

借

由保姆式的照料转为专业化的护理

从身体到心理的体贴

尊重每一个人心情的细致周到的服务

解除老年人生活上的不便

YANGLAO HULIYUAN SHOUCHE

# 养老护理员手册

编著/马津 李清明 师军锋 张子君

从身体到心理的体贴

尊重每一个人心情的细致周到的服务

解除老年人生活上的不便

日常生活照料

常见疾病康复老年心理护理



中国社会科学出版社

# 养老护理员手册

马 津 李清明 编著  
- 师军锋 张子君

中国 社会 出版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

养老护理员手册 /马津,李清明,师军锋,张子君编著. —北京:中国社会科学出版社,2005.8

ISBN 7-5087-0780-X

I. 养... II. ①马... ②李... ③师... ④张... III. 老年医学:护理学—手册 IV. R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 098414 号

---

书 名: 养老护理员手册  
编 著: 马 津 李清明 师军锋 张子君  
责任编辑: 王 洵

---

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032  
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦  
电 话: 66020531 传 真: 66051698 邮 购: 66060275  
经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京市宇海印刷厂  
开 本: 850mm × 1168mm 1/32  
印 张: 8.125  
字 数: 163 千字  
版 次: 2005 年 9 月第 1 版  
印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-5087-0780-X/R·53  
定 价: 12.00 元

---

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)



# 前 言

随着我国经济社会的发展、老龄化程度的加剧和家庭规模日趋小型化，“空巢老人”越来越多，“空巢老人”现象正在成为当今社会的重要老龄问题。据有关资料表明，目前我国“空巢老人”家庭已占老年人家庭总数的 25.8%，这种现象在大城市尤其突出。南京市老龄委最近的一份抽样调查表明，60 岁以上独居和夫妻双居的老年人占到老年人总数的 41.3%。如此高比例的“空巢老人”催生了老年保姆市场的繁荣。

调查资料表明，老年人需要的养老护理种类很多，包括生活照料、医疗康复和心理护理等。同时养老护理的需求量也很大。南京市资料显示，以入户陪护和钟点工为例，养老护理的需求量占老年人总数的 7.09%，也就是说南京市有 5.7 万老人需要养老护理服务。因此，养老护理作为一门新兴的产业展示出广阔的市场前景。

专家指出，养老护理工作的对象是特殊群体，老年人在生理和心理上均表现出老龄化的现象，身体功能退化和心理特征



的变化导致养老护理存在许多预知和不可预知的风险，例如生活护理上有可能遇到老人跌伤、突发疾病、走失，心理护理上会有老人悲观厌世，医疗护理上产生医疗纠纷等等。所以一定要做好预防措施，以化解和规避风险。规避风险的途径主要有以下几个方面：

1. 提高护理专业化水平。养老护理员必须要经过专业的职业培训，包括老年营养、安全、生活、急救、特殊护理技巧等。同时要加强护理员的职业道德培训，确立以人为本的服务观念。

2. 建立健全各项规章制度，明确岗位职责，全面考核，做到责任明确，奖罚分明。

3. 确立法制观念，强化法律意识，与护理对象签订具有法律效力的协议或合同以明确相互的权利和义务。

由劳动和社会保障部制定出台的《养老护理员国家职业标准》，针对养老护理员生活照料、技术护理、康复护理、心理护理等方面的工作内容以及相关知识和技能均提出了具体标准。自此，养老护理员成为一个专门的职业，而不再是保姆或下岗女工可以直接能干的工作。

目前全国各类民办养老机构已成为社会关注的新兴行业之一。养老护理员、康复师等工作人员的职业准入，老年人的权益保护，养老机构的民办公助以及养老制度如何与国际接轨等政策问题，已成为困扰业内人士和关系我国民办养老机构健康发展的重要问题。民政部2001年底公布的统计数字表明，目前全国各类民办老人院已达3.6万余家，而同期公办老人院仅为2700多所。民办老人院的床位数与收养老人数均超过全国

## 前 言



总数的 80% 以上。然而，据来自各地的消息，不少老人院的护理员、康复师等工作人员都没有职业准入制度，导致有的操作极不规范。此外，营养师、心理医生也非常急需。从保姆式的照料走向专业护理，不仅是老人的迫切需求，也是民办和公办老人院走上正规的前提。

编写组

2005 年 7 月



# 目 录

<b>第一章 老年人护理基础</b>	/1
第一节 老年人的生理、心理特点	/1
一、老年人的生理特点	/1
二、老年人的心理变化	/8
第二节 老年人护理的主要特点	/13
一、老年人护理的一般原则	/13
二、老年人护理要点	/15
三、老年人护理说明	/20
四、对老年人过度照料无益健康	/22
第三节 老年人护理的基本常识	/24
一、护理工作基本常识	/24
二、养老护理员的基本素质要求	/29
<b>第二章 日常生活照料</b>	/32
第一节 如何安排老年人生活	/32
一、老年人的日常保健与家庭护理	/33



- 二、老年人的饮食卫生 /33
- 三、老年人便秘怎么办 /34
- 四、老年人生活八个不宜 /35

## 第二节 生活照料护理的主要内容 /38

- 一、口腔护理 /38
- 二、皮肤护理 /41
- 三、头发护理 /43
- 四、足部护理 /44
- 五、饮食护理 /46

## 第三节 对于卧床老年人护理常识 /49

- 一、怎样为卧床老年人整理床铺 /49
- 二、怎样为卧床老年人更换床单 /49
- 三、怎样扶助卧床老年人向床头移动 /50
- 四、怎样扶助卧床老年人翻身 /50
- 五、卧床老年人的口腔护理 /51
- 六、怎样协助老年人排痰 /51
- 七、怎样为卧床老年人擦澡 /52

## 第三章 五官科护理 /54

### 第一节 白内障 /54

- 一、临床表现 /55
- 二、治疗及护理 /55

### 第二节 青光眼 /58

- 一、临床表现 /58





二、治疗与护理	/59
第三节 鼻出血	/61
一、临床表现	/61
二、治疗与护理	/61
第四节 老年性耳聋	/63
一、临床表现	/63
二、治疗与护理	/63
第五节 老年人牙槽骨的修整护理	/64
一、术前护理	/64
二、手术配合与护理	/65
三、术后护理	/67
<b>第四章 外科护理</b>	<b>/68</b>
第一节 外科急腹症	/69
一、临床表现	/69
二、治疗与护理	/71
第二节 骨、关节疾患	/72
一、临床表现	/72
二、治疗与护理	/73
第三节 老年人泌尿疾患	/75
一、临床表现	/75
二、治疗与护理	/76



#### 第四节 手术的护理 /79

一、术前护理 /79

二、术中护理 /83

三、术后护理 /84

### 第五章 内科护理 /86

#### 第一节 肾脏护理 /86

一、多饮水 /86

二、预防尿路感染 /87

三、小心药物伤肾 /87

四、控制血压 /87

五、注意腰部保暖 /87

#### 第二节 心血管系统疾病的护理 /88

一、休息 /88

二、饮食 /88

三、对症护理 /89

#### 第三节 肺部护理 /90

#### 第四节 脑病患者的护理 /92

#### 第五节 脑血栓病人的心理护理 /96

一、老年脑血栓患者的特点及心理状态 /96

二、孤独寂寞恐惧的心理 /97

三、语言肢体障碍的心理 /97

#### 第六节 高血压的护理 /98

一、病情观察 /98



- 二、对症护理 /98
- 三、一般护理 /99
- 第七节 胃癌老年人的护理 /99
  - 一、护理诊断 /100
  - 二、护理措施 /101

## 第六章 常见病症的护理 /102

- 第一节 发烧病人的护理 /102
- 第二节 老年人慢性疼痛的护理 /103
- 第三节 老年人骨折的家庭护理 /105
- 第四节 老年人咳喘的家庭护理 /106
- 第五节 老慢支的护理 /107
- 第六节 老年痴呆病人的护理 /108
  - 一、重视病前调护，预防或减缓痴呆的发生 /109
  - 二、帮助料理病人的日常生活 /109
  - 三、加强病人的功能训练 /110
  - 四、饮食护理 /111
  - 五、注意安全护理 /112
  - 六、改善家庭环境 /112
  - 七、注意预防和治疗躯体疾病 /112
- 第七节 急症护理 /113
- 第八节 中风病人护理与恢复 /114
  - 一、中风后人体的功能恢复有一定规律 /114
  - 二、中风康复尽早开始 /115

三、家庭的康复治疗 /115

四、日常生活的料理 /117

第九节 老年人尿失禁的原因与护理 /120

一、应力性尿失禁 /120

二、真性尿失禁 /121

三、假性尿失禁 /121

第十节 老年人腹泻的护理 /122

第十一节 老年股骨颈骨折患者的护理 /123

一、术前准备 /123

二、术后护理 /124

三、功能康复护理 /126

第十二节 老年人昏迷护理常规 /127

第十三节 褥疮的护理 /128

一、预防 /128

二、褥疮的分期 /129

三、褥疮的处理 /129

第十四节 老年抑郁症的护理 /130

第十五节 老年人高热病的护理 /132

第十六节 帕金森氏老人术后的康复护理 /133

一、症状 /133

二、护理 /133

第十七节 老年糖尿病人的护理 /135

一、糖尿病的诊断 /135

二、饮食疗法 /136



- 三、运动疗法 /137
- 四、胰岛素的应用 /138
- 五、并发症的护理 /139
- 六、心理与生活质量护理 /140
- 七、健康教育护理进展 /141

## 第七章 其他老年人护理调理技术 /142

### 第一节 肥胖老人的护理调理 /142

- 一、控制热量 /142
- 二、限制食盐的摄入量 /143
- 三、适当增加蛋白食物 /143
- 四、多吃些蔬菜和水果 /143
- 五、少食多餐 /143
- 六、坚持锻炼 /143

### 第二节 老年妇科病人的护理 /144

- 一、外阴瘙痒症 /144
- 二、老年性阴道炎 /146
- 三、子宫脱垂 /147
- 四、恶性肿瘤 /149
- 五、老年妇科手术前后护理 /153

### 第三节 老年人盛夏中暑的处理方法 /157

### 第四节 老年人失眠的健康护理 /158

- 一、老年人失眠寻因 /158
- 二、老年人服安眠药要小心 /160



- 第五节 中老年人防健忘 /161
- 第六节 老年人使用抗生素的讲究 /162
- 第七节 老年人使用中药的原则 /165

## 第八章 老年人心理护理 /167

### 第一节 心理健康的一般标准 /167

- 一、智力正常 /167
- 二、情绪健康 /168
- 三、意志健全 /168
- 四、人格完整 /168
- 五、人际关系和谐 /168
- 六、心理健康与社会协调一致 /169
- 七、心理行为符合年龄特征和角色特征 /169

### 第二节 区分心理活动正常和异常 /170

- 一、如何区分正常心理与异常心理是一个重要的问题 /170
- 二、非精神病性心理紊乱的程度分类 /170
- 三、精神(心理)健康的水平差异 /172

### 第三节 老年人如何保持心理健康 /172

### 第四节 心理护理的目的及程序 /177

- 一、心理护理的目的 /177
- 二、病人的心理需要 /178
- 三、心理护理程序 /179
- 四、心理评估包括行为及精神状态两方面 /181
- 五、常见的心理反应及其护理诊断 /185



第五节 怎样做好老年人的心理护理 /192

一、保持积极的生活态度 /193

二、活到老学到老 /193

三、老有所用、老有所乐 /194

四、维持良好的人际关系 /194

第六节 把老年人当孩子爱 /195

第七节 老年人的心理保健 /196

一、确立生存意义 /196

二、适度脑体运动 /196

三、加强人际交往 /197

四、家庭和社会的关心 /197

第八节 老年病人的心理护理 /198

一、不服老、自尊的心理 /199

二、孤独寂寞的心理 /200

三、悲观绝望、濒死感的心理 /200

四、凡事依赖的心理 /201

五、迷信广告的心理 /201

第九节 老年丧偶的心理调适 /202

一、正确对待丧偶的现实 /202

二、避免自责 /202

三、转移注意力 /202

四、寻求新的生活方式 /203

五、再婚有利摆脱孤独 /203



第十节 临终患者的心理护理 /203

- 一、临终患者的心理变化及护理 /204
- 二、对临终患者亲属的心理支持 /207

第九章 老年人养生保健 /208

第一节 老年人保健基础护理 /208

- 一、老年人的休息环境 /208
- 二、家庭晨晚间护理 /210
- 三、老年人养生十六宜 /212
- 四、老年人保健八大要诀 /215
- 五、一些老年人易学的保健护理法 /217
- 六、老年人养生注意“五劳所伤” /219

第二节 老年人的健身锻炼 /222

第三节 做个健康的老年人 /226

- 一、健康老年人十大标准 /226
- 二、老年人进行体育锻炼应遵循原则 /228
- 三、老年人锻炼注意事项 /231
- 四、牛奶与老年人健康 /234
- 五、老年人床上锻炼十法 /237
- 六、老年人锻炼六要六不要 /239

参考书目 /241





# 第一章 老年人护理基础

## 第一节 老年人的生理、心理特点

### 一、老年人的生理特点

人到了40岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，通常认为45~65岁为初老期，65岁以上为老年期。老年人在身体形态和机能方面均发生了一系列变化，主要表现在：1 机体组成成分中代谢不活跃的部分比重增加，比如65岁与20岁相比，体脂多出部分可达体重的10%~20%；而细胞内水分却随年龄增长呈减少趋势，造成细胞内液量减少，并导致细胞数量减少，出现脏器萎缩。2 器官机能减退，尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。