

居家照护亲人的小贴士



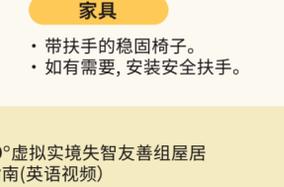
打造安全、无障碍的居家环境

通过简单的居家调整,可减少跌倒风险,让日常生活更安全。



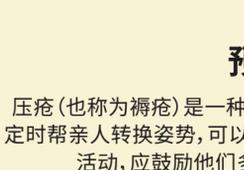
地板

- 使用平整、防滑的浅色材料。
- 避免使用光亮或深色的地板。



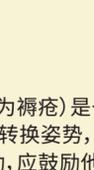
晾衣区

- 安装可调高度的晾衣架。



家具

- 带扶手的稳固椅子。
- 如有需要,安装安全扶手。



体验360°虚拟实境失智友善组屋居家设计指南(英语视频)
www.for.sg/dhome

小贴士: 您可向医生或医疗专业人员咨询适合的居家调整建议。
想要更多详情,请游览: www.for.sg/aic-homemodifications

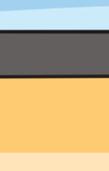
预防压疮

压疮(也称为褥疮)是一种可能让您亲人感到不适的严重状况。定时帮亲人转换姿势,可以帮助预防压疮。若您的亲人可以自行活动,应鼓励他们多活动,每一次移动都有帮助。

中风后的正确卧床姿势



如果左边身体比较无力



如果右边身体比较无力

www.for.sg/leftsideweak

www.for.sg/rightsideweak



视频鸣谢: 陈笃生医院 (TTSH)
*如需个别化建议,请咨询职业治疗师或物理治疗师。

如何协助亲人安全转移

在看护过程中,往往需要转移亲人位置,以协助亲人顺利完成日常活动。如果亲人有能力,请鼓励他们参与移动过程。按照他们的节奏进行,适时让他们休息,并给予心理支持。

从侧卧起身下床



www.for.sg/sidelying

从床上转移到轮椅



www.for.sg/bedtowheelchair

使用助行器从坐姿站起



www.for.sg/walkingaid

视频鸣谢: 陈笃生医院 (TTSH) 以及新加坡社区医院
*如需个别化建议,请咨询职业治疗师或物理治疗师。



协助转换位置

学习正确的移动技巧有助于您更安全地协助转移亲人。

轮椅或便椅



在协助亲人转移前,将轮椅或便椅摆放成45度角,并锁上轮子。

辅助工具



位带

位带系在腰部和大腿周围,可协助进行移位和移动。



移位板

移位板是一块平板,用于连接两个表面之间的空隙,例如床与轮椅之间,方便安全移位。



从轮椅转移到床

www.for.sg/pivottransfer



协助便椅通过台阶

www.for.sg/movecommode



从轮椅到车的移位步骤

www.for.sg/movewheelchair

视频鸣谢: 陈笃生医院 (TTSH) 以及新加坡社区医院
免责声明: 视频仅供一般参考。如有疑问,请咨询您的治疗师或医生

协助亲人维护良好的口腔卫生

良好的口腔卫生有助预防蛀牙与牙龈疾病,同时帮助亲人保持良好的生活质量。

日常护理



轻轻将头部倾斜,刷牙牙齿各个表面、牙龈边缘及舌头。



若漱口或吐痰有困难,请使用含碳酸氢钠的口腔拭子。



假牙护理

- 使用假牙刷清洁。
- 确保每晚浸泡过夜。
- 使用软毛牙刷或湿纱布清洁牙龈。

定期检查

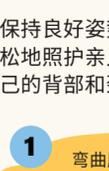
- 观察口腔是否有牙龈出血、溃疡、感染或蛀牙的情况
- 每6个月安排一次牙科检查

让洗澡更轻松

洗澡有助于促进您亲人的整体身心健康。通过适当的方法,您可以让洗澡过程变得更安全、更轻松。



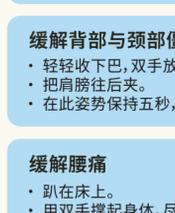
全身洗浴
www.for.sg/assistedfullshower



床上擦浴
www.for.sg/bedbath



辅助工具



洗澡椅提供稳固且可靠的支撑。



移动便椅无需协助转移,即可进行洗澡及如厕。



长柄海绵有助于清洁难以触及的部位。

视频鸣谢: 新加坡中央医院 (SGH) 以及HMI医疗培训学院
*如需个别化建议,请咨询职业治疗师或物理治疗师。您可向您的医疗提供者了解相关设备的价格及购置渠道。

协助亲人穿衣

您的亲人可能因身体状况而需要穿衣方面的协助。这时您可学习或调整技巧,以便顺利帮助他们穿衣。

小贴士

- 先帮较无力的一边穿衣。
- 脱衣时,先脱较有力的一边。

选择宽松的衣物,包括:

- 裤腿宽松
- 松紧腰带
- 魔术贴替代纽扣

1 将长裤卷起,便于穿着。

2 坐下时,将较无力的腿交叉在较有力的腿上。

3 先穿较无力的腿,再穿较有力的腿。

看护者背部与颈部护理的小贴士

保持良好姿势能减少身体不适,让您更轻松照护亲人。在进行搬扶时,记得保护自己的背部和颈部。

- 1 弯曲膝盖,缓慢向下蹲。
- 2 保持背部挺直。

若出现身体酸痛或不适,请停下来稍作休息,并进行轻松的伸展,以放松紧绷的肌肉、保持柔软度。您可以试试以下的练习。

舒缓颈部疼痛

- 坐姿挺直。
- 收下巴,保持颈部与背部直立。
- 在终点姿势停留片刻,感受颈部的伸展。
- 保持五秒,重复十次。

缓解背部与颈部僵硬

- 轻轻收下巴,双手放在头后。
- 把肩膀往后夹。
- 在此姿势保持五秒,重复十次。

缓解腰痛

- 趴在床上。
- 用双手撑起身体,尽量把背拱起来。
- 重复十次。

扫描二维码,查询关于看护者培训津贴如何补贴看护课程,提升您的信心。
www.for.sg/aic-ctg