

## 日常生活活动（ADL）提示表

（洗澡、穿衣、上厕所、洗漱、吃饭、走动）

- 1) 鼓励你爱的人尽可能多地自行负责个人护理（洗澡、穿衣、盥洗、上厕所） - 支持他们使用仍然拥有的身体功能！
- 2) 如果你爱的人使用辅助行走设备（手杖、助行器），请确保这些设备放在触手可及的地方，并且在室内和室外行走时视情况使用它们。
- 3) 在协助你爱的人移动过程中（例如从床上移到椅子上），确保他们穿的鞋或拖鞋是橡胶底的，还要确保他们的脚在开始移动之前是平放在地面上的。

- 4) 如果你爱的人使用厕所有困难，请考虑使用增高马桶座圈或 Versaframe 扶手



- 5) 确保上完厕所后清洁并妥善擦干潮湿的皮肤。如果没有正确擦干，潮湿的皮肤可加速压伤或褥疮的发展。
- 6) 如果你爱的人进出浴缸有困难，可考虑请职业治疗师进行入户评估。职业治疗师可推荐安放扶手杆或其它有用的专用设备。



- 7) 根据体力保存原则，减少任务期间所消耗体力：确定活动的轻重缓急 - 什么今天必须做以及什么可以等；计划活动 - 避免额外的行走；缓慢地活动 - 避免急匆匆，保持缓慢和稳定的步伐；位置 - 让你所爱的人尽可能在坐姿的情况下活动（坐姿可以减少 25% 的体力）。

- 8) 保持良好的口腔卫生，因为口腔健康对整体健康很重要。确保你爱的人每天刷牙或清洁假牙两次
- 9) 确保你爱的人在进食和饮水时小心并保持身体直立以减少窒息的风险。饭后，让他们舒适地保持身体直立至少一个小时。



- 10) 如果你爱的人吞咽困难（吞咽困难），请务必提供属于推荐饮食的食物选择，例如泥制食品、碎末食品或增稠液体。