



## #4 身體清潔 (I)

### Badan Bersih

#### 床上洗頭

#### Sampo di tempat tidur

1. 檢查頭皮是否有皮脂漏。若有，先在頭皮抹嬰兒油，於 15 分鐘後再沖洗  
Periksa kulit kepala untuk kebocoran sebum. Jika ada, oleskan baby oil ke kulit kepala dan biarkan selama 15 menit sebelum dibilas
2. 將枕頭移開，以大毛巾墊在頸部下方，並將洗頭槽放在頭部下方  
Lepaskan bantal, taruh handuk besar di bawah leher, dan letakkan baskom sampo di bawah kepala
3. 在洗頭槽的排水端放至空水桶  
Tempatkan di ujung saluran pembuangan sampo ke dalam ember kosong
4. 塞入棉花至耳朵  
Masukkan kapas ke dalam telinga
5. 以勺子舀水淋濕頭髮  
Basahi rambut Anda dengan sendok
6. 將洗髮精搓出泡沫後再抹到頭皮上，並以指腹搓揉  
Kerjakan sampo menjadi busa, lalu oleskan ke kulit kepala, dan gosok dengan ujung jari Anda
7. 以勺子舀水沖洗洗髮精，留意耳後與髮際線的泡沫  
Bilas sampo dengan sesendok air, perhatikan buih di belakang telinga dan di sepanjang garis rambut
8. 用脖子下方的大毛巾，包住頭部  
Tutupi kepala Anda dengan handuk besar tepat di bawah leher Anda
9. 用吹風機吹乾頭髮，再放回枕頭  
Keringkan rambut Anda sebelum meletakkannya kembali di atas bantal
10. 倒掉水桶內的水  
Tuangkan air ke dalam ember



## #4 身體清潔 (II)

### Badan Bersih

#### 男性會陰沖洗

#### Douching tubuh bagian bawah pria

1. 放置便盆於被看護人腰臀以下部位或使用看護墊，亦可直接在尿布上清洗Taruhan pispot atau alas di bawah pantat pasien atau juga bisa membersihkan di atas popok.
2. 將被看護人頭頸部墊高，膝蓋彎曲 Sanggah tinggi kepala pasien, tekuk bagian lutut pasien yang sehat
3. 戴上手套，將棉籤沾濕後，再抹上沐浴乳Kenakan sarung tangan pembersih, basahi kapas, lalu oleskan body wash
4. 一手握住陰莖，做出包皮往後推的動作並口述，露出龜頭，龜頭以棉籤清洗Satu tangan menggenggam batang penis, membuka kulitnya sambil menyampaikan kepada pasien, terlihat kepala penis lalu bersihkan dengan batangan kapas pembersih
5. 將濕潤的毛巾沾上沐浴乳，依序清潔：陰莖、陰囊、肛門 Celupkan handuk basah dengan body wash dan bersihkan secara berurutan: penis, skrotum, anus
6. 以沖洗壺或毛巾將沐浴乳沖乾淨Bilas sabun tubuh dengan kendi bilas dan handuk
7. 移除便盆，用衛生紙依序由上而下擦乾陰部與臀部Lepaskan pispot dan keringkan alat kelamin dan bokong dari atas ke bawah dengan tisu toilet



## #4 身體清潔 (III)

Badan Bersih

### 女性會陰沖洗

**Douching perineum wanita**

1. 放置便盆於腰臀以下部位或使用看護墊，亦可直接在尿布上清洗  
Taruh pispot atau alas di bawah pantat pasien atau juga bisa membersihkan di atas popok
2. 將被看護人頭頸部墊高，膝蓋彎曲  
Sanggah tinggi kepala pasien, tekuk bagian lutut pasien yang sehat
3. 使用沖洗壺，更換不同棉籤，依序清潔：尿道口、遠側小陰唇、近側小陰唇、遠側大陰唇、近側大陰唇  
Menggunakan panci bilas, ganti penyeka kapas yang berbeda untuk membersihkan secara berurutan: lubang uretra, labia minora distal, labia minora proksimal, labia mayor distal, labia mayor proksimal
4. 使用乾棉籤依上述順序輕輕擦乾  
Keringkan dengan lembut menggunakan kapas kering sesuai urutan di atas
5. 移除便盆，用衛生紙依序由上而下擦乾陰部與臀部  
Lepaskan pispot dan keringkan alat kelamin dan bokong dari atas ke bawah dengan tisu toilet



## #4 身體清潔 (IV)

Badan Bersih

### 尿管照護

### Perawatan Kateter

#### 1. 觀察尿液之量、顏色、氣味及沉澱物

Perhatikan jumlah carian kemih, warna, bau dan endapan

#### 2. 更換尿管膠布的固定位置，以井字固定法，男性固定於小腹，女性固定在大腿內側

Ganti posisi merekat kateter urin, cara menempelnya berbentuk “井”，untuk pasien pria ditempel di perut bawah, untuk pasien wanita ditempel di bagian paha dalam

#### 3. 移動尿袋時，注意尿袋引流位置保持在膀胱以下，如需移動，需反折尿管

Saat memindahkan kateter urin harus memperhatikan harus berada di bawah organ kantung kemih, bila perlu untuk dipindahkan maka lipat terlebih dahulu selangnya

#### 4. 尿袋開口隨時關閉，避免污染

Untuk menghindari infeksi maka pastikan mulut keteter urin dalam keadaan tertutup rapat

#### 5. 檢查尿管通暢，避免受壓扭曲

Periksa kelancaran peredaran selang, jangan sampai tertekuk