

实用老年康复 指南

无锡市老龄工作委员会
无锡市康复医学会

编著

实用老年康复指南

无锡市老龄工作委员会

编著

无锡市康复医学会

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用老年康复指南/无锡市老龄工作委员会,无锡市康复医学会编著. —北京:人民卫生出版社,2015

ISBN 978-7-117-21495-7

I. ①实… II. ①无…②无… III. ①老年病-康复-指南
IV. ①R592.09-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第239491号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

实用老年康复指南

编 著:无锡市老龄工作委员会 无锡市康复医学会

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:北京市卫顺印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:22

字 数:535千字

版 次:2015年11月第1版 2015年11月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-21495-7/R·21496

定 价:48.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《实用老年康复指南》

编著者名单

名誉主编：励建安 南京医科大学第一附属医院

钮学兴 江苏省民政厅

主 编：刘 霞 无锡市人民政府、无锡市老龄工作委员会、无锡市康复医学会

副主编：张秀花 无锡同仁（国际）康复医院

沈振海 江苏省太湖干部疗养院

党英杰 无锡市康复医院

管华盈 无锡市社会福利中心

顾问：（以姓氏笔画为序）

丁 慧 南京医科大学第一附属医院

王 彤 南京医科大学第一附属医院

王 翔 南京医科大学第一附属医院

江钟立 南京医科大学第一附属医院

许光旭 南京医科大学第一附属医院

杨卫新 苏州大学附属第一医院

沈光宇 南通大学附属医院

陈 伟 徐州中心医院康复医学科

《实用老年康复指南》

编委会成员

主任: 刘 霞 无锡市人民政府、无锡市老龄工作委员会、无锡市康复医学会
副主任: 刘 玲 无锡市民政局、无锡市老龄工作委员会
高建强 无锡市民政局、无锡市老龄工作委员会办公室
祁国阳 无锡同仁(国际)康复医院
张秀花 无锡同仁(国际)康复医院
沈振海 江苏省太湖干部疗养院
党英杰 无锡市康复医院
管华盈 无锡市社会福利中心

委 员:

姚建军	无锡同仁(国际)康复医院	苏 伟	无锡市康复医院
黄 澎	无锡同仁(国际)康复医院	吴晓珺	无锡市康复医院
郝建凤	无锡同仁(国际)康复医院	瞿 芬	无锡市康复医院
于海燕	无锡同仁(国际)康复医院	吴月美	江苏省太湖干部疗养院
蔡德亮	无锡同仁(国际)康复医院	祁华金	江苏省太湖干部疗养院
李 达	无锡市精神卫生中心	张梦千	江苏省太湖干部疗养院
王国强	无锡市精神卫生中心	许永军	无锡市社会福利中心
钱 维	无锡市精神卫生中心	牟湘莲	无锡市社会福利中心
管红波	无锡同仁(国际)康复医院	杨韵辉	无锡市老龄工作委员会办公室
唐 红	无锡同仁(国际)康复医院	杨 强	无锡市康复医院
谌利民	无锡同仁(国际)康复医院	吴鸣崎	无锡同仁(国际)康复医院
宝金才	无锡同仁(国际)康复医院		

秘 书 吴鸣崎(兼)

主 编 简 介

刘霞，现任无锡市人民政府副市长、无锡市老龄工作委员会主任、无锡市康复医学会名誉会长。1990年毕业于无锡市江南大学医学院临床医学专业，1994年赴江苏省人民医院参加康复医学培训，1996年在无锡市同仁医院创办无锡首个康复医学科，1997年9月赴中国香港、印度等地交流残疾人康复工作。1998年在无锡推进社区康复工作，并开展社区康复培训。2000年与香港复康会合作，推进残疾人、儿童及老年人康复工作，2002年在无锡崇安区推进创办长江康复医院。多次参加国家级、省级各种康复医学学术交流活动。



序

金秋送爽，丹桂飘香。正值 2015 年重阳佳节到来之际，中国老年康复服务发展又结硕果。由无锡市老龄工作委员会、无锡市康复医学会共同组织编写的《实用老年康复指南》即将面市，我感到由衷的高兴，并热烈祝贺本书的出版。

中国人口老龄化速度快、程度高、规模大，是较早面临老龄化的发展中国家之一。据中国老龄工作委员会预测，到 2020 年，中国老年人口（60 岁及以上）将达到 2.48 亿人左右，老龄化水平将达到 17.17%。据最新统计，北京、上海等大城市已经进入深度老龄化社会。深度老龄化社会的到来让传统的养老模式不堪重负，家庭养老的现实基础却在逐渐弱化和动摇，如今大多数都是独生子女的“421”家庭，其对老人的照料能力十分有限。随着家庭养老压力的不断增大，不少人逐渐转变观念，寻求医养结合的新模式。

近年来，在国家扶持政策和市场机遇的刺激下，我国的老年康复事业发展很快，医养结合的社会化机构如雨后春笋，同时养老资源分布不均衡、专业护理人员短缺、管理水平低下等问题不断显现。老年康复是康复医学发展的重要部分，但目前的重视程度不足。《实用老年康复指南》从老年康复机构与医养结合的实际出发，以老年人常见功能障碍为着眼点，系统地介绍了常见康复评定、康复治疗、康复工程、康复护理等技术的应用，包括开展心理康复、社会功能康复及老年康复机构中应急处理等内容，辅以临床实例介绍，体现了较高的专业水准，具有良好的实用性和指导性，一定可以成为广大老年康复机构工作者的好助手和好参谋，积极推进我国医养结合老年服务体系的发展。

励建安

2015 年 9 月

前 言

随着我国老龄人口的增多，人口老龄化速度的加快，失能及半失能老人的数量呈逐年增长趋势，给家庭及社会带来沉重的负担，老年康复也成为社会关注的焦点问题。为了满足老年人日常康复需求，不断提升养老服务人员康复专业技能，我们根据国家民政部要求，针对老年人的生理及功能障碍特点，组织在老年康复领域具有丰富经验的专家编写了《实用老年康复指南》。

《实用老年康复指南》共分十三章，主要内容包括老年人常见的运动功能障碍、心肺功能障碍、脏器功能障碍、言语功能障碍、吞咽功能障碍、心理功能障碍、高级脑功能障碍、社会功能障碍的康复及护理等。该书以功能障碍的康复为核心，兼顾科学规范养老服务机构康复技术、康复照护、康复管理等内容，简明易懂，突出实用性和可操作性。

本书旨在为专业的养老机构、居家养老、社区养老机构、家庭和个人提供切实可行的康复指导，达到预防或减少老年人功能障碍、提升老年人的生命和生活质量的目的，可供养老服务机构康复服务人员的培训、考核和自学，也可作为老年康复护理专业的毕业生实习提供参考。

鉴于老年康复为康复领域新兴的内容，难免会有不当之处，恳请专家及各位同仁批评指正。在此书出版之际，对为《实用老年康复指南》的出版付出辛勤劳动的全体编委，致以诚挚的感谢和崇高的敬意！

刘 霞

2015 年 9 月

目 录

第一章 总论	1
第一节 概述	1
一、基本概念及内容	1
二、国内外养老模式与老年康复	3
三、养老服务业中老年康复的基本情况	6
第二节 老年康复的管理	9
一、老年康复机构规划	9
二、老年康复机构内部配置	11
三、老年康复机构内部管理	13
第三节 老年健康教育	20
一、老年健康风险评估	20
二、健康教育相关理论和形式	22
三、老年健康教育的过程管理	24
第二章 老年常用康复技术	28
第一节 老年常用康复评定技术	28
一、运动功能评定	28
二、感觉统合功能评定	34
三、认知功能评定	36
四、言语与吞咽功能评定	37
五、手功能评定	38
六、日常生活活动能力评定	39
七、老年人居住环境评定	41
第二节 老年常用康复治疗技术	45
一、物理因子治疗技术	45

二、肌力训练技术	51
三、体位转移技术	51
四、平衡与协调功能训练技术	54
五、手功能训练技术	55
六、感觉统合训练技术	56
七、认知功能训练技术	57
八、日常生活活动训练技术	58
九、文体治疗技术	59
第三节 老年康复辅助器具	61
一、概述	61
二、辅助器具选用	62
三、轮椅、拐杖和助行器	69
第四节 传统康复治疗技术	71
一、针刺治疗技术	72
二、艾灸技术	73
三、拔罐技术	74
四、推拿技术	74
五、人体常用腧穴	75
六、传统运动疗法	78
七、临床常见病症的针灸治疗	79
第三章 老年常见运动功能障碍康复	82
第一节 概述	82
一、运动功能障碍的病理生理基础	82
二、运动功能障碍的表现	83
第二节 康复评定	84
一、肌力评定	84
二、肌张力评定	86
三、平衡功能评定	89
四、协调功能评定	92
五、姿势评定	95
六、跌倒风险评定	96
七、综合运动能力评定	98
八、骨密度测定	99
第三节 康复治疗	100

一、肌力训练	100
二、ROM 训练	102
三、平衡功能训练	105
四、协调功能训练	108
五、步行功能训练	113
六、老年人体育运动	115
第四节 康复护理	117
第五节 典型康复案例	120
第四章 老年常见心肺功能障碍康复	123
第一节 概述	123
一、概念	123
二、病因	124
三、心肺功能障碍的表现	124
第二节 康复评定	125
一、心功能评定	125
二、肺功能评定	128
第三节 康复治疗	130
一、心力衰竭的康复治疗	130
二、老年慢性阻塞性肺病的康复治疗	137
第四节 康复护理	144
一、心功能不全的康复护理	144
二、COPD 的康复护理	145
第五节 典型康复案例	147
第五章 老年常见脏器功能障碍康复	150
第一节 概述	150
一、老年人器官功能的变化	150
二、老年常见脏器功能障碍的表现	151
第二节 康复评定	153
一、个人及环境因素评定	153
二、糖尿病控制指标的监测	153
三、心肺功能评定	155
四、医学营养评定	155
五、运动功能评定	157

六、心理评定	157
七、日常生活活动能力评定	157
八、参与能力评定	157
九、骨密度测定	157
十、糖尿病足的评定	158
第三节 康复治疗	158
一、老年糖尿病的康复治疗	158
二、老年甲状腺疾病的康复治疗	163
三、老年骨质疏松症的康复治疗	164
第四节 康复护理	169
一、糖尿病的康复护理	169
二、甲状腺功能亢进的康复护理	171
三、骨质疏松症的康复护理	172
第五节 典型康复案例	174
第六章 老年常见认知功能障碍康复	176
第一节 概述	176
一、概念	176
二、流行病学	176
三、病因	177
第二节 康复评定	177
一、认知功能障碍评估的基本原则	177
二、认知功能障碍的常用神经心理学评定量表	177
第三节 康复治疗	187
一、学习与记忆障碍的康复治疗	187
二、注意障碍的康复治疗	188
三、执行功能障碍的康复治疗	188
四、失语症的康复治疗	188
五、失用症的康复治疗	188
六、视空间功能障碍的康复治疗	189
第四节 康复护理	189
第五节 典型康复案例	191
第七章 老年常见言语功能障碍康复	193
第一节 概述	193

一、失语症的概念与病因	193
二、失语症的表现	193
第二节 康复评定	195
一、评定的目的	195
二、适应证与禁忌证	196
三、评定方法	196
四、失语症严重程度的评定	197
第三节 康复治疗	197
一、失语症的治疗原则	197
二、康复方法	199
三、失语症的对症康复治疗	202
第四节 康复护理	204
第五节 典型康复案例	205
第八章 老年常见吞咽障碍康复	207
第一节 概述	207
一、概念	207
二、相关解剖及神经支配	207
三、正常吞咽生理过程	208
四、吞咽障碍的分类与病因	209
第二节 康复评定	209
一、临床评估	209
二、仪器评估	211
三、其他辅助评定	212
第三节 康复治疗	212
一、健康教育及指导	212
二、吞咽器官运动训练	213
三、感觉促进综合训练	215
四、摄食直接训练	215
五、功能性神经肌肉电刺激	218
六、其他康复治疗	219
第四节 康复护理	221
第五节 典型康复案例	223
第九章 老年常见心理障碍康复	225
第一节 概述	225

一、心理健康与心理障碍的定义	225
二、老年心理障碍特点	226
三、常见老年心理障碍	226
第二节 康复评定	229
一、抑郁障碍	229
二、焦虑障碍	232
三、恐惧障碍	236
四、应激相关障碍	240
五、认知功能障碍	243
六、精神病性障碍	244
七、自杀、危机状态	249
八、睡眠障碍	251
九、躯体形式障碍	254
十、物质滥用及相关障碍	254
第三节 康复治疗	258
一、康复技术	258
二、康复方法	260
第四节 康复护理	266
第五节 典型康复案例	267
第十章 老年常见社会功能障碍康复	270
第一节 概述	270
一、概念	270
二、分类	270
第二节 康复评定	272
一、意志障碍的评定	273
二、习惯障碍的评定	274
三、表现障碍的评定	275
四、环境的评估	276
第三节 康复治疗	277
一、基本原则与方法	277
二、康复治疗的两种形式	279
第四节 康复护理	282
第五节 典型康复案例	282

第十一章 老年其他功能障碍的康复	284
第一节 大便功能障碍的康复	284
一、概述	284
二、康复评定	285
三、康复治疗	285
第二节 小便功能障碍的康复	287
一、概述	287
二、康复评定	287
三、康复治疗	287
第三节 疼痛的康复	289
一、概述	289
二、康复评定	289
三、康复治疗	290
第四节 肢体肿胀的康复	291
一、概述	291
二、康复评定	292
三、康复治疗	292
第五节 压疮的康复	293
一、概述	293
二、康复评定	293
三、康复治疗	294
第六节 老年皮肤瘙痒症的康复	295
一、概述	295
二、康复评定	296
三、康复治疗	296
第七节 头晕的康复	297
一、概述	297
二、康复评定	297
三、康复治疗	298
第八节 典型康复案例	298
第十二章 老年常见突发事件的急救处理	300
第一节 晕厥	300
一、分类及表现	300

二、紧急处理	300
第二节 脑卒中	301
一、分类及表现	301
二、紧急处理	301
第三节 心脏骤停	301
一、病因	302
二、紧急处理	302
第四节 癫痫发作	302
一、分类及表现	302
二、老年人与癫痫	302
三、紧急处理	303
第五节 意外伤害	303
一、跌倒	303
二、坠床	304
三、误吸	305
四、烫伤	307
五、骨折	307
六、动物蜇伤、咬伤	308
第十三章 老年康复照护	311
第一节 概述	311
一、概念	311
二、老年康复照护与传统康复照护的区别	311
三、老年康复照护的科学依据	311
四、老年康复照护模式	312
第二节 养老服务与康复照护基础知识	312
一、养老服务中康复照护的三种行为	312
二、老人自立	313
三、伺候型生活照料与自立支援型康复照护	314
四、康复照护三要素	314
第三节 常用老年康复照护技术	315
一、照护技巧	315
二、卧床老人的康复照护	318
三、痴呆老年患者的康复照护	318
四、个体康复照护	320

五、群体康复照护	321
第四节 典型照护案例	326
参考文献	329
后记	331