

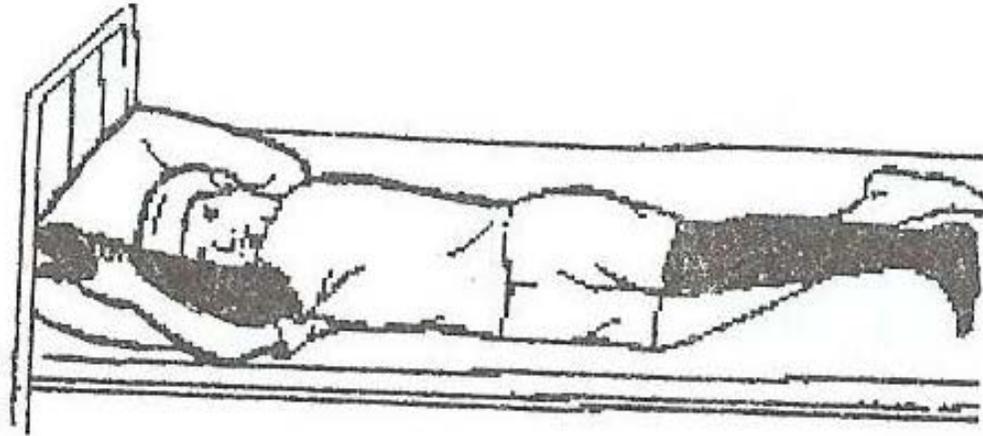
# 中風病人自我照顧

# 日常生活訓練的重要性

- 中風後，多數病人都會遇到不同程度的功能障礙。
- 職業治療的目的是藉著日常生活的訓練，希望訓練病人在日常生活中能夠獨立生活，提高自信及自尊，同時也減輕家人的負擔。

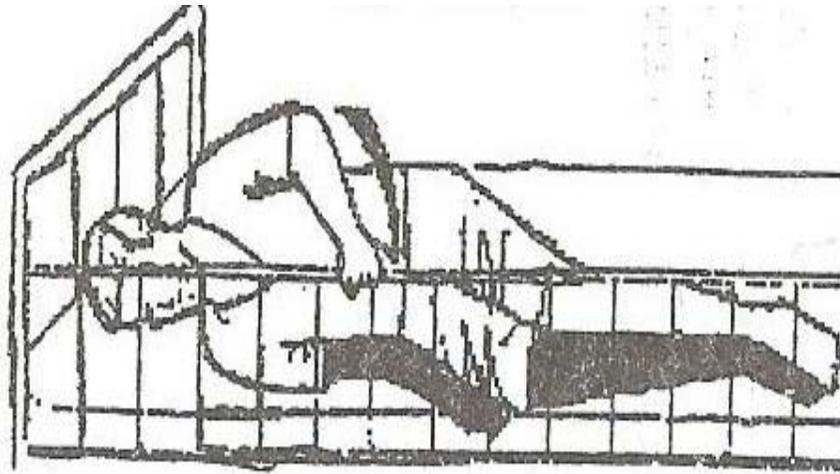
# 翻身

(1) 病人以健腿勾在患腿之下，用健手抓住患手。



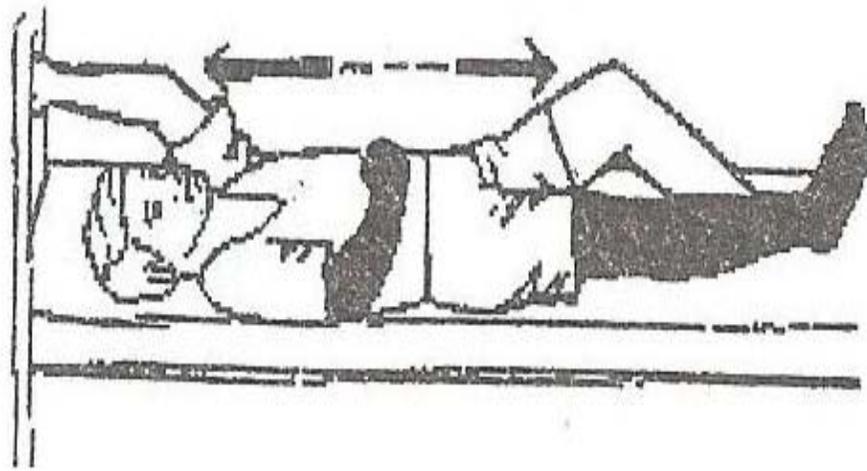
# 翻身

(2) 健側手腳用力將患側肢體拉往健側，腰部也同時用力旋轉，翻向健側動作即可完成。



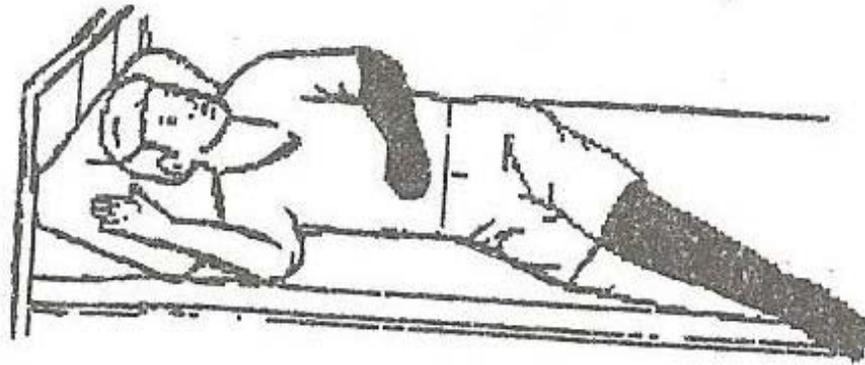
# 翻身

(3) 病人可以利用健手抓住床欄，翻向患側。



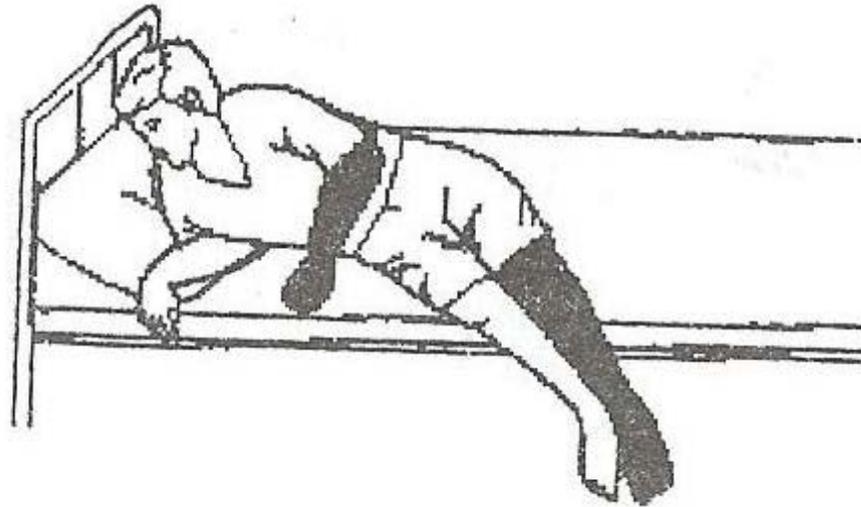
# 坐起

(1) 病人以健腳置於患腳之下，將患腳勾動帶至床邊外，身體側臥筒向健側。



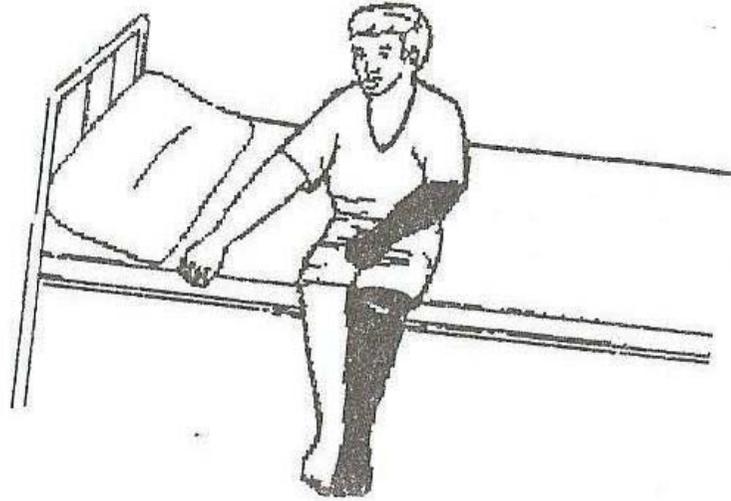
# 坐起

(2) 以健側手臂用力，逐漸將身體撐起。



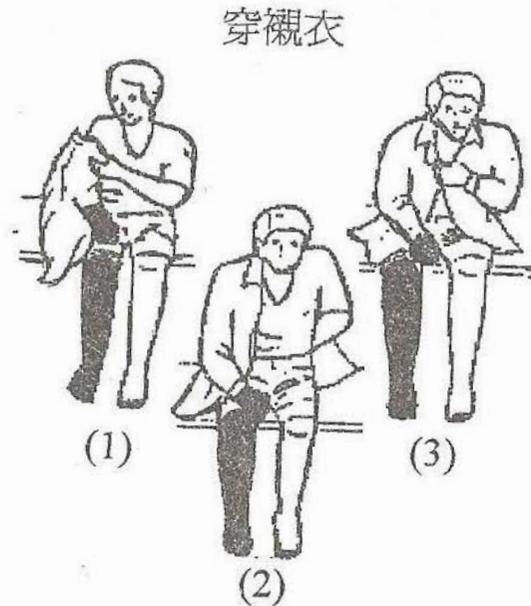
# 坐起

- (3) 坐在床邊，以健手支持平衡。



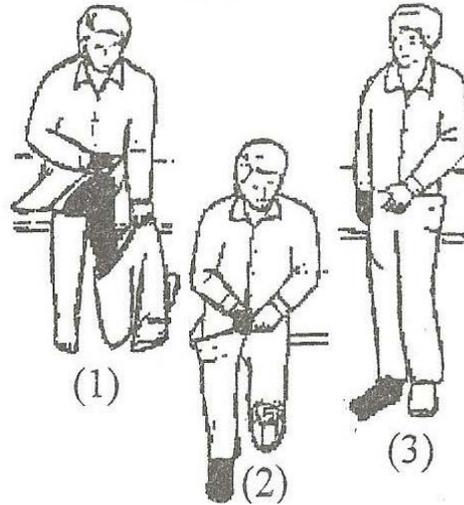
# 穿衣

- (1) 襯衣及袖口要寬大，先將患手套入衣袖。
- (2) 再將健手伸進去。
- (3) 以健手將衣服拉好，再扣衣鈕。



# 穿褲子

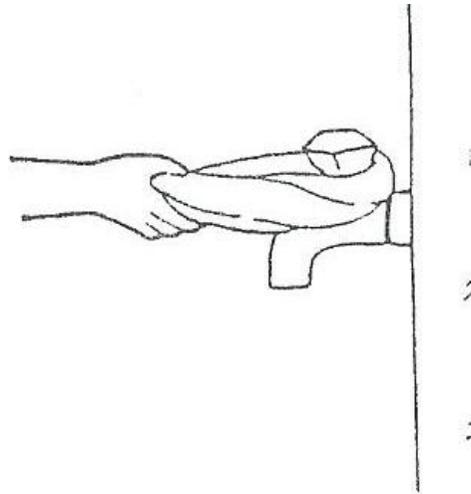
穿褲子



- (1) 褲子宜較寬鬆。病人坐穩在床邊，於健腿膝上，用健手將褲管套入患腳。
- (2) 將健腳穿入另一褲管，用手將褲子往上拉。
- (3) 病人靠著床邊站起，將褲子往上，再拉上拉鏈或扣好鈕子。

# 單手扭乾巾毛巾方法

病人用健手將毛巾掛在水龍頭上，然後將毛巾轉動，即可扭乾。

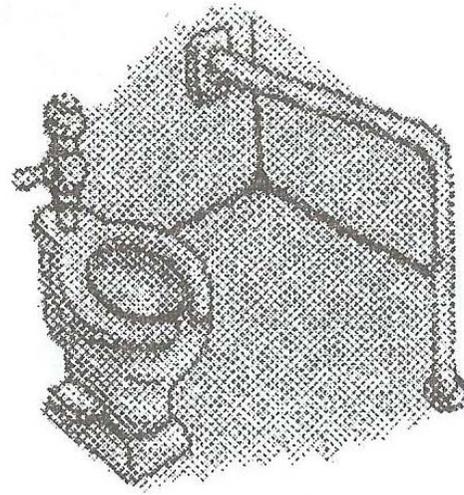


# 輔助康復用具

如有需要，職業治療師會提供和教導病人使用輔助康復用具，及提供家居改建。

例如：

- 家居改建



加扶手

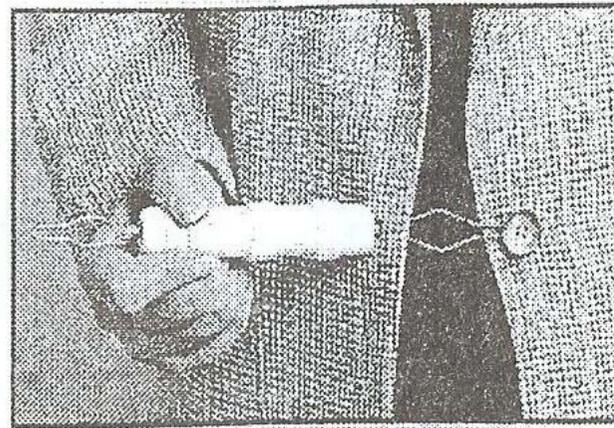
# 輔助康復用具

- 長柄棉刷



長柄海棉刷

- 扣鈕輔助器



扣鈕輔助器

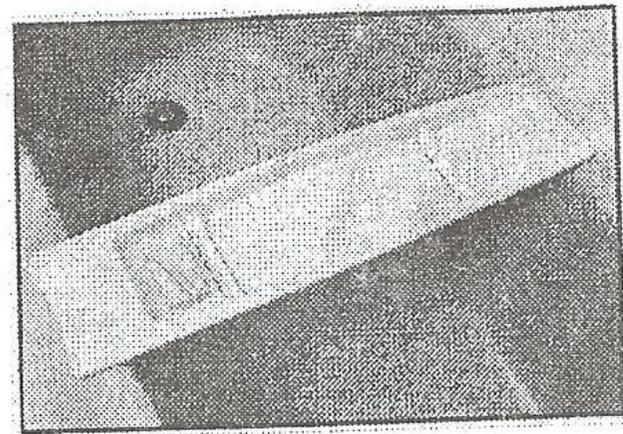
# 輔助康復用具

- 沖涼椅



沖涼椅

- 沖涼板



沖涼板

完