

失智長輩不洗澡怎麼辦？做對這件事很重要！

如何有效誘導失智老人家洗澡？

洗澡前的溝通工作很重要。必須先了解失智長者過去的生活背景、習慣及喜好，才容易說服、誘導老人家「乖乖」洗澡。

「伯伯，我們等一下要去開會喔！一定要儀容整齊，才能給人家好印象，所以，我們先洗個澡吧！」

「你當老板要去標大工程，得先梳洗一下，給人家好印象，談生意才會成功！」

對於這類過去當大老闆、任要職的失智長者，開會、招標等「藉口」，很容易喚醒老人家的責任感，讓他們意識到：等一下要參加的是正式、重要的活動，因而心甘情願地接受別人安排，乖乖洗澡去。

為建立老人家的信任感，有時照顧者也要很有耐心、適時編故事、套交情，利用患者的心情好或有需求時，進行勸說、引導，通常成功機率也會大一些。例如失智老人抱怨頭痛、睡不好，不妨在洗澡時，適時提供按摩、擦背等貼心服務，紓解老人不適，也贏得老人家的信任。專家指出，洗澡對失智老人家很重要，不但有清潔身體、放鬆肌肉的作用，照護人員在失智長輩洗澡過程中，可以從旁觀察老人家動作的協調性，以了解失智症病情的進展。

另外，對於已喪失生活自理能力，須依賴旁人協助清洗的老人家，失智多已達中、重度，表達能力已嚴重受損，就算身上有病痛，可能自己也無法說清楚。照顧者或家人應利用洗澡的機會，仔細檢視老人家的身體，有無紅腫、硬塊等異常情形，並在洗澡時，進一步確認老人家的健康狀況。

一般人常稱「老小、老小」，就是指老人家還老返童，心智單純，情緒直接，像孩子一般；失智老人亦然。若老人的認知功能已完全喪失，這時不妨投其所好，例如以糖果、餅乾等他們喜愛的零食當獎賞，吸引老人家「聽話」，乖乖洗澡。而當老人手上有東西或嘴巴塞滿糖果時，也較不可能因抵抗洗澡，而出手攻擊或動口咬人；對協助洗澡者而言，相對地安全。愛唱歌的長者則可以陪他們在浴室裡，開一場個人演唱會，讓老人在愉悅的情境下，完成洗澎澎大事。

幫失智老人洗澡要注意什麼？

聖若瑟失智老人養護中心資深醫護助理陳月汝，提供以下幫長者洗澡的步驟及方法：

洗澡必備：洗澡椅、防滑墊、毛巾、沐浴用品。

洗澡步驟：

- 1、先調好適當水溫。
- 2、以蓮蓬頭先沖腳趾，並可詢問老人家水溫是否適中。
- 3、再以水沖洗身體。
- 4、洗頭、臉部前，先以毛巾圍住眼睛、耳朵，以免眼、耳進水，造成不適。
- 5、以洗髮乳洗頭、沖淨，再洗臉，先吹乾頭髮。
- 6、全身以毛巾擦乾。

7、塗上護膚乳液（夏天擦關節等重點部位、冬天擦全身）。

8、穿上舒適、合天氣的衣物；若老人家穿太多衣服，可在此時藉機脫掉幾件。

洗澡注意事項：

1、若面對無法溝通的長者，可利用老人家如廁之際，藉口衣服髒了，當場快速洗個戰鬥澡。

2、對有攻擊性的長者，洗澡時至少兩人一組，一人照護、一人洗澡，若老人洗到一半意圖起身脫逃，兩人必須以手臂勾住老人的手肘，以免老人家渾身濕滑，固定困難，而發生跌倒意外。

3、必要時可三人一組，幫老人家洗澡。