

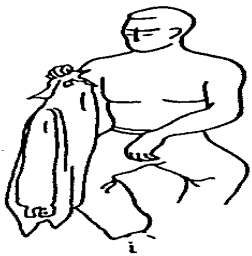
半身癱瘓病人穿脫衣服的技巧

一、關於半身癱瘓病人，在練習穿脫衣服之前，有一些小訣竅，可以讓穿脫衣服更輕鬆：

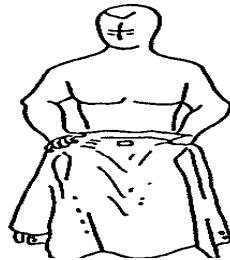
- 選擇寬鬆（大一號）的衣物，以及光滑的材質（如絲質），
- 穿衣服前，先將衣服擺好，可以放在自己膝蓋上。
- 坐著穿脫衣服。

二、以下圖為前開式衣服穿法（口訣：先穿壞手，先脫好手）如圖下：

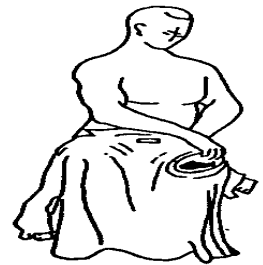
1. 好手抓住衣領。



2. 把衣服放在膝蓋上，
衣服的內面朝外。



3. 捲好壞手相對應之袖
子，或將袖子放在雙膝
之間自然下垂



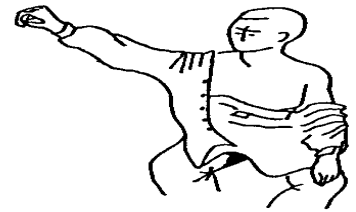
4. 以好手帶壞手伸入袖內。



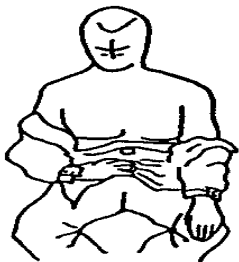
5. 並將袖子拉至手肘上。



6. 再穿入好手。



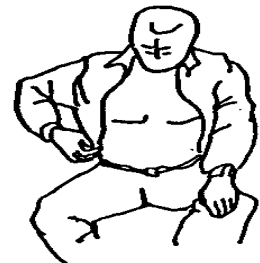
7. 好手抓好衣領。



8. 以好手將衣衣領穿過頭。



9. 再拉好衣服整理好。



※套頭衣服脫法：

1. 先脫健側的手或非注射點滴側的衣袖
2. 再脫患側的手或有注射點滴側的衣袖
3. 最後脫頸部

※開襟衣服脫法：

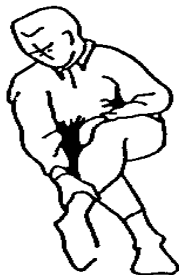
1. 解開釦子或帶子
2. 先脫健側的手或非注射點滴側的衣袖
3. 再脫患側的手或有注射點滴側的衣袖

三、 半身偏癱病人穿脫褲子的方法如圖下：

1. 坐在穩固的椅子上或鎖好的輪椅上。



2. 以好手帶動壞腳，將其放在好腳膝蓋上。



3. 用好手將壞腳的褲管捲起，然後穿進壞腳。



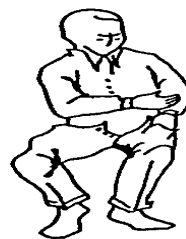
4. 放下壞腳。



5. 穿上好腳盡可能拉至髖部。



6. 在安全情境下可以站在床邊，拉好褲子並穿好。如果無法站立，則可以在床上，以抬屁股的方式穿好褲子。



四、衣物的調整

衣物可以經由以下的調整，讓病人更容易穿脫：

- 在拉鍊頭上增加綁帶或拉環
- 以魔鬼氈代替鈕扣或鞋帶。
- 穿有鬆緊帶腰圍的褲子。
- 以按扣代替鈕扣，或使用扣鈕 & 拉鍊輔助器。
- 女性可選擇無扣或前扣式內衣


參考資料

Davis PM (2001). Some activities of daily living. In *Steps to follow: the comprehensive treatment of patients with hemiplegia* 2nd ed. (pp. 285-291). Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.

Ryan PA, Sullivan JW (2004). Activities of daily living adaptations: managing the environment with one-handed techniques. In Gillen G & Burkhardt A (Eds), *Stroke rehabilitation: a function-based approach* 2nd ed. (pp. 621-624). St. Louis, MO: Mosby Inc.

American Stroke Association. *Dressing Tips for Stroke Survivors*. Available at: <https://www.strokeassociation.org/en/life-after-stroke/recovery/daily-living/dressing-tips>. Date retrieved: 2019.06.03.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年10月校閱