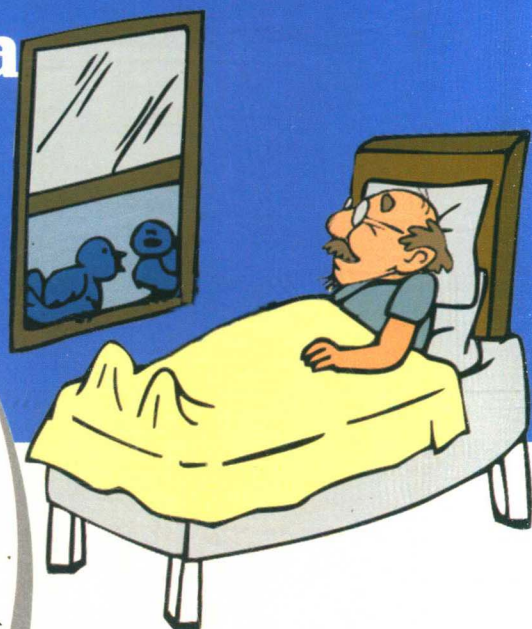


ShiNeng  
LaoRenJiaTing  
ZhaoLiaoZhiNa

失能  
老人



家庭照料指南

主审 唐建华 周宝国  
主编 张丽华 蒋颖

上海科学普及出版社

# 失能老人家庭 照料指南

主审 唐建华 周宝国  
主编 张丽华 蒋 颖

上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

失能老人家庭照料指南 / 唐建华, 周宝国主审,  
张丽华, 蒋颖主编. —上海: 上海科学普及出版社,  
2014.10

ISBN 978-7-5427-6262-7

I. ①失… II. ①唐… ②周… ③张… ④蒋…  
III. ①老年人-家庭-护理 IV. ①R473.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230636号

**责任编辑 张吉容**

**失能老人家庭照料指南**

主审 唐建华 周宝国

主编 张丽华 蒋颖

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 上海市北印刷(集团)有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 4.5 字数 100 000

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-6262-7 定价: 22.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

# 《失能老人家庭照料指南》

## 编委会

---

主审 唐建华 周宝国

主编 张丽华 蒋颖

编委 (按姓氏笔画为序)

王红 计英 朱闻溪 刘睿 杜苗

宋莉娟 张丽华 陆为之 周宝国 周惟喆

周德远 唐建华 蒋颖



# 前 言

## FOREWORD

中国是全世界老年人口最多的国家,占世界老年人口的1/5。2014年上海市60岁及以上老年人口387.62万人,占总人口的27.1%。据有关资料统计,目前上海有近80万名不同程度的失能老人,他们中除小部分入住养老机构外,大多数失能老人生活在家庭环境中。据对社区失能老人家属的座谈、问卷、实地考察等调研显示,现阶段失能老人家庭照料者不仅基本的护理技能普遍缺失,而且由于长期与生活不能自理老人的紧密接触,因而心理压力巨大,亟需通过专业机构的培训,使失能老人照料者的护理技能得到提升和学会自身心理减压。

养老专业服务人才严重缺乏,与激增的老年人口形成了明显的反差。为了提高失能老人家庭照料者的护理技能,进一步改善失能老人的生活质量,根据2014年度上海市老龄事业发展中心“失能老人家庭照料者培训”项目(试点)要求,我们组织相关专家编写了《失能老人家庭照料指南》一书,作为“失能老人家庭照料者培训”的教材。本书根据失能老人居家养老的特点,从生活护理、饮食护理、心理护理、睡眠护理、药物护理、观察病情变化、认知功能障碍的护理、安全护理、家庭护理记录的使用和照料者自身的心理减压等十个方面进行了详细的介绍。

本书是由上海健康职业技术学院和上海市黄浦区卫生学校长期从事临床医学、老年护理、心理护理、康复医学教学的专家和教师编写的。编写时我们力求文字简明、图文并茂、通俗易懂,既强调科学性、针对性,又具有很强的指导性和实用性,使具有初中以上文化程度的失能老人照料者都能看得懂、用得上,为失能老人提供更好的服务。本书也可供广大失能老人家庭照料者阅读、参考。

此书的编写过程中得到了上海市徐汇区民政局领导的大力支持,在此谨表衷心的感谢。

唐建华

2014年10月

# 目 录

## CONTENTS



|            |    |
|------------|----|
| 生活护理       | 1  |
| 饮食护理       | 19 |
| 心理护理       | 26 |
| 睡眠护理       | 31 |
| 药物护理       | 36 |
| 观察病情变化     | 42 |
| 认知功能障碍的护理  | 47 |
| 安全护理       | 53 |
| 家庭护理记录的使用  | 58 |
| 照料者自身的心理减压 | 62 |

# 生活护理

护理失能老人,首先要为他们提供安全、简单、舒适、整洁的居家环境,生活护理内容主要包括:清洁方面,协助失能老人清洁皮肤、口腔、头发,做好排便后的清洁工作等,使失能老人感觉舒适,预防各种皮肤及口腔疾患;体位方面,协助失能老人采取舒适的卧位,并协助不能活动的失能老人定时翻身、拍背,预防压疮和坠积性肺炎的发生;活动方面,尽量让失能老人进行各种主动运动,以预防各种并发症,提高生活质量。如不能主动活动,照料者应坚持帮老人进行被动活动,逐步提高其活动能力。照料者还要学会帮助失能老人安全使用拐杖、轮椅等助行工具。

## 居家环境基本要求

### 1. 失能老人居家环境的设施要求有哪些?

失能老人居家环境总体要求安全、简单、舒适、整洁。家具简单、实用、牢固,靠墙摆放。居室地面要防滑,失能老人卧室尽可能靠近卫生间;马桶和脸池旁尽量安置扶手;卫生用品放在老人易取之处,淋浴间安置扶手,并配置浴凳,供失能老人坐着洗浴。老年人卧室和客厅最好向阳,光线充足,室内灯光明亮、柔和,但光线不要直射失能老人头面部,夜晚可在卧室和卫生间开启小夜灯,方便失能老人如厕。

### 2. 失能老人居家环境的温度及清洁要求有哪些?

经常开窗通风,保持室内空气清新,根据天气情况,每天至少通风

三次,每次20~30分钟。夏季室温以保持在26~30℃为宜,冬季室温以18~22℃为宜。室内相对湿度保持在50%~60%为宜。每天应以湿布擦拭家具及地面一次,整理失能老人床铺。如遇不方便活动的失能老人,可先清扫一侧,然后协助老人转向清洁一侧,再清扫另一侧。失能老人的床单、枕套每1~2周换洗一次,以保持床铺清洁、干燥、平整、柔软和舒适。

## 头 发 护 理

### 1. 失能老人为什么要保持头发清洁?

头发清洁可以去除头上的污秽和脱落的皮屑,增进头皮血液循环,使失能老人清洁、舒适,有利于疾病恢复;还可以预防和灭除头虱,使其保持心情舒畅。

### 2. 如何对失能老人进行头发护理?

头发护理一般包括梳头和洗头,可以在床上对失能老人进行头发清洁,常采用马蹄形垫法或床上洗头盆法。床上洗头盆法在家庭中使用比较方便。

### 3. 床上怎样梳头?

枕头上铺一干毛巾,帮助失能老人把头转向一侧,由发根慢慢梳理,如果头发已经纠结成团,可以用50%的酒精浸润,再小心梳顺,一般每天梳理一次就可以了。



### 4. 床上洗头盆法如何操作?

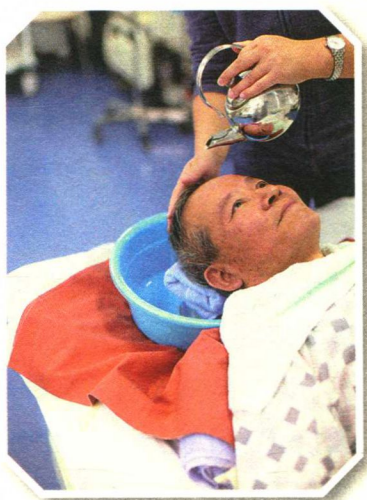
每周至少洗头一次,床上洗头盆法在家庭中操作比较方便。

(1) 用物: 床上洗头盆1个、搪瓷杯1个、小毛巾3条、水桶2个(1个清洁桶放40~45℃温水适量,1个污水桶)、浴



巾1条、橡胶单1块、洗发水、电吹风1个、棉球多个、纱布多块、水杯1个、梳子、热水壶、别针若干。

(2) 方法:失能老人取平卧位,松开老人衣领向内反折,将毛巾围于颈部,用别针固定。垫橡胶单和大毛巾于床单上,上面放好洗头盆,盆底铺一条毛巾,其上倒扣一个搪瓷杯,杯上垫一条折叠好的毛巾,面盆内置一根橡胶管,下接污水桶,失能老人肩下垫枕,头部枕在杯底的毛巾上,将干棉球塞于耳孔,取下纱布盖于眼睛上。用热水壶盛(或水杯舀)温水,按常规洗头法操作,污水顺着下水管道直接流入污水桶。洗完后取下棉球和纱布,去掉垫枕,移开洗头盆,让失能老人仰卧,全身放松,头肩下垫上浴巾,用吹风机吹干头发,并梳理头发,协助其取舒适卧位休息。



给失能老人洗头要注意观察其面色、脉搏、呼吸的变化,如果发现有异常情况,应该立即停止洗头,对于垂危的老人,最好不要在床上洗头。

## 口 腔 护 理

### 1. 失能老人为什么要保持口腔清洁?

老年人机体抵抗力减弱,唾液腺分泌减少,细菌增多,而且老年人牙齿松动,食物残渣容易残留,若不注意口腔卫生,容易发生口臭、口腔炎、牙龈炎,影响食欲及消化功能。每日漱口、擦洗牙齿可以保持口腔清洁湿润,防止口臭、牙垢,促进食欲;同时可以及时发现有无溃疡、口臭或者感染等。

### 2. 失能老人刷牙需要每天进行吗?

应每天早晚各一次,夜间刷牙对失能老人尤为重要。



### 3. 失能老人的活动性义齿如何护理？

(1) 摘取义齿：照料者叮嘱失能老人张口，一手垫纱布轻轻拉动义齿基托将义齿取下。上牙轻轻向外下方拉动，下牙轻轻向外上方拉动。上下均为义齿，先摘取上方，再摘取下方。

(2) 清洗义齿：义齿一般在晚间或睡前清洗。义齿放入杯中在流动水下清洗；用牙刷采用竖刷法将义齿清洗干净；义齿不用时放入冷水中浸泡备用，次日用流动水清洗后再佩戴。

(3) 佩戴义齿：照料者将盛装义齿的水杯在流动自来水下清洗后，放于老人床头桌上。叮嘱失能老人张口，一手垫纱布取义齿，轻轻上推义齿基托将义齿戴上，叮嘱老人上下齿轻轻咬合数次，使义齿与牙龈组织完全吻合。

### 4. 如何做好失能老人的口腔护理？

(1) 用物：镊子1把，棉花球16~18个，压舌板1块(或用竹筷代替)，漱口药液(常用生理盐水、1:5 000呋喃西林或3%硼酸溶液)。

(2) 方法：先帮助失能老人侧卧，干毛巾围在头颈下或枕头上，让老人先用温开水漱口两次，同时咬合上下齿，含漱时要让溶液在口腔内充分转动，保持30秒以上才有效。漱口后，以镊子夹取漱口液棉球(或棉签蘸漱口水)，由内向外，沿牙齿的纵向擦净牙齿内外两侧，咬合面、舌、口腔黏膜、硬腭等处，注意擦洗牙齿时动作要轻柔，以防伤到黏膜及牙龈。然后用电筒检查口腔是否清洁、黏膜有无破溃；用吸水管协助漱口后，黏膜有破溃者涂药，擦拭口唇，清点棉球。

## 皮 肤 护 理

### 1. 失能老人为什么要保持皮肤清洁？

保持皮肤清洁，不仅可以促进皮肤血液循环，增强排泄功能，预防皮肤感染和褥疮的发生，而且可以观察失能老人的全身情况。



## 2. 失能老人如何进行皮肤清洁?

一般来说,有一定活动能力的失能老人可以洗淋浴;不能站立过久的失能老人洗盆浴;生活不能自理的失能老人,需要照料者帮助进行床上擦洗。



## 3. 怎样为卧床的失能老人擦浴?

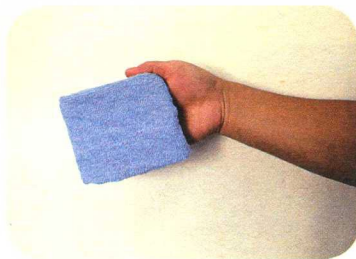
(1) 用物: 清洁衣裤、大毛巾、热水(水温 $40\sim 45^{\circ}\text{C}$ )、水桶、毛巾、肥皂、脸盆。



(2) 方法: 关好门窗, 调节室温至 $22\sim 26^{\circ}\text{C}$ , 移开桌椅, 盛 $3/4$ 盆热水, 松开盖被, 将大毛巾半垫半盖在失能老人的擦洗部位, 先用湿毛巾擦, 然后用蘸肥皂的毛巾擦洗, 再用湿毛巾反复擦净, 最后用大毛巾擦干。擦洗部位的先后顺序如下:

① 松开领口, 给失能老人清洗眼、鼻、脸、耳、颈部等处, 注意洗净耳后。

② 脱去失能老人上衣(先脱近侧, 后脱对侧; 如有外伤, 先脱健侧, 后脱患侧), 擦洗两臂, 以向心方向擦洗, 注意洗净腋窝部。帮助老人侧卧, 面向照料者, 将脸盆放于床侧的大毛巾上, 为老人洗净双手。



③ 解开失能老人裤带, 擦洗胸腹部,

注意乳房(女性失能老人)下皱褶处及脐部, 帮助老人翻身, 擦洗背及臀部。最后用浴巾边按摩边擦干。注意: 乳房应环形擦洗, 腹部以脐为中心, 顺结肠走向擦洗, 注意洗净指缝、乳房下皱褶处和脐部。



④ 穿清洁上衣: 先穿对侧, 后穿近侧。



如有伤口,先穿患侧,后穿健侧。

⑤ 脱去长裤,擦洗两腿、两侧腹股沟。将盆移于足下,床上垫大毛巾,洗净双足并擦干。

⑥ 换水、盆及毛巾后擦洗会阴部,穿上清洁裤子。

⑦ 整理床铺,按需要更换床单,清理所用物品。

### 4. 如何帮助老年女性冲洗会阴?

照料者掀开失能老人近侧盖被下端,在臀下放置便盆(按仰卧位或侧卧位放置便盆方法),戴好橡胶手套,协助老人取仰卧屈膝位,被子将远侧下肢盖严,浴巾遮盖近侧肢体。一手持冲洗壶,一手拿毛巾,边冲边擦洗会阴部,从阴阜向下冲洗擦拭至肛门部以及大腿两侧腹股沟。撤去便盆,用毛巾擦干会阴部并检查会阴部皮肤情况,更换一次性尿垫,摘下一次性橡胶手套,撤下浴巾,为失能老人盖好被子,然后清理用物。

### 5. 如何正确协助不能自行穿衣的失能老人穿、脱衣服?

对卧床的失能老人,穿衣时先穿距照料者近侧衣袖,再将衣服平整地塞入老人身下,协助其翻身面向照料者,将对侧衣服从老人身下拉





出,穿好远侧衣袖,扣好衣扣。脱衣时先脱距照料者远侧衣袖,再脱近侧。如失能老人一侧手臂不灵活,应先穿手臂不灵活的一侧衣袖,再穿较灵活的一侧。脱衣时先脱手臂灵活的一侧,再脱不灵活的一侧。穿圆领衣服时,先分别将两手臂穿好,再将衣服向上拉,领口套于老人的头上,再将衣服整理平整。脱衣时将衣服向上拉至胸部后,先脱出双臂,再向上脱出领口。穿裤时先将失能老人的两裤腿呈“8”字型分别套于照料者的一手臂上,一手拿住老人的脚,一手将裤子穿于其腿上。系好裤带(失能老人裤子宜选择松紧带式样)。脱裤时先松开腰带、抬高臀部,向下拉出即可。



## 排泄护理

### 1. 如何协助卧床失能老人使用便盆?

(1) 准备清洁便盆,检查有无掉瓷、裂损。天气寒冷时可以先用热水把便盆捂热。

(2) 松开失能老人盖被,垫尿垫,协助脱裤至膝下,嘱老人屈膝。

(3) 一手托起失能老人的腰骶部,同时嘱其抬高臀部;另一手将便盆放于臀下,便盆宽边朝向老人头部。失能老人如不习惯躺卧排便,病情允许,可抬高床头。

(4) 对于不能自主抬高臀部的失能老人,照料者应先帮助老人侧





卧，放置便盆后，一手扶住便盆，另一手帮助老人恢复平卧位，或两人分别站在床的两侧，协力抬起其臀部放置便盆。不可硬塞硬拉便盆，必要时在便盆边缘垫软纸或布垫，以免损伤皮肤。

(5) 检查失能老人是否坐于便盆中央，避免弄湿床面，确认老人感到舒适。

(6) 排便完毕，不能自理的失能老人照料者需协助其擦拭干净肛门。嘱老人双腿用力将臀部抬高，照料者一手抬高失能老人的腰和骶骨尾部，一手取出便盆，观察大小便情况，取走清理。

(7) 注意观察失能老人病情、排泄物形状及骶尾部的皮肤，有异常及时处理。

## 2. 如何帮助失能老人如厕？

照料者使用轮椅推行或搀扶老年人进入卫生间，协助其转身面对照料者，双手扶住坐便器旁的扶手。照料者一手搂抱老人腋下(或腰部)，另一手协助老人脱下裤子。双手环抱其腋下，协助老人缓慢坐于座便器上，双手扶稳扶手进行排便。嘱失能老人便后自己擦净肛门或身体前倾由照料者协助用手纸擦净肛门。老人可借助卫生间扶手支撑身体或由照料者协助起身，自行或协助穿好裤子，冲厕。

## 3. 如何帮助失能老人更换尿垫？

照料者将水盆、毛巾放在床旁座椅上，掀开失能老人下身被子，双手分别扶住失能老人的肩部、髌部翻转其身体呈侧卧位，将身下污染的一次性尿垫向侧卧方向折叠，取温湿毛巾擦拭会阴部；观察老人会阴部及臀部皮肤情况。将清洁的一次性尿垫一半平铺，一半卷折，翻转老人身体呈平卧位，撤下污染的尿垫放入专用污物桶。整理拉平清洁尿垫，并盖好被子。



#### 4. 如何帮助失能老人更换纸尿裤?

照料者将水盆、毛巾放在床旁座椅上。掀开失能老人下身被子,协助老人取平卧位,解开纸尿裤粘扣,将前片从两腿间后撤。双手分别扶住老人的肩部、髋部,翻转其身体呈侧卧位,将污染纸尿裤内面对折于臀下,取温湿毛巾擦拭会阴部;观察老人会阴部及臀部皮肤情况。将清洁纸尿裤前后对折的两片平铺于老人臀下,向下展开上片。协助其翻转身体至平卧位,从一侧撤下污染纸尿裤放入污物桶,并拉平身下清洁纸尿裤,从两腿间向上兜起纸尿裤前片,整理纸尿裤大腿内侧边缘至服帖,将前片双翼向两侧拉紧,后片粘扣贴于纸尿裤前片粘贴区。盖好被子。

#### 5. 卧床失能老人便秘如何处理?

(1) 合理安排饮食:调整饮食习惯,适当增加芹菜、韭菜、菠菜等含纤维素多的食物,早晨起床后饮一杯淡盐水或温开水,促进肠蠕动,酌情增加饮水量,每日不少于2 000毫升,养成定时排便的习惯。

(2) 腹部环行按摩:教会或协助失能老人清晨和晚间解尿后取卧位,用双手食指、中指和无名指双叠,沿结肠走向,自右下腹向右上腹,横行至左上腹,向下至左下腹沿耻骨上回至右下腹做腹部按摩,促进肠蠕动。轻重速度以自觉舒适为宜,开始每次10圈,以后逐步增加,在按摩同时可做肛门收缩动作。

(3) 使用简易通便剂:常用的有开塞露、甘油栓等,通过软化粪便、润滑肠壁、刺激肠蠕动促进排便。开塞露剪去封口端挤出少许液体润滑开口处,嘱失能老人左侧卧位,做排便动作,轻轻插入肛门后将药液全部挤入直肠内,嘱老人忍耐5~10分钟后再排便。

(4) 如失能老人粪块硬结,滞留在直肠近肛门口,但又无力排出时,可用一次性薄膜手套套在指上,涂少量润滑油,轻轻插入肛门,挖出积聚在肛门口的粪便。注意过程中动作要轻柔,避免损伤肠黏膜或引起肛门水肿;注意观察老人情况,如出现面色苍白、出冷汗等应立即停止。



(5) 失能老人排便时应避免过度用力,以免引起血压升高、心肌缺血而发生意外。

### 6. 卧床失能老人腹泻应如何处理?

老年人消化功能减弱,抵抗力降低,夏秋季容易患肠道疾病引起腹泻,如急性肠炎、急性菌痢等。长期卧床且年龄较大的失能老人由于营养较差,皮肤血运不好,再加上腹泻等刺激,极易产生皮肤破溃引起褥疮,应注意保护肛周、臀部皮肤,保持皮肤完整性。

(1) 及时清除粪便,以及被污染的床单、被套、衣裤、尿布并更换干净的用品。

(2) 用湿布擦洗肛周、臀部皮肤,擦洗动作要轻柔,用水蘸洗,避免用力过大。发现有潮红、水肿、糜烂及破损时擦洗动作更要轻柔,小心:擦洗布要柔软,防过硬,粗糙,或用湿纸巾;擦洗的水宜用温水,可促进血液循环,避免过冷、过热而刺激肛周皮肤:不使用刺激性大的肥皂。

(3) 润滑、保护皮肤。每次清洁肛周、臀部皮肤完毕,可用5%硫磺锌氧油或氧化锌软膏轻轻涂抹,起到润滑、保护皮肤作用,避免破损感染。

(4) 对于臀部、肛周皮肤糜烂甚至破损者,可用生理盐水棉球清洗后涂上皮肤保护粉,并喷上皮肤保护膜剂。

(5) 高龄卧床者取平卧位或坐位时,于臀部下方置气圈,可减少粪便的刺激且通风,利于皮肤干燥清洁。

老年人胃肠道防御功能较弱,特别注意腹泻的失能老人不能禁食,长期腹泻者应给予清淡低脂饮食,暂停饮用奶制品,适当补充一些营养丰富而容易消化的食物,如藕粉、鸡蛋面糊、豆浆、细面条、豆腐脑、大米莲子粥、小米扁豆粥、薄皮馄饨等,并应做到少食多餐、细嚼慢咽,以利营养素被机体消化吸收。失能老人腹泻时常有不同程度的脱水,因此,还应鼓励老人喝淡盐开水、菜汤、米汤、绿豆汤、西瓜汁等,补充损失的水分和无机盐,促进早日康复。



## 体位与移动的护理

### 1. 如何帮助不能活动的失能老人(包括偏瘫失能老人)变换卧位?

不能活动的失能老人一般交替采取仰卧位和侧卧位,每次安置好卧位,最长间隔2小时,就要协助老人变换一次卧位,例如可以按照仰卧位→右侧卧位→仰卧位→左侧卧位的顺序交替变换。

如从仰卧位变换为右侧卧位时,照料者站在失能老人右手侧,先将失能老人移向床的左侧,再将其左手臂放在胸前,左腿放在右腿上;照料者两手分别扶住老人左肩部和左髋部,向右侧翻转,使失能老人身体侧卧,面向照料者。翻身后根据需  
要为老人拍背部。可用软枕放于失能老人的背后、胸前,使老人稳定与舒适。右手臂弯曲放于枕边,左手臂放在胸前枕上;右腿稍伸直,左腿弯曲,用一软枕垫于左腿下。



如从右侧卧位变换为仰卧位时,先将失能老人背后垫的软枕取出,根据需要为失能老人拍背部,照料者两手分别扶住老人左肩部和左髋部,向左侧翻转,使老人身体平卧,枕头垫于其头、颈、肩部,双上肢置于身体两侧,双腿伸直,膝下垫软枕,双腿外侧可放置软枕或毛毯卷,预防髋关节外旋;床尾立软枕抵住脚底,预防足下垂。

如为偏瘫失能老人,尽可能少用仰卧位,多用侧卧位。患侧在下方,健侧在上方,为患侧卧位,

