

## 身體清潔技巧

# Cara Membersihkan Tubuh

目的：

### Tujuan:

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。

Menjaga kulit dalam keadaan bersih, menghilangkan bau yang tidak sedap; Memperlancar sistem peredaran darah, merelaksasikan otot, menggerakkan persendian.

用物準備：

### Yang perlu dipersiapkan:

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）。

Sabun cair (batang), kain lap (ukuran kecil, handuk), pakaian bersih, krim pelembab (atau minyak bayi), alat penghangat (disesuaikan dengan kondisi).

### 原則：Prinsip:

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。

Pada umumnya, untuk memandikan pasien di atas ranjang harus menghormati cara yang disukai oleh lansia, alat-alat keperluan harus disiapkan terlebih dahulu, perhatikan privasi lansia.

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。Perhatikan temperatur air, untuk lansia hindari menggunakan air yang terlalu panas, saat mempersiapkan air boleh sedikit lebih panas kira-kira 43-46°C.

3. 從最乾淨的部位洗到最髒的部位。

Bersihkan dari bagian tubuh yang paling bersih lalu ke bagian yang paling kotor.

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。

Disesuaikan dengan kondisi lansia, bila ia bisa bergerak sendiri, berikan dukungan kepadanya untuk membersihkan sendiri, kita hanya membantu membersihkan bagian yang sulit,

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

tapi harus mengutamakan keamanan, saat membilas perhatikan temperatur air dan keruhnya air bila perlu maka harus diganti.

### 順序：Urutannya：

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。

Untuk membersihkan seluruh tubuh pada umumnya dimulai dari rambut, wajah, tubuh bagian atas → dada → perut → bagian tubuh bawah → punggung → bagian kelamin dan anus serta pantat, bersihkan dan berikut contoh cara membersihkan wajah dan tubuh.

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。

Wajah: Mata (Kelopak mata dari bagian dalam hingga luar) → dahi → hidung → kedua belah pipi → dagu → telinga → leher.

2. 身體各部：上肢→胸部→腹部→下肢→背部→會陰部及臀部。

Tubuh: Tubuh bagian atas → dada → perut → tubuh bagian bawah → kemaluan dan pantat.

### 步驟：

#### Langkah-langkahnya：

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。

Setelah semua peralatan disiapkan, perhatikan kondisi tubuh pasien dan apakah ada kotoran atau bau yang tidak sedap.

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。

Sesuai dengan urutan membersihkan, gunakan kain yang basah atau sabun cair untuk menyeka tubuh pasien, bila menggunakan sabun cair atau alat pembersih lainnya maka



harus diseka berkali-kali, sehingga tubuhnya bebas dari kotoran dan sabun.

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。

Membersihkan dada dan perut: untuk pasien wanita, cara membersihkan payudaranya adalah menyeka dengan cara melingkar, perhatikan kebersihan bagian yang terlipat di bawah

payudara.

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。

Membersihkan tubuh bagian atas: Menyeka dimulai dari ujung jari menuju ke pundak dan leher sepanjang lengan, bisa dengan cara mengangkat tangan pasien lebih tinggi dari kepala, seka bagian ketiak, dengan mengangkat tinggi tangan pasien dapat melonggarkan persendian. Perhatikan kebersihan kuku dan sela jari-jari tangan. Setelah membersihkan gunakan handuk besar untuk menyeka kering tubuhnya.

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。

Saat membersihkan tubuh bagian atas perhatikan urutan penggunaan air, cara membersihkannya menggunakan prinsip yaitu air bersih → sabun → air bersih.

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。

Membantu membersihkan tubuh bagian bawah: Perlu diperhatikan jangan membuka bagian kelamin, bantulah membersihkan kedua sisi pinggul, paha dan betis, kemudian

diseka kering. Tutup kaki pasien dengan handuk yang besar, bantu pasien untuk menekuk lututnya, rendam kakinya ke dalam baskom, bersihkan kuku kaki dan sela jari-jari kaki.

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。

Membersihkan punggung: Bantu pasien membalikkan badan ke arah anda, seka dengan berkesinambungan, memanjang dan gunakan tenaga, hati-hati jangan sampai jatuh dari ranjang

8. 躺回平躺姿勢。

Kembalikan pasien ke posisi telentang.

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。

Membersihkan kemaluan: Gunakan alas karet atau tilam kasa di bawah pantat. Bila pasien masih bisa bergerak, sebisa mungkin persilahkan dia untuk membersihkannya sendiri.

注意事項：**Perhatian:**

1. 清潔過程，若發現水變髒，請立刻更換。

Selama membersihkan, bila menemukan air menjadi kotor segera ganti yang baru.

2. 維持室內溫度：關閉窗戶，視情況予電熱器使用。

Jaga suhu dalam ruangan, tutup rapat jendela ruangan, gunakan mesin penghangat bila diperlukan.

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。

Kehangatan perlu dilakukan guna hindari kedinginan: Untuk bagian yang sudah dibersihkan segera ditutup dengan handuk, untuk bagian yang belum diseka jangan ditanggalkan.

4. 維護隱私：需予適當的覆蓋。

Perhatikan privasi pasien: Tutup yang rapat.

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。

Kulit kering yang mengelupas, disarankan jangan menggunakan alat pembersih, namun perlu pelembab, gunakan krim pelembab atau minyak bayi setelah mandi di atas ranjang.

6. 利用擦澡時間觀察皮膚狀況。

Gunakan kesempatan mandi di ranjang ini untuk mengamati kulit pasien.

7. 大腿的內側及會陰部，為皺褶區域，須特別注意擦乾。

Pastikan bagian paha dalam dan kemaluan yang terlipat harus dalam keadaan kering dan bersih.

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。

Apabila ada luka atau selang pada tubuh pasien maka setelah memandikan di atas ranjang harus memperhatikan kebersihan selang dan lukanya.

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。

Apabila kesehatan pasien memungkinkan, dapat membantunya mandi di kamar mandi, bahkan kalau bisa mempersilahkan ia mandi sendiri, ini adalah cara untuk meningkatkan

kemampuannya menjaga diri sendiri serta rasa percaya diri.

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

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

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