

## 床上洗頭之護理指導

**\* 床上洗頭用物：**洗頭槽(有硬式及充氣式二種)、毛巾、浴毯、洗髮精、潤絲精、小水瓢、水桶二個(一裝 41°C~43°C 的熱水，一裝污水)、棉球、小毛巾、梳子、吹風機、塑膠布或塑膠袋。

**\* 床上洗頭步驟：**

1. 關閉門窗，調節室溫，用毛巾被或毛毯替代棉被。
2. 移去枕頭，用塑膠布及毛巾置於個案肩下；墊高背部以免熱水流到頸子或背部，將個案的頭儘量移近至床緣，置毛巾於個案胸前，以保護棉被。
3. 將洗頭槽或利用浴毯捲成馬蹄形墊，將塑膠布鋪在馬蹄形墊上置於個案頭下，並將塑膠布的尾端放入污水桶內，以便污水流出。
4. 棉球塞入耳內，將小毛巾捲成長條鋪在個案額頭上，將毛巾兩端壓住雙耳。
5. 徹底梳通頭髮。
6. 用水沾濕頭髮和頭皮，並詢問個案水溫是否合適，注意熱水勿直接沖在個案頭上，需先沖在照護者的手掌後流到個案頭上。
7. 倒少量洗髮精於手掌心，並均勻散佈於沾濕的頭髮上，再以雙手指端搓頭皮及頭髮。(註：避免用指甲抓頭，以免損傷頭皮。)
8. 用清水沖洗頭上洗髮精，將頭側一邊充分洗淨耳後及頸部，以除去髒物。
9. 重複步驟 8，直到洗淨頭髮為止。
10. 洗髮精最好使用 2 次比較能洗的乾淨，但如個案過度疲勞時，洗一次就可以。用清水沖洗時要注意勿將水沖入耳內。
11. 以潤絲精搓揉頭髮，再以清水沖洗。
12. 用大毛巾將頭髮擦乾，並梳通。
13. 移去洗頭槽、塑膠布並置於污桶內。
14. 除去額頭毛巾及耳內的棉球。
15. 協助個案坐起或平躺著，以吹風機吹乾頭髮。
16. 梳通頭髮。
17. 枕頭放回個案頭下，協助採取舒適的臥姿。

**\* 維持頭髮整齊清潔，增加美觀與舒適，可強化個人的外表與自尊。**