

中風後造成的單側肢體無力，常使患者在自行穿衣時感到困難與不便。其實只要掌握正確的穿衣技巧，經由適當的訓練，患者還是可以自行完成穿衣的活動，提高日常生活的獨立性。另外，患者和家人可與醫師和治療師討論，是否需要使用輔助器具，以協助患者順利自行穿衣。

## 一、注意事項

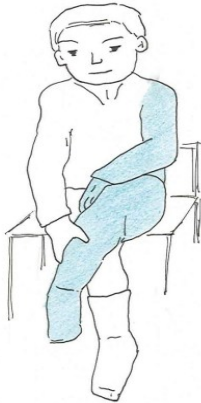
1. 無論穿脫何種衣物，記得「先穿患側，先脫健側」。
2. 穿衣過程中，應將患側上肢擺放在大腿上，不可垂在旁邊亦不可用力拉扯。
3. 穿衣活動大多採坐姿執行，建議須具備獨立坐姿平衡能力，才能安全進行穿衣訓練。
4. 剛開始練習穿衣時，應有照護者在旁監看，以免發生跌倒危險。

## 二、穿衣技巧

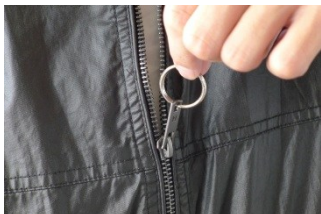

### 開釦式上衣

<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 	<p style="text-align: center;">3</p> 
<p style="text-align: center;">抓住領口， 將衣服抖開後平鋪於大腿， 領子朝向自己，標籤朝上。</p>	<p style="text-align: center;">將患側袖口打開， 健側手將患側手放入袖口， 並將袖子穿至患側手肘以上。</p>	<p style="text-align: center;">健側手也穿好袖子後， 將衣服 從領口到下襠整個抓起。</p>
<p style="text-align: center;">4</p> 	<p style="text-align: center;">5</p> 	
<p style="text-align: center;">身體前傾，低頭把衣服往後拉過頭至頸後， 將衣服調整好。</p>	<p style="text-align: center;">整理一下， 扣好釦子，完成穿衣。</p>	

穿褲子

<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>坐姿下健側手抓住患側腳踝， 將患側腳跨在健側腳上呈翹腳姿勢。</p>	<p>將褲管套入患側腿但不過膝， 然後把患側腳擺回原位。</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>健側腳也穿上褲子後， 將褲子拉至大腿。</p>	<p>一邊左右挪動臀部一邊將褲子往上拉， 最後扣好釦子和拉鍊即可。</p>

三、各式輔具

<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>加大拉鍊環：方便抓握拉鍊頭</p>	<p>螺旋鞋帶：即可不用綁蝴蝶結</p>