

## 床上洗頭



### 一、目的

洗頭是為了維護病人的整齊清潔、刺激頭部血液循環、增進舒適並維持活動的尊嚴。此床上洗頭是針對不方便下床的病患所設計的衛教指導。

### 二、準備下列用物：

\* 兩個水桶（分別裝溫水與髒水）

\* 水瓢            \* 大毛巾            \* 毛巾

\* 塑膠襯墊或洗頭墊            \* 梳子

\* 洗髮精（潤髮乳）            \* 吹風機

### 三、洗髮步驟注意事項：

1. 裝水前先以手背測試水溫。

2. 備好洗頭墊或自製洗頭槽。

3. 大毛巾捲成長筒狀→放入塑膠襯墊底部→做成ㄇ字型以膠帶固定。

4. 協助他平躺，頭移至床沿（先墊一條大毛巾在下方，以利洗好後擦頭）→洗頭墊（槽）放在頭頸部，其下擺放在預裝髒水的桶中。

5. 以洗髮精搓洗頭髮，再以清水沖洗，可重覆此步驟直到乾

淨為止，視需要決定是否須潤濕。注意水及泡沫勿跑到眼睛及耳朵。

6. 以乾毛巾包裹頭髮，移去用物，安排好舒適臥位後，再以大毛巾擦乾頭髮，也可以使用吹風機吹乾頭髮，之後再梳理整齊。

李綜合醫療社團法人附設苑裡居家護理所  
聯絡人:姚玉梅 護理師、郭怡君 護理師  
專線:(037)855656  
辦公室:(037)862387 ext:1307  
Cell phone:0975-359694