

長者護理  
常識及技巧



## 如何幫助長者 處理失禁？

Swipe left →



TOP TIPS

## 長者失禁護理

- ✓ 改善廁所設備如：安裝扶手，足夠照明
- ✓ 協助行動不便的長者如廁
- ✓ 使用輔助器具如：便椅，防漏尿壺
- ✓ 如需要可使用失禁用品如：網褲，吸濕墊
- ✓ 膀胱訓練、骨盆底肌肉訓練
- ✓ 保持皮膚乾爽清潔，避免形成壓瘡
- ✓ 調節飲水習慣



TOP TIPS

## 如何選擇失禁用品

✓ 尺碼適中

✓ 吸濕力強

✓ 乾爽舒適

✓ 良好防漏效果

✓ 方便使用