



## 日常生活照顧之漱洗、沐浴、洗衣指導

### 一、漱洗（刷牙洗臉）

1. 刷牙時機：早上起床、用餐後（依個人習慣不強迫）、就寢前。
2. 刷牙之好處：較不易蛀牙、嘴巴不會有異味。
3. 不刷牙之壞處：易蛀牙、嘴巴會有異味、別人不敢靠近。
4. 洗臉時機：早上起床、臉部髒時（不定時）。
5. 洗臉之好處：外觀清潔，給人好印象及舒服感。
6. 不洗臉壞處：外觀髒，給人不好印象及不適感。

### 二、沐浴

1. 沐浴時機：配合病房洗澡時間（如：身體有弄髒、必要時亦可）。
2. 沐浴之好處：身體不會有異味、舒服感、增加抵抗力。
3. 不沐浴之壞處：身體會有異味、不適感、易得皮膚病、病菌易滋生而常生病。

### 三、洗衣

1. 洗衣時機：如有穿自己的便服時，就要在沐浴後洗衣。
2. 洗衣之好處：衣服不會發臭、穿起來舒服感、病菌不會滋生。
3. 不洗衣之壞處：衣服會發臭、別人不敢靠近、病菌易滋生。
4. 衣服脫水時間：依病房生活作息規定。
5. 收/曬衣時間：依病房生活作息規定。



臺北榮民總醫院玉里分院



日常生活照護

