

全国职工素质建设工程
培训教材系列

人力资源和社会保障部教育培训中心
家政服务岗位能力培训教材



全国现代家政服务职业培训专用教材

家庭养老护理

JIATING YANGLAO HULI

全国现代家政



编写组 编

符合国家职业技能标准和现代家政服务需求

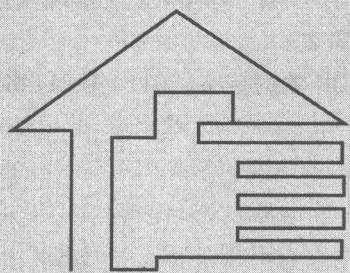
以职业能力为核心

以职业实操为导向

以提高综合素质为目标

通过本套教材学习培训，并通过有关考核，可获得《家政服务工程岗前培训合格证书》或人力资源和社会保障部门颁发的相应工种的岗位培训合格证书

全国职工素质建设工程
培训教材系列



全国现代家政服务职业培训专用教材

家庭养老护理

JIATING YANGLAO HULI

主编 邹 震 庞太春 李庆堂

副主编 银玉清 杨 琳 许 远 姚 远



YZLI0890173271

图书在版编目(CIP)数据

家庭养老护理/全国现代家政服务职业培训专用教材编写组编.

—北京:中国工人出版社,2011.10

全国现代家政服务职业培训专用教材

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5064 - 9

I. ①家… II. ①全… III. ①老年人 - 护理 - 技术培训 - 教材 IV. ①R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211484 号

家庭养老护理

出 版 人 李庆堂

责任编辑 姚 远 赖紫薇

责任校对 孙乃伟

责任印刷 阎更伟

出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 62382916(职工教育分社)
010 - 62005038(传真)

发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)

读者服务 010 - 62382916

经 销 各地书店

印 刷 三河市杨庄镇明华装订厂

开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 19

字 数 364 千

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部门联系更换
版权所有 侵权必究

全国现代家政服务职业培训专用教材

主 编	邹 震	庞大春	李庆堂	
副主编	银玉清	杨 琳	许 远	姚 远
成 员	王君伟	张艳玲	袁永宁	李福芝
	朱 雷	蔡淑云		

内容简介

《家庭养老护理》是依据全国职工素质建设工程教材开发与规划总体要求，在全总职工素质建设工程领导小组的指导下，由全总保障工作部、中国家庭服务业协会联合北京华夏中青家政连锁总部、西部高级职业培训学院及有关专家，根据国家职业标准，共同编写的“全国现代家政服务职业培训专用教材”之一。

本教材从目前我国老年人的养老现状和社会对养老服务人员技能素质要求的需求出发，以家庭养老护理职业标准和技能要求为编制单元，从家庭养老护理基础知识、老年人日常护理、针对不同病症老年人的护理、老年人保健护理及养老护理员岗位要求等几方面分层次介绍，条理清楚、体系完善、内容清晰、实操性强、文字通俗、贴合实际。在技能实操训练方面，以国家职业标准为依据，以达标上岗为培训目标，严格按照国家养老护理员职业资格认证标准，将现代家政服务业实际的需求与国家职业标准规定的技能相结合，例举了不同情况下家庭养老护理案例，使操作步骤和方法更具有科学性、标准化和现实性。

本书执行主编为栾永奎、兰静，副主编为周胜荣、张国兰。

序 言

中国家庭服务业协会会长 张文范

随着经济社会的发展和收入水平的提高,人们对生产方式和生活质量有了更多更高的追求,消费结构加快由生存型向发展型、享受型转变,花钱买平安、买健康、买知识、买时尚、买休闲成为消费新需求。服务业特别是生活性服务业和公共服务业,为老百姓提供各种精神文化产品和公共服务,与老百姓日常生活密切相关。加快发展服务业,对于满足老百姓多样化的服务需求、推进基本公共服务均等化、提高人民群众生活品质,具有十分重要的意义。从这个意义上说,加快发展家庭服务业,就是保障和改善民生。

家庭服务业是面向老百姓的服务业,具有覆盖面广、劳动密集、便民惠民等特点,在促进消费、吸纳就业等方面具有重要作用。2010年9月,国务院办公厅印发《关于发展家庭服务业的指导意见》(国办发〔2010〕43号),明确指出“要大力发展家庭服务业,为家庭提供多样化、高质量服务,带动相关产业发展,扩大服务消费”。具体的政策措施有以下五点:“加强统筹规划、规范市场秩序、加强就业服务和职业技能培训、切实维护家庭服务从业人员合法权益、加大财税等政策扶持力度”,文件指出:“从我国实际情况出发,重点发展家政服务、社区服务、养老服务和病患陪护,满足家庭的基本需求;因地制宜地发展家庭用品配送、家庭教育等,满足家庭的特色需求。鼓励各种资本投资创办家庭服务企业,培育家庭服务市场,推进公益性信息服务平台建设。实施社区服务体系建设工程,统筹社区内家庭服务业发展。”

目前,家庭服务业正在成为我国大中城市居民消费的重要部分。但我国居民的最终消费率仍然大大低于国际平均水平。发展家庭服务业不仅会直接带动内需的扩张,还可以促进生活方式的转变和消费热点的形成。发展家庭服务业,以帮助中高收入家庭提高生活质量为新增长点,带

动中低收入者提高收入水平和消费能力,重点惠及解决民生问题的薄弱环节和潜力领域,给社会带来双赢。未来家庭服务业的蓬勃发展,将使服务业成为国民经济的主导产业,围绕城镇 1.9 亿个家庭,将诞生一个庞大的联接城乡的家庭服务产业链。

党和政府强调着力保障和改善民生,发展以家庭为服务对象、向家庭提供劳务、满足家庭生活需求的家庭服务业,是保障和改善民生的重要举措。在政府的眼里,家庭服务业是对家庭运转和发展具有直接、重要的公共影响的服务业,是第三产业中新的经济增长点,千方百计让人民富裕起来,符合我国政府的重要执政理念;在经济学、社会学家看来,家庭服务业作为 21 世纪的十大朝阳产业之一,必将对经济发展、社会稳定、人民福祉发挥重要作用;在劳动者心目中,家庭服务业是新的就业机会,是实现劳动者就业权益的重要途径;对家庭来讲,家庭服务业意味着家务劳动社会化,人们生活多样化,是人们注重生活品质的必然要求。家庭服务业已成为一个为国分忧、为民解愁,为千万个家庭提高生活质量,提高民族素质的社会需求。未来家庭服务业的市场需求量将不断扩大,家庭服务业的门类将日益宽广,家庭服务业的前景广阔。

据 2009 年的统计数据,全国已有家庭服务企业和网点 50 多万家,从业人员 1500 多万人。我国家庭服务业还存在着劳动力供给总量矛盾,即家庭服务业的“繁荣”景象与专业从业人员不足的矛盾,除传统家政服务,高层次的家庭专业服务还有很大的发展空间。经初步测算,从事家庭服务业的人数不到需求人数的 30%,还有 1400 万左右的潜在就业岗位有待开发。据有些城市调查,家庭服务员被列为市场需求“非常紧缺职业”之一。

因此,我非常高兴地看到由工会系统和行业专家共同组织编写的“全国现代家政服务职业培训专用教材”在广大作者、编辑的艰苦努力下正式出版。教材全面系统地讲解了家庭服务行业的从业环境、法律规章、职业技能和必备知识,是一套较全面的家政服务职业培训教材。希望中国家庭服务业协会的各会员能积极使用本教材,为下一步教材的改进修订提供帮助,以便更好地培养现代服务业技能人才,为增加人民群众生活福祉服务。



2011 年 10 月



目 录

第一章 老年护理工作概述	(1)
第一节 基本内容	(1)
一、养老服务业的产生	(1)
二、养老模式	(7)
第二节 养老护理员职业操守	(10)
一、尊老敬老,以人为本	(10)
二、服务第一,爱岗敬业	(12)
三、遵章守法,自律奉献	(14)
第三节 礼仪规范	(15)
一、基本规范	(15)
二、语言规范	(17)
三、姿势规范	(20)
四、基本工作礼仪	(21)
第二章 老人的特征及护理措施	(23)
第一节 生命的衰老和抗衰老机制	(23)
一、生命的衰老机制	(23)
二、衰老的生理变化	(26)
三、衰老的心理变化	(39)
四、衰老的社会变化	(44)
五、启动抗衰老机制	(46)
第二节 家庭老年护理的对象和措施	(49)
一、老年人的健康状况分类	(49)
二、老年人家庭保健护理措施	(52)
第三章 老人的日常起居护理	(55)
第一节 对老年人日常起居环境的设置	(55)
一、老年人对日常起居环境的基本要求	(55)



二、老年人对植物的选择	(59)
三、老年人对家具的选择	(63)
第二节 对老年人睡眠的护理	(66)
一、卧室的布置	(66)
二、促进老年人有效睡眠的方法	(70)
第三节 对老年人洗澡的护理	(74)
一、注意温差	(74)
二、注意浴室的通风和大小	(75)
三、饭后不宜立即洗澡	(75)
四、洗澡时间不宜过长	(75)
五、不宜空腹洗澡	(75)
六、患病老人不宜单独洗澡	(75)
七、注意浴室防滑	(76)
八、注意帮老人调节洗澡姿势	(76)
九、注意搓澡的力度和方向	(76)
十、洗澡后不要急于喝水	(76)
十一、洗澡频率不可过于频繁	(77)
第四章 老人的营养护理	(78)
第一节 水	(78)
一、水的结构与功能	(78)
二、水的营养平衡	(80)
第二节 蛋白质	(83)
一、蛋白质的结构与功能	(83)
二、蛋白质的营养平衡	(84)
第三节 脂肪	(86)
一、脂肪的结构与功能	(86)
二、脂肪的营养平衡	(88)
第四节 糖	(89)
一、糖的结构与功能	(89)
二、糖的营养平衡	(90)
第五节 矿物质(无机盐)	(92)
一、人体矿物质的种类与功能	(92)
二、常见主要元素缺乏的预防	(93)
第六节 维生素	(94)



一、脂溶性维生素	(94)
二、水溶性维生素	(96)
三、正确认识维生素	(98)
第七节 营养平衡与合理膳食	(98)
一、营养素的平衡要求	(98)
二、热量的平衡要求	(99)
三、酸碱的平衡要求	(99)
四、食物种类的平衡要求	(100)
五、食物的四季平衡要求	(101)
六、推荐食物	(101)
七、合理烹调	(104)
八、科学的膳食制度	(105)
九、人体营养不平衡的信号	(106)
第五章 障碍老人的家庭护理	(108)
第一节 饮食障碍老人的护理	(108)
一、饮食障碍的基本特征	(108)
二、饮食障碍老人的饮食护理	(109)
三、饮食障碍老人的心理护理	(111)
四、饮食障碍老人的基础护理	(111)
五、缺牙老人的口腔护理	(113)
六、插胃管喂食	(113)
第二节 排泄障碍老人的护理	(115)
一、便秘老人的护理	(115)
二、尿潴留老人的护理	(116)
三、尿失禁老人的护理	(119)
四、大便失禁老人的护理	(120)
第三节 视觉障碍老人的护理	(121)
一、常见的眼部疾病	(122)
二、老人眼部保健法	(124)
三、日常护理	(125)
第四节 听觉障碍老人的护理	(125)
一、原因	(125)
二、心理变化	(126)
三、日常护理	(126)



第五节 肢体障碍老人的护理	(127)
一、瘫痪肢体的护理	(127)
二、褥疮的预防和护理	(128)
三、日常护理	(129)
第六节 认知障碍老人的护理	(130)
一、发展阶段	(130)
二、基本护理	(130)
三、个案对策	(133)
第六章 疾病老人的家庭护理	(135)
第一节 老年慢性病人的护理	(135)
一、老年慢性病的预防	(135)
二、老年人常见慢性病的护理	(146)
第二节 老年危重病人的护理	(158)
一、呼吸衰竭	(158)
二、肾功能衰竭	(160)
第七章 老人经络保健	(167)
第一节 老人经络保健的统分结合	(167)
一、老人经络的退化	(167)
二、全面整体性的操作要点	(169)
三、突出重点,以点带面	(169)
第二节 老人日常的经络保健	(170)
一、推拿保健的主要手法	(171)
二、老人体表各部位的经络保健	(178)
三、老人行站坐卧的经络保健	(187)
四、老人姜葱足浴法	(189)
第三节 老人常见病的经络治疗	(189)
一、老人高血压的经络治疗	(189)
二、老人脑血管疾病的经络保健	(190)
三、老人心血管疾病的经络保健	(190)
四、老人肺炎、支气管炎的经络保健	(191)
五、老人胆结石、胆囊炎的经络保健	(192)
六、老人慢性肝炎的经络保健	(192)
七、老人肾结石、慢性肾炎、肾衰竭的经络保健	(192)
八、老人糖尿病的经络保健	(192)



九、老人前列腺增生的经络保健	(193)
十、老人骨质疏松、腰腿痛的经络保健	(193)
第八章 家庭用药管理与老人急救常识	(196)
第一节 家庭用药管理	(196)
一、家庭用药保管	(196)
二、家庭用药原则	(197)
第二节 老人服药的照料	(199)
一、痴呆老人的服药	(199)
二、身体机能衰退老人的服药	(199)
第三节 家庭药箱药品用具	(200)
一、内服药	(200)
二、外敷药	(201)
三、医疗用具	(201)
四、注意事项	(201)
第四节 家庭常备药品保管	(201)
一、化学药品(西药)	(201)
二、中成药	(202)
三、贵重中药	(202)
四、易挥发药品	(202)
五、气雾剂	(202)
第五节 老人突发病急救常识	(202)
一、心绞痛急救	(202)
二、心肌梗死急救	(203)
三、脑中风(脑卒中)急救	(204)
四、老人休克急救	(205)
五、老人昏迷	(206)
六、老人晕厥	(207)
七、老人中暑	(207)
八、老人高热	(208)
九、肠梗阻	(209)
第九章 临终关怀	(211)
第一节 什么是临终关怀	(211)
一、临终关怀的概念及意义	(211)
二、我国临终关怀的现状和未来	(212)



三、临终关怀的内容、宗旨及方法·····	(215)
四、家属支持·····	(217)
第二节 如何实施临终关怀·····	(218)
一、实施者必备的素质·····	(218)
二、临终关怀的实施环境·····	(218)
三、临终关怀的基本流程·····	(218)
四、临终关怀的技巧·····	(227)
五、临终关怀的典型·····	(229)
第三节 信仰在临终关怀中的积极作用·····	(232)
一、因势利导,逝者安详·····	(232)
二、支持希望,面对未来·····	(233)
三、临终关怀中的宗教劝导·····	(235)
第十章 安全相关知识·····	(237)
第一节 老年护理作业安全·····	(237)
一、老人饮食安全·····	(238)
二、老人日常起居安全·····	(239)
三、老人外出活动安全·····	(241)
第二节 老年护理环境安全·····	(242)
一、家庭防火·····	(242)
二、家庭盗窃等意外的预防·····	(247)
第三节 老年护理员人身安全·····	(250)
一、社交安全与自我保护·····	(250)
二、工作安全与自我保护·····	(252)
三、交通安全·····	(253)
四、抵御暴力·····	(253)
五、购买保险的选择·····	(257)
第十一章 法律相关知识·····	(260)
第一节 公民基本权利义务的相关知识·····	(260)
一、公民·····	(260)
二、公民、国民与人民·····	(261)
三、公民权与人权·····	(261)
四、公民基本权利和基本义务·····	(261)
第二节 劳动法和劳动合同法的相关知识·····	(262)
一、劳动法与劳动合同法的关系·····	(262)



二、劳动者的主要权利和义务	(262)
三、国家促进劳动就业的方针政策与有关规定	(263)
四、劳动合同的含义	(263)
五、劳动合同的分类	(264)
六、劳动合同的订立	(264)
七、关于劳动试用期与试用期报酬的规定	(265)
八、关于劳动服务期的规定	(265)
九、劳动合同的履行和变更	(265)
十、劳动者可以主动解除和终止劳动合同的规定	(266)
十一、用人单位可以主动解除和终止劳动合同的规定	(266)
十二、集体合同	(267)
十三、劳务派遣	(268)
十四、用工单位应当履行下列义务	(268)
十五、非全日制用工的规定	(269)
十六、关于保守商业秘密与竞业限制的规定	(269)
十七、工作时间、休息休假的规定	(269)
十八、关于工资的有关规定	(270)
十九、劳动安全卫生	(271)
二十、女职工和未成年工特殊保护	(271)
二十一、职业培训	(272)
二十二、社会保险和福利	(272)
二十三、劳动争议	(273)
二十四、用人单位的法律责任	(273)
二十五、劳动者的法律责任	(275)
二十六、劳动争议的处理	(275)
第三节 老年人权益保障法的相关知识	(275)
一、老年人的定义	(275)
二、老年人享有的基本权益	(275)
三、弘扬中华民族敬老养老美德的有关规定	(276)
四、侵害老年人权益的法律责任	(276)
附录:职业标准	(278)



第一章

老年护理工作概述

第一节 基本内容

一、养老服务业的产生

中华民族素有敬老、尊老的传统,随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,社会生活方式的转变,老年群体在日常生活照顾、精神慰藉、心理支持、康复、护理、临终关怀、紧急救助等方面呈现出日益增长的需求。

(一) 养老服务业的催生背景

1. 群体背景:老年人的身体及心理护理的需要

从身体健康的角度来说,老年人是最脆弱的群体。生理上不可避免地老化,对老年人的身体健康产生了很大的影响。主要表现为慢性病率高、生活自理障碍和认知功能减退。就疾病来说,一旦患了急性病,恢复期较长且病情复杂;慢性病是老年人群面临的主要问题,不但使老年人行动受限,亦是死亡的主因;老年人常多病共存,一病多症或一症多病,临床表现复杂且不典型,容易发生并发症或多脏器衰竭,药物治疗容易出现副作用。

不仅老化现象严重威胁老年人的身体健康,心理因素亦是影响老年人健康的重要因素。相当部分老人存在不同程度的抑郁症状和自尊低下。如何满足老年人身心、社会各方面的需要,是值得关注的社会问题。

此外,老年人护理需求的日常性和持续性,也是养老服务业产生的重要因素。

老年人,尤其是老年慢性病人需要照顾护理,但不是一次性可以完成的,它是一个日常性、连续性的工作过程,这是医院不能提供的。另外,根据老年人的心理特点,除需要得到医疗照护外,还希望得到亲情和友情之乐,这也是医院不能提供的。



2. 文化背景：老年护理概念的更新

(1) 老年护理观念的转变

传统观念认为老年护理就是尽善尽美地服侍老人直至死亡。随着老年医学的发展，人们认为老年护理是重新燃起老年人对生活的热爱，最大限度地激发老年人的独立性和培养老年人独立生活的信心和能力。

由此，老年护理是以老年人为主体的，从老年人身心的社会文化需求出发，来考虑他的健康问题及护理措施，解决老年人的实际需要。发展老年护理就是为老年人创造一个良好的生活环境，维护老年人的健康，提高老年人的生活质量，为老年人提供全面、系统、规范的护理服务。

因此，老年护理工作的专业性和规范性等都被提出了更高的要求。就疾病来说，不仅需要对疾病的护理，更需要对疾病进行预防及促进健康，提高老年人自我照顾能力。同时，更高的要求也为老年护理的开展提供了更广泛的空间。

(2) 老年护理人员专业技能的提高

老年护理人员是具有一定的任职资格和基本素质与技能，通过专业理论知识的学习和操作技能训练后，能独立对老人和病患进行生活照料和家政服务的人员。从事该工作岗位的人员要了解有关老人的生理、心理特征，对老人的生理变化及常见状况有一定认知，了解营养与健康的一般知识，能对老人进行合理的饮食安排，了解保健消毒隔离基础知识并能进行一定的实际操作。养老护理的市场需求也因此不断增加和扩展。

3. 家庭背景：家庭养老的社会功能逐渐削弱

计划生育国策的长期实行，引起我国特别是城市家庭结构与模式的深刻变化。“四二一结构”（双方都是独生子女的夫妇，将赡养四位老人和一个子女）家庭逐步成为城市社会的主流。

大家庭向核心小家庭转化。核心家庭（由父母及其未婚子女组成的家庭）逐渐取代了主干家庭（由一对已婚子女同其父母、未婚子女或未婚兄弟姐妹构成的家庭），并且成为现代社会的主要家庭类型。另外，随着物质生活水平的提高，工作节奏的加快，人们更加追求精神生活的品质，老少两代人都更加希望拥有独立的生活空间，传统的大家庭式的居住方式越来越为小家庭所取代。

家庭人口在减少，而家庭人口中老年人口在增加。这意味着家庭赡养老人的工作日益加重，再加上居住地点的分离，更加大了子女对老年父母照料的难度。传统的家庭养老功能随着家庭结构的核心化和小型化正在削弱，迫切需要得到社会服务事业的支持，以弥补家庭养老功能的不足。



“都说养儿能防老，可儿山高水远他乡留”，一句心酸的歌词道出对养老问题的担忧。

4. 社会背景：老龄化进程加速，高龄化、空巢化问题严重

我国是人口大国，也是老年人口最多的国家。1999 年我国进入国际公认的老龄化社会，60 岁以上老年人口占全国总人口的 10%。民政部社会福利和慈善事业促进司 2009 年的统计显示，截至 2008 年年底全国老年人口增至 1.69 亿，占总人口的 12.79%。目前全国除青海、新疆、西藏外，均已进入老龄化社会。

据权威部门介绍：我国正在跑步进入老龄化社会，老龄化速度和程度超乎我们的想象。

老年人口迅速增长的同时，呈现高龄化的趋势，据全国老龄办测算，目前全国 80 岁以上老人正在超高速增长，约为老年人口增速的 2 倍，预计到 2050 年，5 个老年人中就有 1 个是 80 岁以上老人。

与此同时，空巢老人增多。中国老龄科学研究中心调查显示，全国城市地区有近一半的老人没有子女相伴，而农村空巢老人的比重也占到四成左右。如果考虑农村大量劳动力外出打工因素，农村空巢化更加严重。

（二）发展养老服务业的意义

1. 养老服务业的概念

2006 年 2 月 9 日，国务院办公厅下达了《国务院办公厅转发全国老龄委办公室和发展改革委等部门关于加快发展养老服务业意见的通知》（国办发〔2006〕6 号）。（以下简称《通知》）。本通知对“养老服务业”作出了如下的定义：

“养老服务业”是为老年人提供生活照顾和护理服务，满足老年人特殊生活需求的服务行业。