

身體清潔技巧

KỸ XẢO VỆ SINH THÂN THỂ

目的：

Mục đích:

維持皮膚清潔，除汙去味；促進血液循環，放鬆肌肉，促進關節活動。

Giữ cho da luôn sạch sẽ, làm sạch vết bẩn khử mùi; thúc đẩy sự tuần hoàn máu, thả lỏng cơ bắp, thúc đẩy hoạt động cho khớp.

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

沐浴乳（肥皂）、毛巾（小毛巾、浴巾）、乾淨之衣物、乳液（或嬰兒油）、電熱器（視情況使用）。

Sữa tắm (xà phòng bánh), khăn bông (khăn mặt nhỏ, khăn tắm), quần áo sạch, kem dưỡng da (hoặc dầu chăm sóc da em bé), máy sưởi điện (tùy theo tình hình sử dụng).

原則：Nguyên tắc:

1. 一般來說，床上擦澡應尊重長輩喜愛的方式，需要的物品應事先準備齊全，注意長輩的隱私。

Thông thường, lau người trên giường cần phải tôn trọng cách mà người già thích nhất, các vật dụng cần thiết phải chuẩn bị đầy đủ trước, chú ý sự riêng tư của người già.

2. 水溫宜留意，年長的長輩洗澡用水應避免過熱，準備時的溫度可較高，約43-46°C。Cần chú ý nhiệt độ của nước, nước tắm cho người già tránh bị quá nóng, khi chuẩn bị nhiệt độ có thể cao hơn một chút, khoảng 43-46°C.

3. 從最乾淨的部位洗到最髒的部位。

Tắm theo tuấn tự từ chỗ sạch nhất đến chỗ bẩn nhất.

4. 依長輩狀況，如果可自己活動，盡可能鼓勵長輩自己擦，我們協助其不及之處，但必須以安全為考量，清洗過程視水溫、污穢情形隨時更換水。

Tùy theo tình trạng của người già, nếu có thể tự cử động, cố gắng khuyến khích người già tự lau, người chăm sóc sẽ hỗ trợ những chỗ người già không với tới, nhưng cần phải tính đến sự an toàn, trong lúc tắm rửa phải xem độ nóng của nước, mức độ bẩn để thay nước khi cần thiết.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

順序：Tuầ`n tự:

一般全身清潔之順序是由頭髮、臉部、上肢→胸部→腹部→下肢→背部→會陰部及臀部，按順序進行清潔和擦拭，以免身體各處之污垢病菌相互感染，在此示範臉部及身體之擦拭順序。

Tuầ`n tự vệ sinh toàn thân chung là từ tóc, mặt, cá`nh tay → ngực → bụng → chân → lưng → bộ phận sinh dục và mông, theo tuầ`n tự tiến hành tá`m rửa và lau chùi, để tránh khuẩn bệnh của vết bẩn ở các nơi trên cơ thể truyề`n nhiễm lâ`n nhau, dưới đây làm mẫu tuầ`n tự lau rửa mặt và thân thể:

1. 臉部：雙眼（內眼瞼至外眼瞼）→額頭→鼻子→兩側臉頰→下巴→耳朵→頸部。

Mặt: hai mắt (từ mí mắt trong ra mí ngoài) → trán → mũi → hai bên má → cằm → tai → cổ.

2. 身體各部：上肢→胸部→腹部→下肢→背部→會陰部及臀部。

Các bộ phận thân thể: cá`nh tay → vùng ngực → vùng bụng → chân → vùng lưng → vùng bộ phận sinh dục và mông.

步驟：

Các bước thực hiện:

1. 備妥各項用品後，評估被看護人的身體狀況及污垢異味等。

Sau khi chuẩn bị xong các vật dụng, đánh giá tình trạng sức khỏe và mùi hôi do bẩn của người được chăm sóc.



2. 按清潔順序，以毛巾沾清水或沐浴乳擦拭身體，若使用沐浴乳等清潔劑，則需多用幾次清水擦拭，以充分去除污垢及沐浴乳。

Theo tuầ`n tự vệ sinh thân thể, dùng khăn bông sấp nước sạch hoặc dùng sữa tắm lau rửa cơ thể, nếu dùng các chất tẩy rửa cơ thể như sữa tắm, phải dùng nước sạch lau thêm vài lần, để loại bỏ hoàn toàn các vết bẩn và sữa tắm.

3. 清潔胸部及腹部：女性個案乳房用環狀擦法，注意乳房底部皮膚皺褶處之清潔。

Làm sạch vùng ngực và vùng bụng: đối với bệnh nhân nữ thì áp dụng cách lau v

òng quanh, chú ý làm sạch chỗ da có nếp gấp dưới vú.

4. 清洗上肢：由手指端往頸肩端擦洗手臂，可將個案手高舉過頭，擦洗腋下，手臂高舉可促進肌肉關節的活動。注意指甲、指縫間的清潔。洗淨之後，用大毛巾擦乾。

Vệ sinh nửa người trên: lau rửa cánh tay từ phía ngón tay ngược lên đến vai cổ, có thể đỡ tay của người bệnh cao qua đầu, để lau rửa nách, cánh tay giơ cao có thể thúc đẩy hoạt động cho cơ bắp và khớp. Chú ý làm sạch móng tay, các kẽ

ngón tay. Sau khi vệ sinh sạch sẽ, dùng khăn bông to để lau sạch.

5. 清潔上肢時應留意用水順序，為清水→肥皂→清水，直到洗淨為原則。

Vệ sinh nửa người trên phải lưu ý thứ tự dùng nước, với nguyên tắc nước sạch → xà phòng bánh → nước sạch, cho tới khi sạch hoàn toàn.

6. 協助清潔下肢：需注意勿暴露會陰部，協助擦拭兩側髖部、大腿及小腿，並擦乾。鋪大毛巾在足部，協助個案屈膝，將足部泡在臉盆，清洗趾部及趾間。

Hỗ trợ vệ sinh nửa người dưới: cần chú ý không được để lộ bộ phận sinh dục của bệnh nhân, hỗ trợ lau chùi hai bên mông, đùi trên và bắp chân, và lau khô. Phủ khăn bông to lên chân, hỗ trợ người bệnh gập cong đầu gối, ngâm bàn chân vào trong chậu nước, rửa sạch các ngón chân và kẽ chân.

7. 清潔背部：協助被看護人翻身背向你，使用連續、長而有力的擦撫動作，小心別跌下床。

Vệ sinh vùng lưng: hỗ trợ người được chăm sóc xoay người quay lưng với bạn, sử dụng động tác lau xoa liên tục, dài và mạnh, cẩn thận không làm người bệnh ngã từ trên giường xuống.

8. 躺回平躺姿勢。

Đưa người bệnh về tư thế nằm ngửa.

9. 清潔會陰部：墊橡皮中單或看護墊於臀部下面。如果被看護人能動，盡量讓他自己擦洗。

Vệ sinh bộ phận sinh dục: đệm miếng lót giữa bằng cao su hoặc miếng đệm chống thấm nước ở dưới mông. Nếu người được chăm sóc có thể cử động và tự làm, tốt nhất để người bệnh tự lau rửa.

注意事項：Những điều cần chú ý:

1. 清潔過程，若發現水變髒，請立刻更換。

Trong lúc làm vệ sinh, nếu phát hiện nước bị bẩn, hãy lập tức thay nước.

2. 維持室內溫度：關閉窗戶，視情況予電熱器使用。

Duy trì độ ấm trong nhà: đóng cửa, tùy theo tình hình để sử dụng máy sưởi điện.

3. 適當保暖預防受寒：擦拭完的部位請用浴巾覆蓋，未擦拭的部位請勿脫去衣物。

Giữ ấm và phải để đề phòng bị nhiễm lạnh: chỗ đã lau chùi xong hãy dùng khăn tắm đắp lại, chỗ chưa lau tới thì đừng cởi quần áo ra vội.

4. 維護隱私：需予適當的覆蓋。

Bảo vệ sự riêng tư cho người bệnh: cần có sự che chắn thích hợp.

5. 乾燥脫屑的皮膚，建議不要常使用清潔劑，但需加強保濕，擦澡後使用乳液或嬰兒油。

Những chỗ da bị khô và bị tróc da, kiến nghị không được thường xuyên sử dụng các chất tẩy rửa, nhưng cần phải tăng cường chất dưỡng ẩm, sau khi lau người hoặc tắm sử dụng kem dưỡng da hoặc kem chăm sóc da em bé.

6. 利用擦澡時間觀察皮膚狀況。

Quan sát tình trạng của da nhân lúc tắm và lau người.

7. 大腿的內側及會陰部，為皺褶區域，須特別注意擦乾。

Vùng phía trong đùi và bộ phận sinh dục, là khu vực có nếp nhăn, cần đặc biệt chú ý lau thật khô.

8. 若被看護人身上有傷口或是管路，請務必於擦澡後要執行管路清潔及傷口處理。

Nếu trên người của người được chăm sóc có vết thương hoặc có các loại ống, sau khi lau người phải thực hiện việc làm sạch các loại ống và xử lý vết thương.

9. 被看護人的身體狀況允許下，可協助被看護人至浴室洗澡，甚至可讓被看護人自行清洗，提升被看護人的自我照顧能力及信心感。

Nếu tình trạng sức khỏe của người được chăm sóc cho phép, có thể hỗ trợ người được chăm sóc tắm ở nhà tắm, thậm chí có thể để người được chăm sóc tự tắm, giúp làm tăng khả năng tự chăm sóc và sự tự tin cho người được chăm sóc.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F