

# 職業治療部

## 穿衣技巧簡介

### ❖ 上衣 ❖



醫院管理局  
職業治療職系及服務統籌委員會  
中風工作小組

中風患者因腦部受損，部份人仕會出現短暫或永久活動能力下降而影響日常自我照顧能力。職業治療師會因應個別患者的情況而作出適當的訓練。目的是提高患者的自我照顧能力及自信心。此小冊子是介紹中風患者穿脫上衣的基本技巧。

### 基本原則

先穿患側，後穿健側。

先脫健側，後脫患側。

#### 過頭笠上衣

##### 建議的穿衣過程

1. 先把衣袖套進患手，然後拉高直至手肘露出。



2. 再將健側衣袖穿好。



3. 彎腰向前並把頭垂下，同時好手將領口撐開，順帶穿過頭部將衣服拉下。



##### 建議的脫衣過程

1. 彎腰向前及把頭垂下，好手執著衣領並從背後將衣服拉過頸部。



2. 先脫健側衣袖，後脫患側。



## 穿脫襯衣或外套

### 建議的穿著過程

1. 先把衣袖套進患手，拉高直至手肘露出。



2. 拉著衣領，沿肩膊把襯衫拉至健側並隨即穿上健側衣袖。



3. 整理好襯衫，扣好鈕扣。



### 建議的脫衣過程

1. 先脫患側至肩膊位置，再脫去健側衣袖(可坐著患側衣袖如圖示)。



2. 再脫去患側。



- \* 或採取脫過頭笠方式去穿脫開胸式的襯衣及外套

### 穿脫衣服須知

- 過程中要保持良好坐姿及平衡。
- 切勿拉扯患肢。
- 選擇適合的上衣，避免太窄或太鬆的衣服。
- 有須要時可利用輔助器具，例如長柄穿衣輔助器。
- 治療師會跟據患者需要，提供衣物改良服務，例如以魔術貼取替鈕釦。

以上資料乃一般原則，如有任何疑問，可諮詢本院職業治療師。

地址：

電話：

<鳴謝 明愛醫院 職業治療部 編輯>