

中国老年学学会养老与护理专业委员会
推荐参考书



全方位 养老

姚慧 编著

照护指南

A COMPREHENSIVE GUIDE

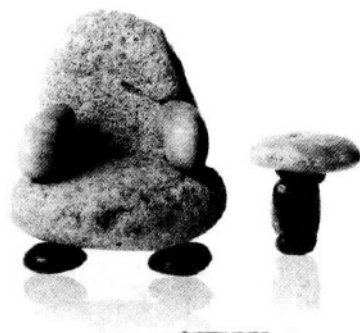
TO THE NURSING OF THE ELDERLY



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

全方位养老照护指南

姚慧○编著



图书在版编目(CIP)数据

全方位养老照护指南/姚慧编著.—宁波:宁波出版社,2011.11

ISBN 978-7-80743-831-1

I. ①全… II. ①姚… III. ①老年医学:护理学—指南 IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155430 号

全方位养老照护指南

编 著 姚慧
出版发行 宁波出版社
地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 (315040)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
责任编辑 陈静 吴波 高丽
印 刷 浙江开源印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 29.5
字 数 370 千
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80743-831-1
定 价 78.00 元

《全方位养老照护指南》编委会

主 编:姚慧

副 主 编:陈邦彦(香港) 崔荣

主 审:顾美仪 梁佩真 蒋国琦

高级顾问:杨培青 陈燕芳

顾 问:贺田 王宁(香港) 卢华(香港)

设 计:保罗

校 对:何颖妹 焦会茹

监 制:朱亦芳 朱宁宁

前 言

人口老龄化,已经成为世界共同关注的社会问题。中国是一个人口大国,更是一个老年人口大国。预计到 2050 年,老年人口总量将超过 4 亿,老龄化水平将达到 30% 以上,占世界老年人口的 22.3%,占亚洲的 35%,比发达国家和地区的老年人口总和还多。这体现了我国老龄问题的特殊性、紧迫性和尖锐性。

人口老龄化发展趋势是近代社会人口再生产过程中凸显的一种人口现象。近四十年时间里,人口的生育率和死亡率下降幅度大、速度快,使人口年龄结构出现了剧烈变化。目前,我们已进入长寿的时代,人生七十已不再是古来稀。人口结构的改变,造成了“4+2+1”常见的家庭模式,一对夫妇要面对 4~8 位老人,使养老由原来的家庭问题变成了社会问题。

由于中国的养老事业起步晚于欧美等国家,且标准化养老不太健全,给日常工作中的标准化、规范化操作带来很多的不便。养老市场发展有待成熟,管理有待完善。根据我国的国情,在应对社会老龄化所带来的一系列问题时,我们要走中国特色的养老之路,以居家养老为基础,社区养老为辅助,院舍照顾为补充。在整个社会中,提倡尊老、敬老的社会风气,充分认识老年人的价值,不能认为老年人仅仅是社会的索取者,而应该将他们看做

是国家的贡献者,让老年人分享社会发展的成果。这就需要从物质、精神和制度上保障老年人的权益,给予他们丰富的精神生活和物质回报。我们要大力发展养老服务机构,加强对养老市场的规范化管理,促进养老服务市场的健康发展。

《全方位养老照护指南》一书,较为适应护理学科发展和社会老龄化的需求,以生活护理为框架,从提高老年护理的质量、满足老年人群的健康需求为目标。本书重点突出实用型,简明扼要,图文并茂。全书共有十九章,约十八万余字,插图三百余幅,内容涵盖老年护理学概论、衰老的特征与发生机制、老年人的心理健康、老年人日常生活护理、老年人用药、老年疾病与护理技巧及老年人健康评估等。通过观察记录,进行综合评定,进而制定护理计划,提供全方位的更为有效的护理措施及贴身服务。本书尽量按养老照护的系统化、标准化要求来编写,力争与国际接轨,并符合中国国情的人性化服务与管理。

希望有志于从事养老服务工作的年轻一代人,通过对这本书的学习,在今后的工作能够真正地为老年人提供更多的关爱,促进老年人的精神和身心的健康。具体来说就是以老人为上,做到一张笑脸、一声问候、一流服务、一流管理、一流技术、一流团队、一流院舍,为老年人颐养天年做贡献!

目 录

前言 1

第一章

老年照护概况 1

第一节 全球老龄化现状 1

第二节 中国养老照护概况 5

第三节 养老照护的主要内容 13

思考题 16

第二章

对养老照护者的要求 17

第一节 养老照护者的职业道德 17

第二节 养老护理员的礼仪 21

小贴士:微笑的种类和练习 27

思考题 27

第三章

正确认识老年期及老年心理健康 29

第一节 如何拥有健康的老年生活 29

第二节 老年期的生理改变 30

第三节 老年期的心理转变 34

第四节 老年期的社交转变及其影响 36

第五节 老年期的心理健康 37

思考题 39

第四章

老年人照护计划

40

第一节 老年学评估

41

第二节 评估时间

42

第三节 评估内容

43

第四节 日常生活活动功能的评估

46

第五节 护理分级标准及内容

47

思考题

50

第五章

与老年人的沟通

51

第一节 什么是沟通

51

第二节 与老年人沟通的作用

52

第三节 与老年人沟通的影响因素

53

第四节 与老年人沟通的方式、技巧和态度

54

第五节 与老年人沟通时应避免使用的方式

57

小贴士:如何与固执老人沟通

59

思考题

60

第六章

老年人院舍与居家设施要求

61

第一节 居室要求

61

第二节 室内光线

67

第三节 居室的清洁

68

第四节 消毒方法

69

第五节 废弃物处理

73

思考题

74

第七章

老年人的日常生活照护

75

第一节 给老年人铺床

75

第二节 老年人穿、脱衣服

83

第三节 老年人的饮食

90

第八章

- 第四节 老年人的睡眠 115
- 第五节 失能老人长期照护实务——扶抱转移技巧 116
- 第六节 失能老人长期照护实务——安全器具使用 117
- 小贴士 1:协助老年人穿脱衣服口诀 90
- 小贴士 2:何谓无糖食品? 108
- 小贴士 3:患不同疾病的老年人应有的正确睡姿 132
- 小资料:食物中各类营养物质不同含量 109
- 思考题 160

日常清洁卫生 161

- 第一节 老年人个人卫生护理 161
- 第二节 皮肤的清洁护理 162
- 第三节 面部的清洁护理 169
- 第四节 口腔的清洁护理 173
- 第五节 指甲的清洁护理 176
- 第六节 足部的清洁护理 177
- 第七节 沐浴的清洁护理 179
- 第八节 床上洗发护理 179
- 第九节 胡须的清洁护理 181
- 思考题 182

第九章

疾病的诊辨观察 183

- 第一节 从步态辨疾病 183
- 第二节 从耳垂纹与外耳道毛辨疾病 184
- 第三节 从口味异常辨疾病 184
- 第四节 从面容辨疾病 185
- 第五节 从眼睑辨疾病 185
- 第六节 从甲床辨疾病 186
- 思考题 188

第十章

感染控制管理 189

第一节 微生物滋生的条件 189

第二节 病菌传播方式及途径 190

第三节 院舍内感染因素 191

第四节 感染的控制与预防 193

第五节 分泌物处理 194

第六节 应对传染性疾病的措施 199

第七节 传染性疾病的介绍及预防措施 204

小贴士:防止传染病措施 210

思考题 211

第十一章

老年人的常见问题及护理 212

第一节 尿潴留 212

第二节 尿失禁 213

第三节 大便失禁 219

第四节 腹泻 221

第五节 便秘 224

第六节 疥疮 227

第七节 老年性皮肤瘙痒症 230

第八节 骨质疏松症 231

第九节 疼痛 235

小贴士:镇痛药物的应用技巧 240

思考题 240

第十二章

生活护理操作常规 241

第一节 正确的洁手程序 241

第二节 老年人的喂饭、饮水护理 243

第三节 用药及喂药护理 247

第十三章

- 第四节 协助行动不便的老年人如厕 253
- 第五节 塞肛的处理 260
- 第六节 缓泻剂的使用 262
- 思考题 263

常用护理操作规程 264

- 第一节 心肺复苏 264
- 第二节 氧气疗法应用 272
- 第三节 吸痰 280
- 第四节 管饲 283
- 第五节 造瘘口护理 285
- 第六节 导尿管的使用 292
- 第七节 集尿袋的更换方法 298
- 第八节 皮下注射胰岛素方法 302
- 第九节 冷、热疗法 307
- 小贴士 1: 男性尿套使用 302
- 小贴士 2: 腹部注射胰岛素的优点 307
- 思考题 313

第十四章

常见老年疾病的护理 314

- 第一节 循环系统疾病及护理 314
- 第二节 呼吸系统疾病及护理 326
- 第三节 消化系统疾病及护理 328
- 第四节 内分泌系统疾病及护理 334
- 第五节 精神神经系统疾病及护理 349
- 第六节 感官功能问题及护理 361
- 第七节 长期卧床三大并发症的护理 367
- 小贴士: 高血压者服药的注意事项 325

第十五章

- 小贴士 1:为什么胃病患者不宜饮浓茶和咖啡 331
- 小贴士 2:检测胃酸 334
- 小贴士 3:高嘌呤食品 349
- 小贴士 4:老年痴呆症与抑郁症的区别 358
- 小贴士 5:拍背的方法 374
- 小资料:糖尿病的相关知识 344
- 小资料:老年抑郁症自测表 378
- 思考题 379

老年人意外事件处理 380

- 第一节 噎食的急救 380
- 第二节 窒息的急救 384
- 第三节 昏迷的急救 386
- 第四节 跌倒、烫伤的急救 388
- 第五节 走失的预防 394
- 小贴士:昏迷老人照护须知 388
- 思考题 396

第十六章

各种生命体征的检测 397

- 第一节 意识评判 397
- 第二节 瞳孔反应 401
- 第三节 体温的测量与观察 403
- 第四节 呼吸的测量与观察 410
- 第五节 脉搏的测量与观察 415
- 第六节 血压的测量与观察 417
- 第七节 体重与身高的测量 423
- 小贴士 1:水银体温计的使用 409
- 小贴士 2:血压计的使用 422

第十七章

思考题 425

老年人康复训练及运动 426

第一节 康复训练 426

第二节 有氧运动与无氧运动 430

第三节 老年人运动强度的掌握 432

第四节 老年人运动注意须知 436

第五节 运动创伤与处理 438

思考题 446

第十八章

临终关怀 447

第一节 临终关怀的概念 447

第二节 临终关怀的主要内容 447

第三节 协助善后处理 448

思考题 449

第十九章

护理记录的书写要求 450

第一节 书写护理记录的目的 450

第二节 护理书写的基本要求 450

第三节 不符合要求的书写格式 451

第四节 用词描述的注意要点 451

小资料:处方常用拉丁词缩写与中文对照表 453

思考题 454

后记 455

参考文献 457

第一章

老年照护概况

第一节 全球老龄化现状

一、全球老龄化问题

老龄化的“银色浪潮”正席卷全球。人口老龄化是指一个国家和地区总人口中年轻人口数量减少,年长人口数量增加而导致的老年人口比例相应增长的动态过程。按照国际标准:一个国家或地区 60 岁以上人口所占比例超过总人口数的 10%,或 65 岁以上人口超过总人口数的 7%时,其人口即为“老年型”,社会即为“老龄社会”。

目前,世界上所有发达国家都在步入老龄社会,发展中国家,这种增长的幅度最大、速度最快,预计今后 50 年间,这些国家的老年人口将会增长为四倍。在亚洲和拉丁美洲,划定为老年人口的比例将从 1998 年的 8%增加到 2025 年的 15%;但在非洲,同一时期内这一比例预计从 5%增加到 6%,可是到 2050 年这一比例将会增加一倍。在欧洲和北美洲,在 1998 年至 2025 年间,老年人的比例将由 20%增加到 28%。21 世纪已是人口老龄化的时代。这种全球的人口变化已在各个方面对个人、社区、国家和国际生活都

产生深刻的影响。人类的每一方面如社会、经济、政治、文化、心理和精神上都将产生变化。

人口结构在全球发生着显著的转型变化,从 19 世纪中后期开始,发达国家就陆续进入了老龄社会。联合国《世界人口统计》指出 2010 年到 2050 年间,全球 60 岁以上的人口将由 11% 上升到 21.9%,而中国则由 12.3% 上升到 31.1%。就全球而言 2000 年至 2050 年间,超过 60 岁的老年人数量则将增长 12 亿人,60 岁以上的老年人所占比例预计由 10% 增加到 21%,发达国家 60 岁及以上人口的比例已达到 22%。全世界人口出生率下降趋势还会持续,很多国家的妇女生育欲望不高。因而导致儿童比例将会下降。在若干发达国家和转型期经济国家,老年人口必将会超过儿童人数,而出生率会降至更低水平。低出生率,导致劳动力的下降及萎缩,需要抚养的老年人口日益增加。这意味着人口出生率会从最初的刺激经济作用转变为阻碍经济的增长。因此,人口老龄化已成为一个突出的社会问题,也是全球问题。

由于社会的发展和生活水平的不断提高,健康老龄化的人数在不断增加。世界卫生组织强调以生命全程观点看待老龄化,老年人并不是一个均一的群体,而随着年龄的增长,个体差异的不同会有着很大的变化趋势。健康老龄化是指人进入老年之后随着生活的改变,在身体、心理、智力、社会和生活等五种功能方面都能保持应具备的正常状态,使老年人在较长的时期内,能够积极参与有价值的社会活动,延长健康预期寿命和提高生活质量。提高老年群体的心理和生理健康水平,减少医疗支出和延长有效劳动寿命,促进老年人的人才资源开发和利用,将老龄化社会带来的不利影响转化为积极因素,其主要目标就是要不断地改善和加强为老年人服务,配合人口老龄化带来的社会需求,努力提高老年人的生活质量。在生命各个年龄阶段,创建优良的生活环境,是促进健康的首选,也是提高民族和社会进步的公益事业。

二、老龄化社会的划分标准

是否是老龄化社会,是以老年人口在总人口中所占百分比(老年人口系数)为依据进行衡量的。老龄化社会划分标准尚未完全统一,一般是指老年人口系数 10%以上。社会老龄化的形成是十分复杂的,它是社会进步的标志,体现了人类衰老的延缓、寿命的延长、死亡率和出生率的下降。评价一个国家或地区社会老龄化的程度,应将人口平均寿命、老年人口系数、年龄中位数(指以上和以下的人口各占一半的那个年龄)、长寿水平、老龄化指数等指标进行综合评价,才能做到相对客观(这个标准规定:老年人口系数在 70%以上,少年人口比例在 30%以下,人口年龄中位数在 30 岁以上,属老年型)。

表 1-1 社会类型的划分

	发达国家	发展中国家
青年型社会	< 4%	< 8%
成年型社会	4%~7%	8%~10%
老年型社会	>7%	>10%

注:发达国家 65 岁及以上为老年人,发展中国家 60 岁及以上为老年人。表中百分比为老年人口系数。

三、年龄的划分

年龄的划分界限自古来说法不一。民间有说法:三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十花甲,七十古稀,八十为耄,九十为耄。以下是按年龄划分的一个人的不同阶段。

表 1-2 年龄的划分

年 龄 段	不 同 时 期	称 谓
0 ~ 3 岁	婴儿时期	婴儿
4 ~ 10 岁	儿童时期	儿童
11 ~ 17 岁	少年时期	少年
18 ~ 39 岁	青年时期	青年
40 ~ 59 岁	中年期	中年人
60 ~ 89 岁	老年期	老年人
90岁及以上	长寿期	长寿老人

四、老龄问题的影响

老龄问题包括老年人问题和老龄化问题。老年人问题与老龄化问题互相联系,但又不完全相同。一般把老年人的社会保障和权益保护等看作老年人问题,把因老年人增加对社会经济发展的影响称为老龄化问题,这是从人类社会经济发展的范畴来认识老龄问题。

人口老龄化所带来的问题,不仅是老年人自身的问题,也涉及政治、经济、文化和社会发展诸多方面。老龄社会的到来、家庭人口结构的改变、家庭养老功能的不断弱化,必将加重社会的负担。老年群体对医疗保健、生活服务的需求更加突出,对于社会福利事业的发展提出了更高的要求。因此,促进老年人健康,令他们保持健康的身心是全社会应该重视的问题。

五、联合国发展老龄事业的战略目标

联合国前秘书长安南曾提出:我们正在经历一场无声的革命,它大大超出人口学的范围,给经济、社会、文化、心理都带来了重大影响。

联合国发展老龄事业的战略目标:建立一个不分年龄、人人共享的社