

## 管理居家失禁+



AARP獨居聯盟(AARP Home Alone Alliance<sup>SM</sup>)系列視訊中的這一集講述了如何管理失禁(對排尿或排便的控制減弱),為家庭照顧者提出了一些實用的建議。遵循這些居家照顧指南有望讓病患在社交和其他活動中感到更加輕鬆舒適。

### 攝入液體和零食

留意您家人攝入的飲食將幫助您更好地管理排尿和排便。作為家庭照顧者,鼓勵您的家人:

- > 每天飲用6到8杯8盎司的清水或其他飲品。(您可能需要提醒您的家人,嘗試透過減少飲水來控制失禁情況並不明智,因為這可能造成脫水和其他問題。)
- > 避免飲用含咖啡因的飲料,如咖啡、茶或碳酸汽水。
- > 準備一些高纖維的零食。零食可以包括水果(以梨子和蘋果為佳)、餅乾或鬆餅等全麥食物以及蔬菜(胡蘿蔔條、芹菜)。諮詢營養師還能準備哪些高纖維零食。在增加膳食纖維時,注意確保病患每天飲用建議足量液體,避免便秘(排便困難)。
- > 確保正餐也包括高纖維食物。

將常用品放在隨手可取的位置

- > 合理佈置病患的臥室和廁所,以便隨手取用任何常用品。
- > 您可能需要準備一次性手套、清潔濕巾,以及您的醫護專業人士推薦使用的軟膏和保濕乳液等護膚品。您還可能需要準備除臭劑。
- > 如果是在皮膚敏感部位或出現皮疹,使用含有氧化鋅或凡士林的保護性軟膏或乳霜。

### 如廁安全

- > 確保通往廁所的通道乾淨敞亮,尤其是在夜晚時,防止摔倒。例如,拿走小地毯可降低摔倒的風險。
- > 根據病患自己移動到廁所的能力,可選擇使用帶扶手的增高坐便器、床邊便桶或尿壺。

### 記錄每天排尿情況

堅持記錄家人每天的排尿和排便情況是管理居家失禁的一個好辦法。這有助於您識別一天中的哪些時段或者活動可能與失禁有關,並作出相應的調整。您可向您的家人提議這一做法,如有必要,可協助其完成記錄。您應該與醫護專業人士分享該記錄,他們可提出建議,調整飲食或活動以幫助管理失禁。在到醫護專業人士處赴診之前,儘量完整記錄3到4天的排尿情況。

您可在網上找到多種格式的排尿記錄。可記錄的內容包括一天中的時段、當天的飲食、如廁的次數、病患是否感到強烈尿意、意外漏尿以及發生漏尿時病患正在進行的活動。

National Association for Continence提供的線上用英語排尿記錄表:[www.nafc.org/diaries/](http://www.nafc.org/diaries/)。NAFC還提供了單獨的排便記錄表,記錄病患排便情況,其內容包括糞便硬度、是否有便意、用藥情況和其他項目。此外,您還可找到專門用於記錄起夜頻率的記錄表用英語:<https://static1.squarespace.com/static/597f302ed1758e9e17ad4099/t/5b43bfc8562fa7b38c6a187a/1531166675802/>

您也可在Urology Care Foundation上找到專用於記錄膀胱過度活動症的症狀的記錄表用英語。<https://www.urologyhealth.org/educational-materials/bladder-diary-x1660>。

別忘了在幫助家人的同時也要照顧好自己。找一個知心朋友傾訴在照顧家人時您的感受。留心各類支持小組和留言板,有相似經歷的人們會在上面分享自己的經驗和建議。您不是一個人在奮鬥!

AARP公共政策研究所  
由Carol Levine,聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供