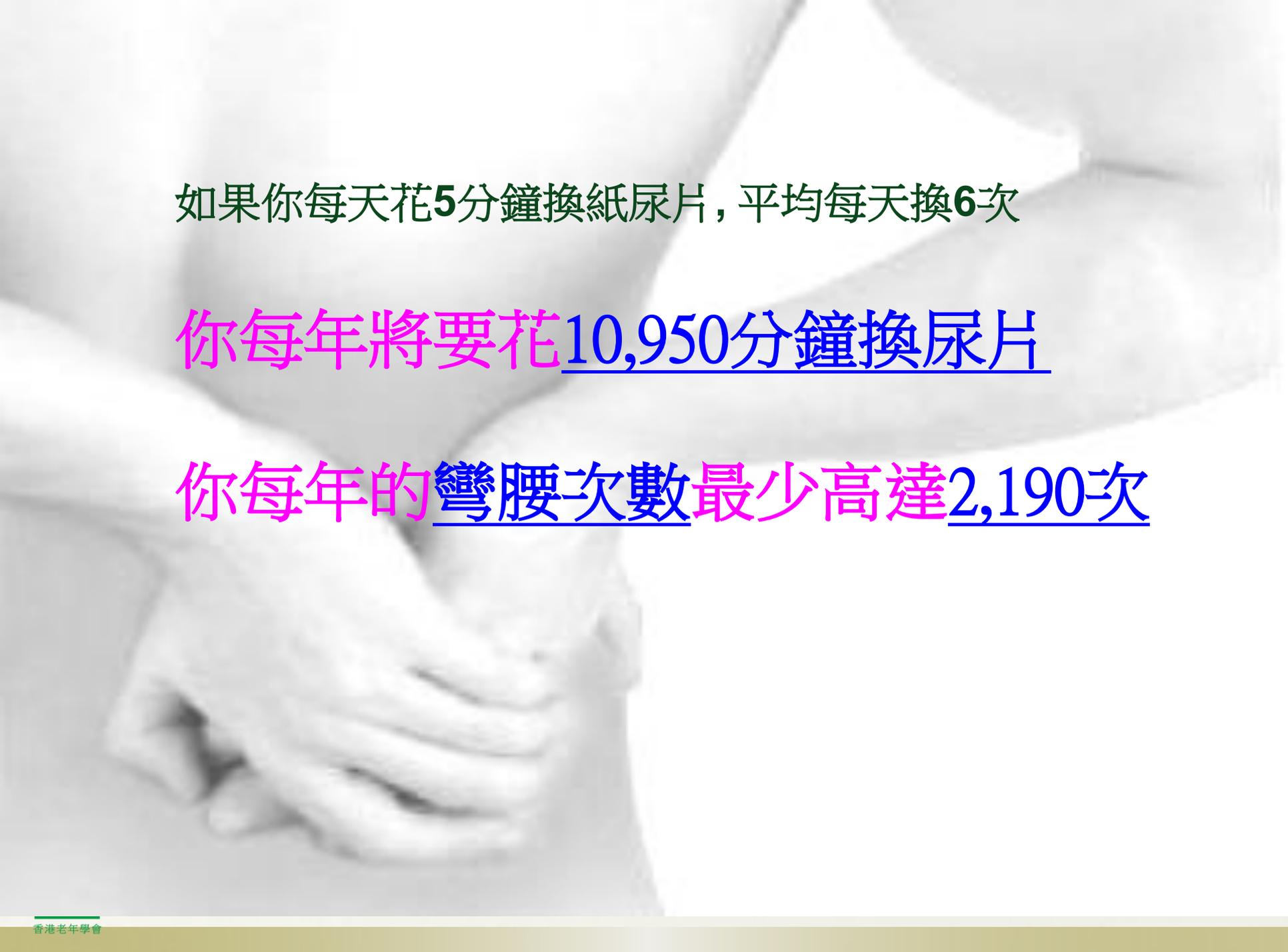
- 困窘羞恥
- 失去自尊自信
- 影響社交生活

# 尿失禁的煩惱 (護老者)

- 照顧壓力
- 精神/體能上負擔
- 扶抱技巧不當 → 勞損(如腰骨痛)
- 影響晚間睡眠質素
- 影響社交生活
- 情緒方面

# 尿失禁的護理

- 外置方式
  1. 導尿管
  2. 使用紙尿片/尿褲
- 護理不妥當→
  - 護老者 -> 健康問題
  - 失禁長者 -> 皮膚問題



如果你每天花**5**分鐘換紙尿片，平均每天換**6**次

你每年將要花10,950分鐘換尿片

你每年的彎腰次數最少高達2,190次

# 健康護老3步曲

## 1. 選擇吸量高並合身的紙尿片/尿褲

- 紙尿片至少能夠承受1-2次的排尿量 (每次大約300cc左右)
- 於晚間應選擇夜用型的紙尿片(吸水力較強, 能夠承受3-4次的排尿量), 不用半夜起床更換
  - 睡眠被打擾, 老人家難以再入睡/熟睡
  - 白天出現疲累, 很易發生家居意外

# 健康護老3步曲

## 1. 選擇吸量高並合身的紙尿片/尿褲

- 對於仍有活動能力的長者，護老者護老者可為他們選擇容易穿脫的尿褲
  - 方便自行或於他人扶下到廁所
  - 如廁長者的自尊心及自我形象亦會較佳



Supported by:



# 健康護老3步曲

## 1. 選擇吸量高並合身的紙尿片/尿褲

- 尿片不是越厚越大就越好
  - 應選取合適尺碼, 較大尺碼反易造成外漏
  - 吸尿主要靠吸水珠, 加厚棉花幫助不大, 而且容易回滲, 損害皮膚
  - 大舊、厚身的物料反而令皮膚不透氣



# 健康護老3步曲

## 2. 正確更換尿片方法



Supported by:



# 健康護老3步曲

## 3. 正確扶抱技巧

- 挺腰收腹，令肌肉結實以作保護
- 緊抱長者令長者感到安全
- 靠近長者以減輕腰背的負荷
- 以下肢發力，從而減輕腰背的負荷
- 需要時請找家人或其他人協助
- 適當使用合適的輔助轉移儀器

# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚敏感

### 1. 密切檢查皮膚狀況

- 皮膚的顏色、血循環情況、彈性及濕潤度
- 皮膚是否有缺損、瘀傷、紅疹及皮膚敏感史
- 避免皮膚受損及磨擦

# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚敏感



## 2. 注意皮膚護理

- 保持臀部清潔及乾爽, 免受大、小便刺
- 沐浴時應留意清洗會陰及皮膚皺紋部位
- 避免皮膚乾燥, 宜用較滋潤的潤膚膏



# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚敏感

- 長者失禁後要立刻清理，並在臀部塗上潤滑的防尿疹膏
- 選用較高吸量及透氣的尿片
- 不可使用含酒精的皮膚用品
- 切勿使用爽身粉

# 尿失禁的護理

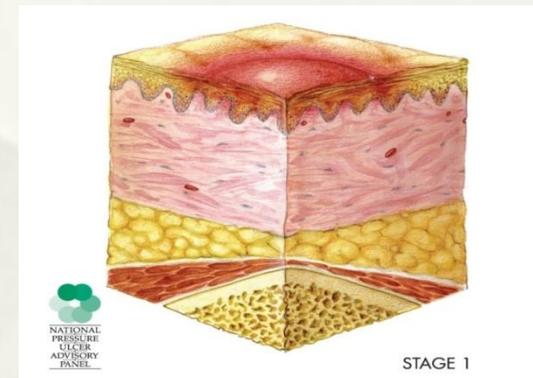
## - 預防皮膚壓瘡

成因:

1. 皮膚長期受壓
  - 體重和棉被的重量
  - 活動能力減退或癱瘓者
2. 潮濕
  - 失禁長者由於皮膚浸漬於大便或小便中，皮膚容易破損
3. 磨擦
4. 營養不良

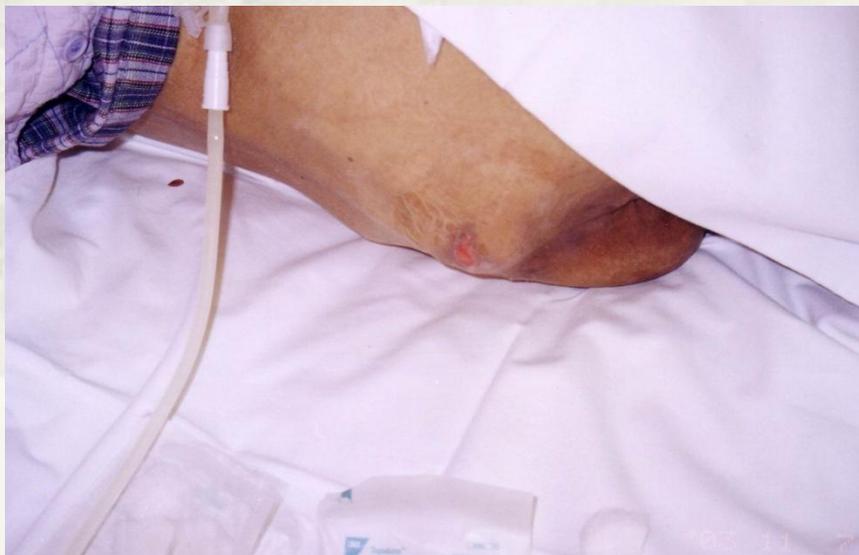
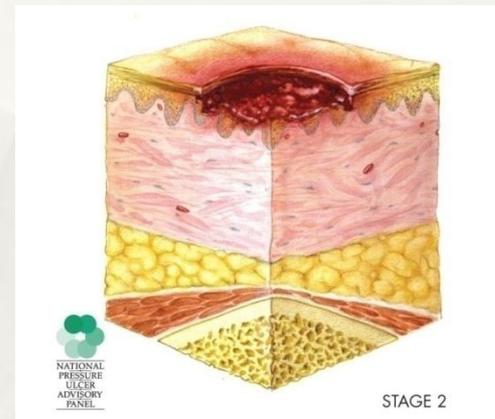
# 皮膚壓瘡 - 第一級

- 皮膚完整但有微紅
- 微紅部位稍力壓後不會淡退



# 皮膚壓瘡 - 第二級

- 部份皮層失去
- 影響範圍為表皮甚至真皮
- 有損傷皮層/水泡



# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚壓瘡方法

### 1. 減少身體部位受壓

- 保持正確的坐臥姿勢
- 躺臥時，用枕頭墊起容易受壓的部位
- 側臥時，用枕頭墊開雙腳，避免互相受壓



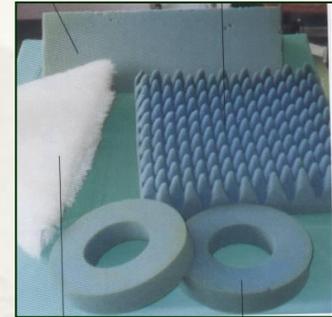
Supported by:



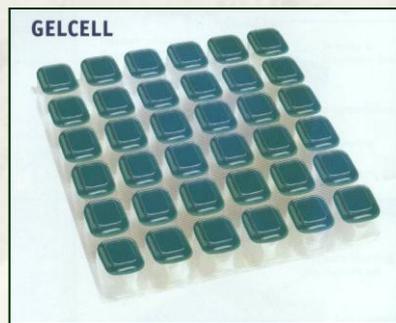
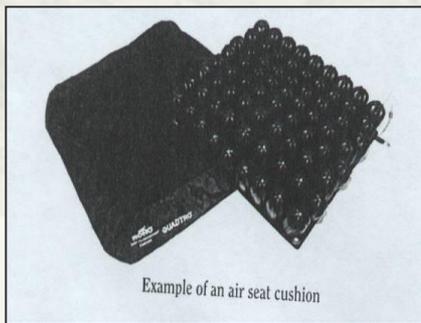
# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚壓瘡方法

### 2. 使用輔助用品



“波浪型”設計的床墊



有獨立承托式設計的坐墊

# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚壓瘡方法

- 適用於長期臥床又不會轉身的人士
- 充氣管分單數組和雙數組，其中一組充氣時，另一組會放氣，每隔8至12分鐘為一個循環
- 令壓力得到紓解



波浪式均壓床墊

# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚壓瘡方法

- 能減少手肘、足部壓力的護理



# 尿失禁的護理

## - 預防皮膚壓瘡方法

### 3. 勤轉體位按摩護理

- 勤轉坐臥姿勢，至少兩小時一次
- 轉換姿勢時，為先前受壓的部位作按摩護理：
  1. 用潤膚膏打圓圈或作8字型按摩
  2. 用掌心輕輕按摩，切勿太大力
  3. 檢查皮膚，如有紅損，立即請醫生診治



Supported by:



# 尿失禁家居長者照顧

## 飲食篇 I

- 給予長者足夠水份，每天約1500-2000cc
- 不要減少飲水， 排尿量減少令尿液濃縮
  - => 形成細菌並造成泌尿道感染
  - => 刺激膀胱及尿道，傷害腎功能
- 外出前及睡前2小時適量水份，

可以減輕失禁的困擾

# 尿失禁家居長者照顧

## 飲食篇 II

- 減少飲用刺激性及利尿飲料，如咖啡、茶及啤酒
  - 臥床的尿失禁長者容易因尿液儲留，形成膀胱結石
- => 應避免進食鈣質及草酸鈣高的食物，如礦泉水、運動飲料、高鈣奶粉、豆腐及深色蔬菜

# 尿失禁家居長者照顧

## 衣著篇 I

- 衣服以容易穿脫為主，避免長者因為尿急來不及如廁，而有尿濕褲子的顧慮
- 褲子應以棉質的布料為主
- 使用紙尿片的長者，可穿著寬鬆的褲子，以便更換

# 尿失禁家居長者照顧

## 衣著篇 II

- 長者因為血液循環較差，較為怕冷，常會在冬天，以多層的衣服來保暖。
  - => 需注意衣服平整，特別是臥床的長者，需避免有折痕的衣物，以減少皮膚受壓而發生褥瘡的問題

# 尿失禁家居長者照顧

## 家居篇 II

- 選擇離廁所附近的房間作為失禁者的臥床
- 廁所地板應保持乾爽，光線充足，避免長者如廁時不慎滑倒
- 廁所馬桶周圍可設置扶手，減低如廁的困擾



Supported by:



# 尿失禁家居長者照顧

## 家居篇 II

- 若長者房間離廁所較遠，應準備便椅於睡床旁，方便長者尤其晚間使用
- 使用紙尿片的長者房間應保持通風，減少異味
- 房間放置使用後紙尿片的垃圾桶必須加蓋，以避免異味及保障個人衛生。



# 發問時間

---



謝謝!