



## 為什麼會發生這種情況？

有阿茲海默症或失智症的人可能會：

- 擔心會摔跤
- 在您面前脫衣會感到不自在
- 害怕或困惑
- 感到無助



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)  
Traditional Chinese

有阿茲海默症 (疾病) 或失智症 (症狀) 的人可能害怕洗澡, 或因為需要他人幫助他們洗澡而感到不自在。有時候他們擔心會摔跤, 或可能無法辨識熱水或冷水的水龍頭。

## 您可以做些什麼？

### 提前將浴室準備好

- 確保浴室環境是令人平靜和溫暖的
- 調節好水溫, 以免太熱或太冷
- 可能的話避免使用太亮的燈

### 確保浴室的安全

- 在浴缸或淋浴間裡外都採用防滑浴墊
- 考慮使用浴缸座椅
- 在浴缸內只放4英吋 (10公分) 的水
- 清除可能有危險性的物品, 如剃刀, 指甲剪, 吹風機等
- 細心看護一別讓他們獨處

### 別趕時間, 保持正向態度

- 如果他們覺得洗澡時間可以放鬆自己, 請讓他們好好享受...
- 保持鎮定
- 說話要直接 (例如: 您的水放好了), 而不是說 (您要洗澡嗎?)
- 逐步提供指示... (來洗您的左手臂... 很好! 現在洗另一邊)
- 有耐心, 別急躁

### 要實際

- 不要爭論或感到沮喪... 每天洗澡可能太頻繁了
- 考慮以擦澡取代淋浴
- 示範您想他們做什麼... 假裝您在洗自己的手臂, 讓他們跟著做