

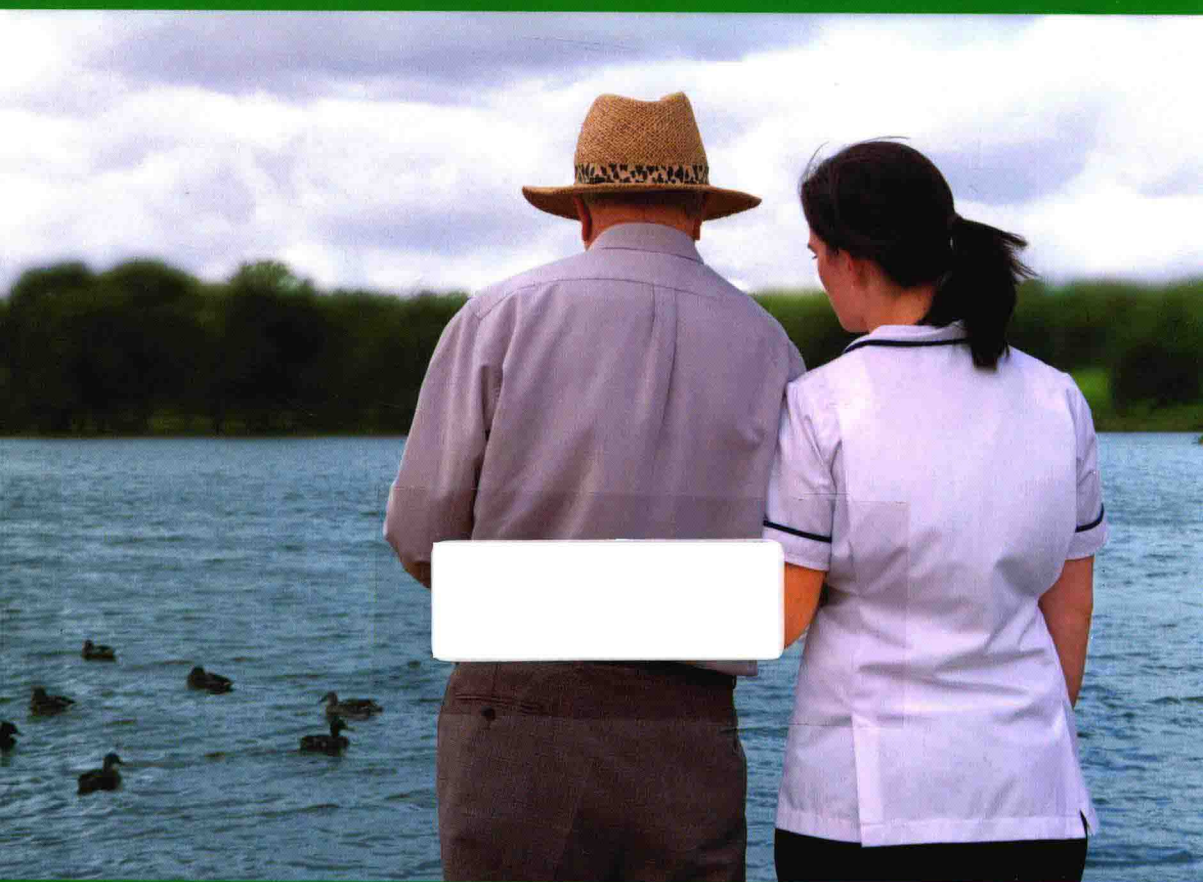
当父母老了，为人子女的你应该做好三件事：

- 发现和预防——学会判断关键征兆，掌握爸妈的健康状况
- 照顾——未雨绸缪，为照顾爸妈做准备
- 善终——为父母安排有尊严的卧床生活

张晓卉
[著]

牵爸妈的手

让父母自在终老的照护计划



牵爸妈的手

让父母自在终老的照护计划

张晓卉
〔著〕

图书在版编目 (CIP) 数据

牵爸妈的手: 让父母自在终老的照护计划 / 张晓卉著. —桂林: 漓江出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5407-7704-3

I. ①牵… II. ①张… III. ①老年人—家庭保健 ②老年人—家庭—护理 IV. ①R161.7 ②R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 305276 号

牵爸妈的手: 让父母自在终老的照护计划

作 者: 张晓卉
编辑统筹: 符红霞
责任编辑: 张 芳 谷 磊 王成成
责任监印: 唐慧群

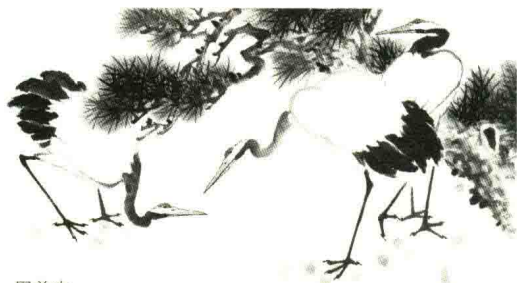
出 版 人: 刘迪才
出版发行: 漓江出版社
社 址: 广西桂林市南环路22号
邮 编: 541002
发行电话: 0773-2583322 010-85891026
传 真: 0773-2582000 010-85892186
邮购热线: 0773-2583322
电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
开 本: 710×960 1/16 印 张: 17 字 数: 140千字
版 次: 2016年1月第1版 印 次: 2016年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-7704-3
定 价: 42.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



推荐序

- 6 照顾长辈，是我们的责任 周美青
- 9 孝道，要用心去做 吴晓明
- 11 人生抛物线坠落前，做好3件大事 董延龄
- 13 新孝道，提供长辈有尊严的照顾 黄胜坚
- 15 解万民对老年困惑的好书 林依莹

前言

黄胜坚的故事

- 19 陪伴九旬父母安享天年
- 28 孝敬父母，就给他们5种幸福

1 第一章 发现和预防 及早察觉长辈失能、失智，预防卧床人生

崔介忱的故事

- 37 全口真牙，轻松伏地挺身 108 下，退休至今没用过医保卡
- 40 年迈就会体衰？老化的 1%法则
- 46 让老人保持健康的 3 个关键
- 56 什么叫失能？如何判断长辈有没有失能？
- 60 从走路的样子，就可看出早期失能、失智
- 66 7 个失能信号提醒老人尽快就医
- 86 离父母远的子女怎样发现父母的健康问题？
- 90 3 招让身体变灵活，大脑变聪明

刘毓秀的故事

- 116 合理地给老人创造劳动机会才是真孝顺

实用指南

- 54 帮父母建立个人的医疗记录
- 55 为父母建立药物清单
- 62 5 米步行测验
- 63 静态平衡感测验
- 79 你有忧郁症吗？
- 83 极早期失智筛检量表（AD8）
- 85 谵妄、失智与忧郁症有什么不同？
- 106 在家就可以做的强化肌力运动
- 114 健走的技巧

2 第二章 照顾

当父母失能了，如何妥当照护

- 121 未雨绸缪，给父母创造有尊严的晚年
- 124 父母得了这些病可能造成失能，需要长期照护
- 152 选择最佳的照看方式
- 162 4步帮长辈找到优质养老机构
- 170 家人、朋友团结协作，让爱“不断电”
- 174 爱，有时要忍住不出手
 - 周贞利的故事
- 188 成功照顾重度失智的父亲和婆婆
 - 詹鼎正的故事
- 198 百岁外婆照常跟我们享受美食

实用指南

- 160 临床失智评估量表（CDR）之分期
- 168 有用的医疗或社会资源
- 176 正确选手杖
- 181 褥疮怎么预防？
- 182 卧床正确摆位
- 184 帮助翻身正确姿势
- 185 协助从床上起身
- 186 协助从床上移位
- 187 协助上下楼梯

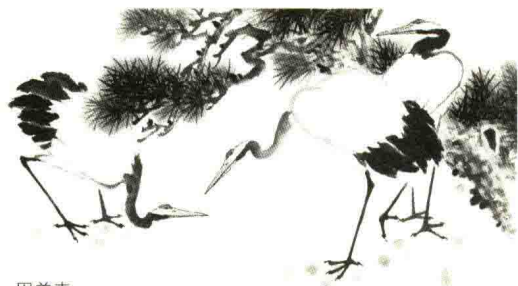
3 第三章 善终 为父母预约一个美好尊严的善终

- 204 正视、面对、准备父母的离去
- 214 认识预立医疗自主计划（ACP）与不施行心肺复苏术（CPR）
- 220 DNR 疑问，一次讲清楚
- 224 选择积极治疗还是尊严
- 236 生命末期，哪些治疗该做？哪些该停？
- 242 如果生命留不住，在家还是在医院度过最后时光？
- 248 告别那一刻，临终症状与处理方式
 - 小野的故事
- 254 与死生同行后我知道，越老越要爱世界
 - 杨秀仪的故事
- 260 陪伴父亲最后的 63 天
 - 台大医院金山分院的故事
- 262 圆长者在家离世的心愿
- 结语
- 268 照顾父母就是照顾明天的自己

牵爸妈的手

让父母自在终老的照护计划

张晓卉
〔著〕



推荐序

- 6 照顾长辈，是我们的责任 周美青
- 9 孝道，要用心去做 吴晓明
- 11 人生抛物线坠落前，做好3件大事 董延龄
- 13 新孝道，提供长辈有尊严的照顾 黄胜坚
- 15 解万民对老年困惑的好书 林依莹

前言

黄胜坚的故事

- 19 陪伴九旬父母安享天年
- 28 孝敬父母，就给他们5种幸福

1 第一章 发现和预防 及早察觉长辈失能、失智，预防卧床人生

崔介忱的故事

- 37 全口真牙，轻松伏地挺身 108 下，退休至今没用过医保卡
- 40 年迈就会体衰？老化的 1%法则
- 46 让老人保持健康的 3 个关键
- 56 什么叫失能？如何判断长辈有没有失能？
- 60 从走路的样子，就可看出早期失能、失智
- 66 7 个失能信号提醒老人尽快就医
- 86 离父母远的子女怎样发现父母的健康问题？
- 90 3 招让身体变灵活，大脑变聪明

刘毓秀的故事

- 116 合理地给老人创造劳动机会才是真孝顺

实用指南

- 54 帮父母建立个人的医疗记录
- 55 为父母建立药物清单
- 62 5 米步行测验
- 63 静态平衡感测验
- 79 你有忧郁症吗？
- 83 极早期失智筛检量表（AD8）
- 85 谵妄、失智与忧郁症有什么不同？
- 106 在家就可以做的强化肌力运动
- 114 健走的技巧

2 第二章 照顾 当父母失能了，如何妥当照护

- 121 未雨绸缪，给父母创造有尊严的晚年
- 124 父母得了这些病可能造成失能，需要长期照护
- 152 选择最佳的照看方式
- 162 4步帮长辈找到优质养老机构
- 170 家人、朋友团结协作，让爱“不断电”
- 174 爱，有时要忍住不出手

周贞利的故事

- 188 成功照顾重度失智的父亲和婆婆

詹鼎正的故事

- 198 百岁外婆照常跟我们享受美食

实用指南

- 160 临床失智评估量表（CDR）之分期
- 168 有用的医疗或社会资源
- 176 正确选手杖
- 181 褥疮怎么预防？
- 182 卧床正确摆位
- 184 帮助翻身正确姿势
- 185 协助从床上起身
- 186 协助从床上移位
- 187 协助上下楼梯

3 第三章 善终

为父母预约一个美好尊严的善终

- 204 正视、面对、准备父母的离去
- 214 认识预立医疗自主计划（ACP）与不施行心肺复苏术（CPR）
- 220 DNR 疑问，一次讲清楚
- 224 选择积极治疗还是尊严
- 236 生命末期，哪些治疗该做？哪些该停？
- 242 如果生命留不住，在家还是在医院度过最后时光？
- 248 告别那一刻，临终症状与处理方式
 - 小野的故事
- 254 与死生同行后我知道，越老越要爱世界
 - 杨秀仪的故事
- 260 陪伴父亲最后的 63 天
 - 台大医院金山分院的故事
- 262 圆长者在家离世的心愿
- 结语
- 268 照顾父母就是照顾明天的自己

推荐序

照顾长辈，是我们的责任

周美青^①

台湾自1993年起迈入高龄化社会，依“内政部”^②的资料，截至去年（2012）底，台湾65岁以上老人比率为11.2%，如果老龄化趋势不变，到2017年，老人人口将达14%，至2025年，老人人口将高达20%，也就是说，我们在四五年后，即进入高龄社会，12年后，更迈入超高龄社会。人愈来愈长寿，老人愈来愈多，但不论外表再怎样医美拉皮，大脑、关节或五脏六腑，却无法青春永驻。那么，关于高龄长者的服务、身心照顾，甚至如何善终，就有其严肃以对之必要。有鉴于此，财团法人兆丰^③国际商业银行文教基金会与《康健杂志》合作，出版《牵爸妈的手——自在到老的待办事项》（台版书名）一书，希望以“健老与善终”为经纬，建立读者正确与完善的“健康老化与预立医疗自主计划”的观念，让自己或家中长辈及早认识老化、学习贴心照护及与慢性病共处、学习准备死亡，最后能预约一个人道且尊严的告别，完成老有所安的心愿。

① 周美青：生于1952年11月30日，生于香港，籍贯南京，台湾地区领导人马英九的夫人。毕业于台湾政治大学，纽约大学，曾任兆丰国际商业银行法务处处长，2008年6月从兆丰国际商业银行退休。——编者注

② 政府或行政部门管理警察的机构。——编者注

③ 台湾大型商业银行之一，与中国银行同源，总行设在台北市，原名中国国际商业银行。——编者注

生、老、病、死是人生必经的道路，但是我们一向只注重生，少谈老、病，“死”更是忌讳。每一个老人都曾年轻过，他们对家庭、社会都有过付出与贡献，无奈人老了，以前种种譬如昨日死，过去的努力与付出一笔勾销，一旦被视为不事生产，难免就惹人嫌，尤其是老而失智或失能者。据统计台湾有九成的老人有慢性或重大疾病，每 100 位老人，就有 5 位罹患失智症。照顾长辈的责任，可以说是我们这批战后婴儿潮世代的四五年级生近年来最大的重担。即使这几年大家对于失智或失能者的关注与了解已逐渐增多，但对于预防、早期侦测、延缓恶化等相关信息的了解仍有不足；对于失智或失能长者的照顾，不论是寻求外劳或机构的协助，或居家设备、生活安排、照护心态及技巧，《牵爸妈的手——自在到老的待办事项》都提供了许多的实例、医护专家的意见，告诉我们该注意父母的哪些身体警讯（有些看似微不足道，但其实事关重大）、可能的风险，特别是各种实用指南，是为人子女者很好的参考。

拜医疗科技之赐，现代人的寿命可以一直延长，但正如书中所说，其实往往延长的是“死亡”，并非“生命”。医生以救人为职志，但耗费大量医疗资源，救回来的究竟是怎样的一个“人”？这个人是否会有基本的生活质量与尊严？在关键时刻，究竟是以好死不如赖活为优先，还是以减轻亲人痛苦、一路好走为优先？这些以前没有人敢质疑，但近来渐受关注的问题，是本书第三个重点。

如何启齿和父母谈善终，确实是个难题，本书提供了几个实例，几位长者的生命格局，让人钦佩。其实我们父母那一辈，前半生多半颠沛流离，一生克勤克俭，看尽悲欢离合，他们也许比我们想象的睿智豁达许多。了解父母的意愿，帮父母预立医疗自主计划，让他们享有替自己决定善终的权利，让他们保有具质量、有尊严的晚年，最终能安详地告别人

世，应该也算是新孝道吧。本书对于生命末期，如何和医疗团队沟通，该做哪些治疗，有哪些安宁缓和医疗资源可用等问题，都有详尽的介绍，都可以帮助父母做决定。

本书虽然着眼于如何照顾父母的晚年，但是我们这批战后“婴儿潮”年代所出生的“婴儿”，转眼也将迈入初老一族，我们替自己的老老之年（85岁以上）规划好了吗？希望在哪里颐养天年？如何预防长期卧床？有没有想过如果自己日后失智或失能时，希望得到什么样的照顾？希望怎样的谢幕告别？这本书应该也是替我们自己规划的参考。尽心照顾父母，好好照顾自己，从这本书开始。

推荐序

孝道，要用心去做

吴晓明

中国医学科学院肿瘤医院综合科主任医师
中国老年学会老年肿瘤专业委员会姑息与康复分委会副主任委员

受邀为本书写序，我未加思索，便欣然应允，兹因书名深深吸引了我。

按照国际通行标准，60岁以上的老年人口占总人口的比例超过10%或65岁以上的老年人超过7%时，即视为达到了人口老年化。中国大陆民政部《2012年社会服务发展统计公报》数据显示，2012年大陆60岁及以上老年人口1.9亿，占总人口的14.3%，其中65岁及以上人口1.27亿，占总人口的9.4%。据有关专家预测，到2050年大陆65岁以上老年人口将达到3.2亿以上，约占大陆总人口的30%。老年人随着年龄增长，生理机能日趋衰退，抵抗疾病的能力减弱，使得老年人的体力、智力和社会活动能力下降，患病率上升，由此而导致的失智失能人数也将增加，给家庭和社会造成负担。

那么如何增强老年人尤其是自己父母的体力及智力，提高他们的生活质量，在疾病发展到目前医学已无法救治时怎样和他们谈论死亡？本书几位作者通过自己的亲身体验，带着对父母的深爱向大家做了详细的介绍。书中告诉我们如何根据父母的日常行为判断早期失能或失智，如查看他们

饭量是否减少、听力是否下降、走路的步态是否有改变等等，同时给出了具体的测量方法。我的公公——一位教了一辈子书的老师，六年前我们回家探亲时即发现他听力明显下降，走路迟缓，当时认为只是年老的缘故（83岁），大家并没有在意。而一年后却完全失智，不认识家人，不会穿衣吃饭。我想要是早读到这本书，学会观察，早期干预，或许公公的失智会减轻。

作为一名临床医生，书中“建立长辈个人医疗记录、用药列表”的章节让我感触颇深。在门诊常碰见来为父母取药的儿女，可当向他们问及患者服用多大剂量的药物、是否有何药物副作用时，往往回答不知道。殊不知父母因种种原因常常有服错药的时候。倘若我们为父母建立药物清单，便会避免此种情况发生。

生老病死乃自然规律，可中国传统的习俗往往只谈生不谈死，尤其家有老人更是避讳“死亡”二字。临床上我们常碰到患了不治之症的老人在弥留之际，子女要求医生把气管切开插呼吸机、心电监护等，老人受尽折磨带着满身的管子毫无尊严地离世。更有甚者，为分家产兄弟姐妹可上法庭。本书介绍了台湾黄胜坚教授如何和他年迈的双亲沟通，当疾病已无法治愈时，怎样面对死亡，怎样有尊严地离世。

总之，本书指引我们如何早期发现父母失能失智，如何早期干预，尽量减轻或延缓父母失能失智的到来；同时告诉我们，万一父母失能失智，作为子女的我们，应该如何照顾他们；而当死亡不可避免时，又该如何让他们有尊严地离去。如果家有老人备有此书，我想定会获益匪浅。

2015年12月24日 北京