

國科會照護員線上培訓計畫

單元：標準床上 沐浴流程與技巧

系統版本 v2.0 | 繁體中文版



核心目標與三大階段



第一階段：環境
與物品準備



第二階段：脫衣
與各部位清潔



第三階段：沖洗、
擦乾與穿衣



安全



隱私



保暖

第一階段：環境評估與物品準備

環境

溫度



濕度



物品準備



擦手紙



手套



尿布



大小毛巾



洗髮精



吹風機

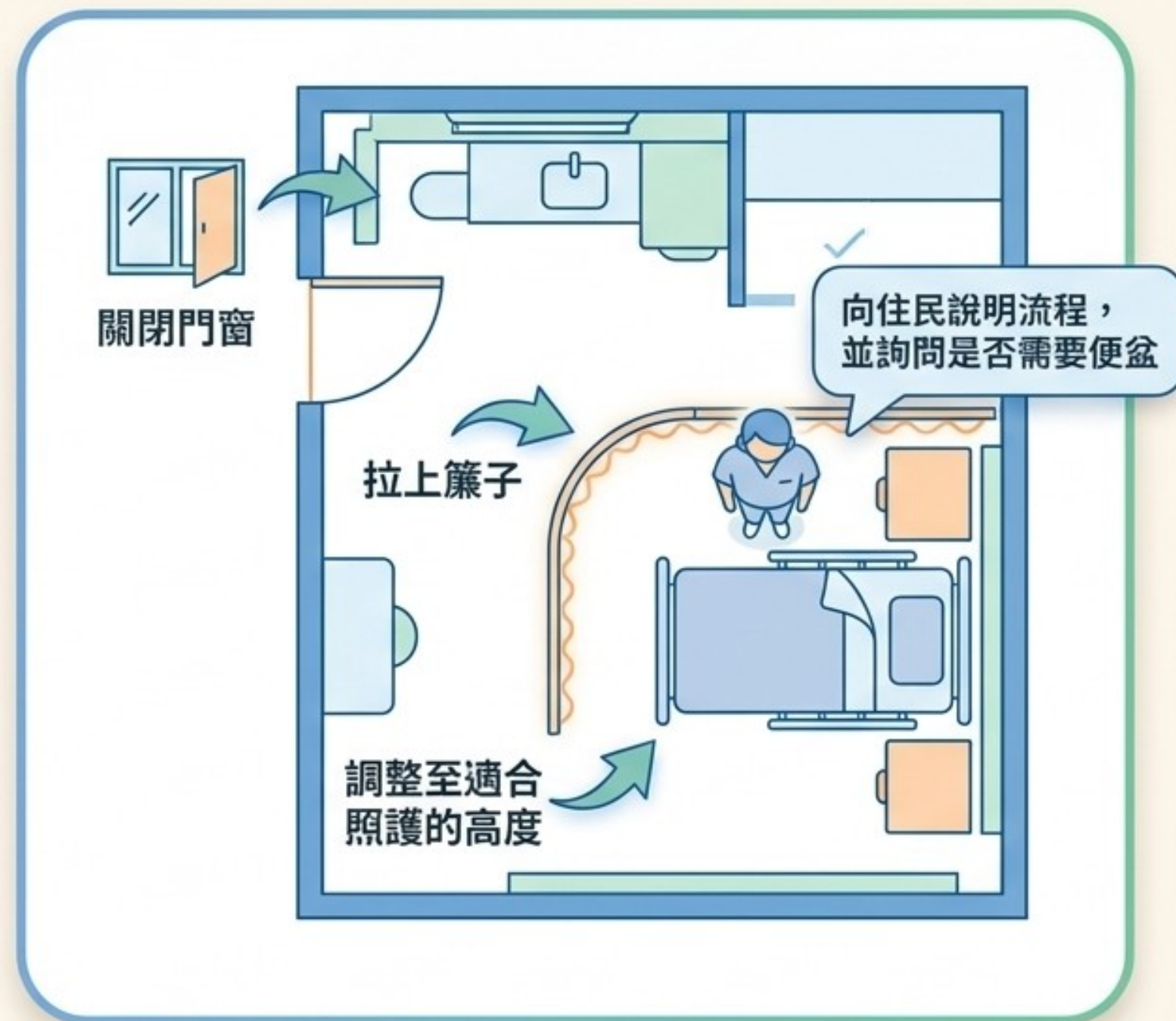


兩盆溫水



開啟保暖燈或暖風機，確保住民不著涼

水溫安全與隱私保護



重點觀念

穿脫衣物黃金法則：健側 vs. 患側

脫衣



先脫「健側」

或靠近照護員側



協助側身



脫下衣袖塞入背下



脫除遠側



尿褲丟垃圾桶，衣褲丟污衣袋

穿衣



先穿「患側」

！ 穿衣順序與脫衣完全相反

第二階段：沐浴順序全圖解



遵循此順序，能維持最高衛生標準並減少感染風險

步驟 1 & 2：頭部與臉部清潔

毛巾覆蓋：保護眼睛與耳朵防進水



- 毛巾覆蓋：保護眼睛與耳朵防進水
 - 洗髮精按摩後沖淨包裹

頭部內關鍵：擦拭與臉部清潔



方向關鍵：使用小毛巾角，由眼睛內側向外側 擦拭，並保持皮膚乾爽

步驟 3：上肢清潔技巧



步驟 4：胸腹部重點清潔



在皺摺處容易藏污納垢，需輕揉搓洗並確保乾燥

步驟 5 & 6：背部與臀部

協助翻身



由上而下搓洗

1. 頸肩

2. 背部

3. 臀部

會陰部清潔



女性

由前往後擦洗，避免感染



男性



退下包皮



清潔龜頭與尿道口



推回包皮

加強陰囊皺摺處



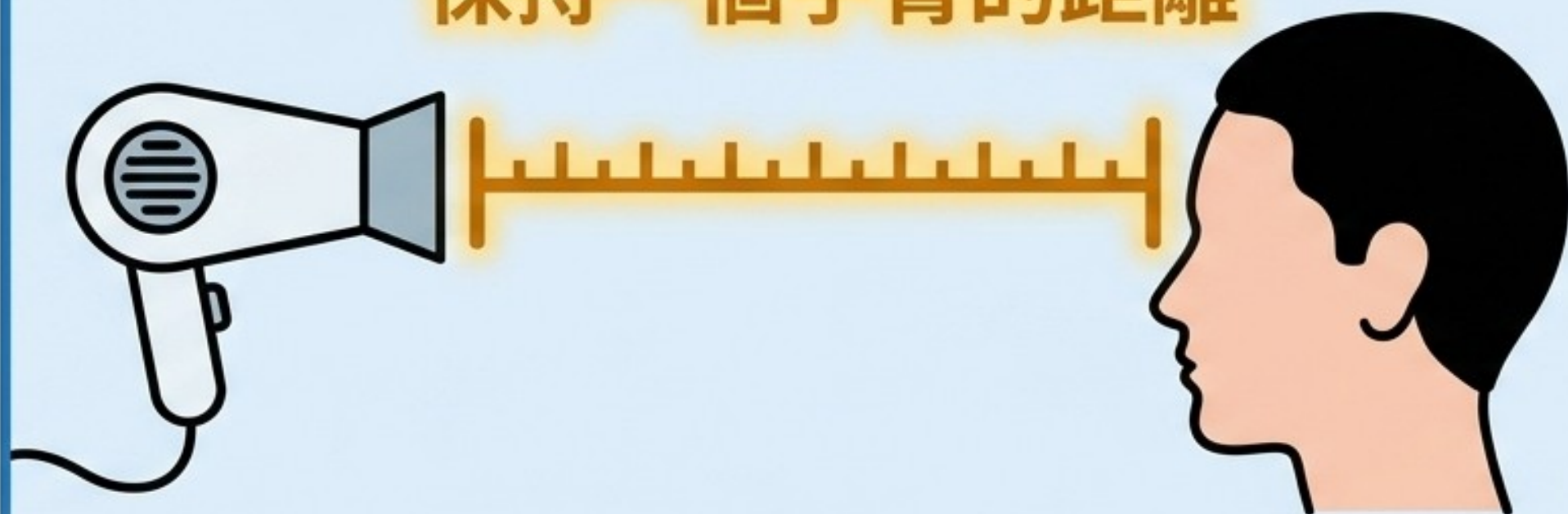
由前往後 (由恥骨往肛門)

第三階段：沖洗、擦乾與保濕



整理與環境復原

保持一個手臂的距離



避免燙傷



協助穿上尿布
與衣物



檢查管路與敷料
是否需更換/重
新固定



照護人員務必確
實洗手

照護小提醒與注意事項



最佳沐浴時間

安排在
餐前或餐後一小時
進行



清潔品選擇

老年或乾燥敏感肌膚，少用刺激性肥皂，減少清潔劑使用



全程觀察

隨時注意
水溫變化、觀察
皮膚狀況，
確實做好保暖

線上學習總複習卡

室溫: 22-27°C | 濕度: 40-70%

水溫: 43-46°C (測量: 手肘內側)

脫衣: 先健側

穿衣: 先患側

頭 → 臉 → 上肢 → 胸腹 → 背部 → 下肢 → 會陰

