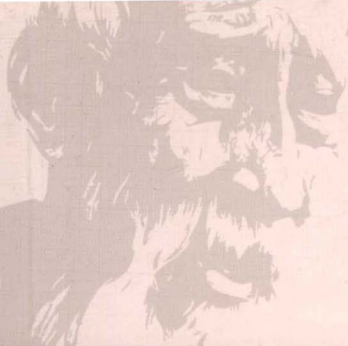




养老护理 理论与实务

包丽萍◎主编



养老护理 理论与实务



包丽萍◎主编

图书在版编目(CIP)数据

养老护理理论与实务 / 包丽萍主编. -- 北京:
中国言实出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5171-1486-4

I. ①养… II. ①包… III. ①老年人 - 护理
IV. ①R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 196264 号

责任编辑:周汉飞 肖凤超

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编:100037

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 160 千字

定 价 38.00 元 ISBN 978-7-5171-1486-4

内容提要

本书共分九章。从专业和实用的角度，采用繁简结合的编撰方法，充分考虑了阅读本书的读者心理，全面阐述了养老护理行业所涉及的护理实务内容。书中不但有中国国家职业资格证书所涉及的理论与实操大纲要求的内容，也包含了日本介护技术与理念和中国实际相结合的内容。

本书第一章对养老护理的概念、现状和国内外养老事业的发展趋势进行了分析，提出了对养老护理从业人员的职业素质要求，并对国家及地方出台的养老相关的政策法规进行了重点解读。第二章对老年人生理、心理及护理特点进行了归纳，提出了针对老年人的膳食与营养、老年常见病的预防与护理的具体措施。第三章至第五章，具体介绍了老年护理工作的技巧、老年人生活照料、老年人基础护理等专业知识和操作技能。第六章、第七章结合具体案例，详细讲解了老年人康复护理和老年人闲暇活动的具体操作办法。第八章描述了老年人护理计划的制订与评价方法，并就个案进行了分析研究。第九章介绍了培训和指导的具体操作程序与实施办法，并附有具体的培训课程范例表。书中既有浅显易懂的理论概述，也有专业实用的实操案例、多种表格和一目了然的简笔插图。本书结构明晰、内容充实、条理清楚，可操作性强，既突出了以服务为本的日式介护理念，也充分考虑了我国老年人自身的实际情况。

养老护理是一门新兴的学科，本书的出版，将为中国养老护理行业增添一抹新彩，为中职、高职院校师生以及涉老机构护理与管理人员提供一本实用性较强的专业读物，特别是对于养老机构和院校的培训与教学，是一本难得的专业用书。

编委会成员

顾 问：古川隆之(日) 小池正明(日)
船津良夫(日)

策 划：王晏芝 韩 睿 王琴茹

主 编：包丽萍

编 委：乔 昕 闫晓华 张艳妮
梁 红 韩 丹

序

在中国人口老龄化问题越发突出的今天，有幸看到我们与中方合作单位共同栽培的中国养老护理人才培养之树苗茁壮成长，深感荣幸。

回想 2000 年前后，与中方合作单位洽谈援助中方开办老年服务与管理专业时的情景，实在是感触颇深。当时的日本已经在老龄化的道路上摸索前行了近三十年。看看邻近的人口大国中国，不能不让人为即将踏上老龄化道路的中国而担忧。鉴于此，我们专门成立了日中介护事业交流协会，并建议首先为中国培养养老护理专业师资，然后，由这些师资回国培养未来亟须的养老护理专业人才。为了达成我们的愿望，很多人为此付出了大量的时间、精力，甚至自己的金钱。小池正明先生作为日中介护事业交流协会专务理事，是其中的代表人物。

2006 年，中日双方终于就师资培养、合作办学等事宜与中华全国总工会以及陕西省总工会达成了协议。2007 年至 2009 年，我协会全额赞助包丽萍女士到东京 YWCA 专门学校进行专业学习。包女士勤奋好学的精神、对养老事业的满腔热情给日方各位人士留下了极为深刻的印象。两年后，她以优异的成绩获得了即使日本人也很难获得的“介护福祉士”资格证书，成为当时据我所知获得此证书的中国第一人。学成归国的包丽萍女士，不负众望，创办陕西工运学院老年服务与管理系。招生人数据说连年翻番，从最初的 17 个人，达到了现在每年百人以上。

数年来，我协会全力支持陕西工运学院养老人才培养事业。自 2011 年以来，坚持每年免费为陕西工运学院老年服务与管理系 10 名优秀学生提供赴日研修三个月的机会。这些学生，在日本学习期间，让日本人感受到了中国年轻人的刻苦、朴实与执着的精神。她们的事迹多次在日本的《北海道新闻》《读卖新闻》等报纸上刊载，引起了不少日本人的关注。这些学生归国后，大多已经成为中国养老事业的中坚力量。我们还积极联系日本的养老设施会员单位，一方面接收来自中国的实习生，一方面派遣日本养老设施管理人员及护理专家，每年数次赴陕

西工运学院举办专题讲座，帮助教师团队总结和编写实用性教材，受到了学院师生的高度评价和热忱欢迎。

在每年多次访问陕西工运学院的过程中，我也为这个学院的年轻人（包括年轻的教师们和90后的学子们）为中国养老事业献身的精神所感动。看到他们朝气蓬勃的精神风貌和不懈进取的样子，不禁为中国养老行业的未来而庆幸。

此次欣闻陕西工运学院养老护理教研组编撰的《养老护理理论与实务》一书即将出版，作为陕西工运学院名誉院长，我颇感高兴。因为，中日两国关注和从事养老护理事业的人士逐年增加，其中也有我们日中介护事业交流协会的一份功劳。协会全体人员将继续竭尽全力为日中介护事业而努力。

祝愿中国的老年人能够安享晚年，健康长寿！

日中介护事业交流协会

古川隆之

2015年7月2日

前言

伴随着中国老龄事业的发展, 养老护理正在成为一门新兴的学科。

养老护理源于医学护理, 但又有别于医学护理, 它是以护理学基本理论和技能为基础, 以其独特的专业理论和技术, 融老年社会学、老年心理学、护理学、基础医学的解剖学、病理学、药理学、家政学等多种学科理论与技能为一体, 形成的对国计民生、社会福利、保健卫生事业具有重要作用的专业性学科。

鉴于目前国内面向养老相关机构的一线护理员、中高层管理人员、中职、高职老年服务与管理专业的在校学生、有志从事养老护理事业人员的相关书籍较为欠缺, 陕西工运学院老年服务与管理系养老护理教研小组, 率先引进日本介护事业先进技术与理念, 融入我院高职教育养老护理教学的实践经验, 全面总结论述了养老护理的基本理论和实操技术, 编撰了此书。

自 2008 年以来, 陕西工运学院老年服务与管理系积极组建自己的专业师资队伍, 编撰养老护理专业系列教材, 充分利用得天独厚的国内外优势资源, 培养出了数百名深受中日两国多家著名养老设施机构高度评价的优秀毕业生。通过日本外务省下属的日本国际协力机构 (JICA) 的草根援助项目, 培养出了四十多名拥有日本养老护理员二级证书的优秀毕业生。他们均已在国内的多家养老机构担任重要职位, 为中国养老事业贡献着自己的力量。此外, 我们还与国家民政部、中国社会福利协会、陕西省民政厅合作, 作为国家级、省级养老护理员培训基地, 为社会培养了三千余人多级别的专业养老护理员。特别是与北京、上海、深圳、西安以及日本东京、北海道、香川、新潟共计三十多个实习基地多年来的成功合作经验, 已经成为我国养老护理人才高职教育的典范, 独创了一条具有陕西工运学院特色的养老护理人才培养模式。

作为陕西工运学院中日养老事业合作项目的成果之一, 本书的编撰得到了国家科技部、中国社会福利协会、陕西省民政厅、陕西省科技厅、陕西省总工会、

陕西爱心敬老基金会以及中日多家实习基地的大力支持，在此深表谢意。参加本书编写的作者在总结多年来教学和培训经验的基础上，怀着满腔热情，努力钻研，将自己独特的心得和体会凝聚到本书的字里行间。此外，乔昕、闫晓华、张艳妮、韩丹、梁红等多位老师，也为本书的编写付出了辛勤的劳动。中国言实出版社的领导与编辑为本书的出版给予了大力的帮助，日本日中介护事业交流协会会长、陕西工运学院名誉院长古川隆之先生，在百忙之中为本书作序，中国社会福利协会养老服务管理咨询专家、陕西工运学院高级顾问小池正明先生为本书担任学术顾问，在此一并致谢！

在此，谨向阅读此书的读者们致敬！

让我们为共同关注的中国养老事业继续付出义不容辞的不懈努力！

包丽萍

2015年7月于西安

目 录

序 / 001

前 言 / 001

第一章 养老护理概论

- 第一节 养老护理的概念、现状及趋势 / 002
- 第二节 养老护理员的职业道德与素养 / 005
- 第三节 国家养老政策和法规 / 010
- 第四节 地方养老政策和法规 / 016

第二章 老年人护理的基础知识

- 第一节 老年人生理特点 / 020
- 第二节 老年人的心理特点 / 022
- 第三节 老年人的护理特点 / 028
- 第四节 老年人的营养与膳食 / 032
- 第五节 老年人常见病预防与护理知识 / 038

第三章 常用老年护理工作技巧

- 第一节 人体力学原理在护理中的应用 / 056
- 第二节 沟通技巧 / 060
- 第三节 观察技巧 / 064

第四章 生活照料

- 第一节 清洁卫生 / 068
- 第二节 饮食照料 / 098
- 第三节 排泄照料 / 108

- 第四节 睡眠照料 / 119
- 第五节 安全移动照料 / 123

第五章 基础护理

- 第一节 生命体征的观察与测量 / 134
- 第二节 给药照料 / 143
- 第三节 冷热应用护理 / 151
- 第四节 消毒和无菌技术 / 156
- 第五节 护理记录 / 170
- 第六节 急救护理 / 175
- 第七节 临终护理 / 188

第六章 老年人康复护理

- 第一节 康复护理基本知识 / 196
- 第二节 老年人常用的康复护理疗法 / 202
- 第三节 老年人常用的康复操作技能 / 204
- 第四节 老年人助行器及生活辅助器具 / 208

第七章 老年人闲暇活动

- 第一节 基本知识 / 218
- 第二节 老年人闲暇活动开展的方法与技巧 / 219
- 第三节 老年人闲暇活动的分类与指导方法 / 222

第八章 护理计划的制订

- 第一节 护理计划的概述 / 228
- 第二节 护理计划的制订 / 229

第九章 护理培训与指导

参考文献 / 246

第一章

养老护理概论





第一节

养老护理的概念、现状及趋势

随着我国社会经济的发展,人民生活不断改善,加上医疗保健事业的进步,使许多慢性病得到有效的控制,人均寿命持续增长,老年人口逐年增加,中国已经跑步进入老龄化社会,成为世界上唯一的老年人口超过1亿的国家。

所谓“老龄化”是指一个地区或国家老年人口增长的趋势,按国际通行的标准界定,65岁及以上人口占总人口比重达到7%或者60岁以上人口占总人口10%,就进入了老龄化社会。

截至2014年底,我国老年人口数量超过2亿人,其中65岁及以上老年人口达1.1883亿。预计到“十二五”末,全国60岁以上老年人口将达到2.21亿人,我国老年人口数量到2053年将达到峰值4.87亿,比2010年增长7倍,占总人口的34.8%。届时,每3个人当中就会有1个60岁以上的老人。

与发达国家相比,我国的人口老龄化具有绝对数世界第一、进展迅速、地区发展不平衡、高龄化和“未富先老”等特殊性,养老和老年护理等社会问题日趋严峻。针对中国老龄化的趋势,我国计划“十二五”期间基本建立起以居家养老为基础、社区服务为依托、机构养老为补充,具有中国特色的社会养老服务体系。有人将其形象地概括为“9073”,即90%的老年人会选择居家养老,7%的老年人会选择社区养老服务,3%的老年人会在机构养老。这一养老服务构成体系旨在保证众多的老年人能安度晚年,保持愉快、健康的生活。

发展养老事业必须有足够数量和质量的养老护理专业人才,养老护理专业人才是保证养老机构正常运行和入住老人得到高质量服务的关键因素,同时也是居家养老等其他养老形式不可或缺的、重要的服务提供者。因此老龄化的加速对养老护理事业的发展起到了一定的推进作用,也对高素质专业护理人才的培养提出了挑战。

一、养老护理的概念

养老护理是指为老年人提供各种照料和服务的护理措施,包括生活护理、医疗康复护理和心理精神护理等。它是随着人口老龄化,老年人预期寿命增加以及



为提高老年人生活质量而采取的服务措施。世界上发达国家已经建立了较为完善的养老护理知识体系和人员培训体系，从事养老护理的人员必须经过专业培训，修完国家所规定的课程和掌握相关专业知识，通过考试取得国家承认的资格证书后才能上岗。

二、养老护理的现状

目前我国的养老护理大多还停留在关注老人的基本生活需要方面，老年人精神文化生活和心理健康等方面的需求都不同程度地受到了忽视。目前我国从事养老护理的人员主要有两大类：一类是医院的普通护士或是老年病房的护士；一类是缺乏医学知识、文化程度不高的打工人员。虽然经过了“十二五”期间的突击培训，但持证上岗的专业护理人员仍然比较少。前一类人员往往关注老人病理方面的照顾，后一类护理人员大多只是注重保姆式的服务，关于养老护理方面的相关理论知识掌握很少，不能同步满足老人在生活上、精神上、医疗上的需求。经调查，我国现仅有2万多人取得养老护理员职业资格，国内一线城市持证率不到60%，其他中小城市养老护理员的持证率可想而知会更低。我国养老护理员的缺口至少达500万人。业内人士表示，社会地位低、收入不高是阻碍养老护理员职业发展的“拦路虎”。

三、养老护理的趋势

我国不仅是一个人口大国，而且是在1999年就已经成为社会中的老龄化发展中国家之一。比我们早先步入老龄化阶段的其他国家，他们的养老工作实践和理论因发展时间较长、国家普遍重视而形成了较多的经验和理念，也代表了养老护理的新趋势。适当地思考和借鉴国外的成功经验，对于我们开阔思路，积极应对老龄化，无疑有所帮助。

1. 美国：老年护理作为一门科学最早出现于美国，美国老年护理的发展对世界各国老年护理的发展起到了积极的推动作用。1900年，老年护理作为一个独立的专业被确定下来，到20世纪60年代，美国已经形成了较为成熟的老年护理专业。1975年开始颁发老年护理专科证书，1976年美国护理学会提出发展老年护理学，关注老年人对现存的和潜在的健康问题的反应。70年代美国相当一部分学者对老年学的看法就已相当成熟。医学博士、精神病学家、著名的老年学专家罗伯特·巴特勒（Robert Butler）说：“科研应注重创造健康、生气勃勃、自给自足的老年，使从靠人照应到死亡的那段生活越来越短，而不仅仅是延长寿命。”80年代中期，美国出现了奥瑞的自我护理理论，一改一百多年来护理学一



直以无微不至地照顾病人为己任的面目。这一理论把病人分为三类：全面护理、部分护理和自我护理。在这一理论的指导下，护理人员的任务是帮助病人完成和缩短从全面护理到自我护理的过程。它的理论基础是自我护理的程度和身心健康的程度成正比，自我护理促进身心健康。

2. 日本：20 世纪中期以后，日本人口高龄化迅速发展，日本以其他国家未曾体验过的速度经历了人口老龄化。日本作为世界上的长寿国，需要护理的老年人数急速增加，迫切需要建立一种体系，给予老年护理以社会性的支援。为此，日本建立了护理保险制度。它与以往的“施舍型”制度中的老人福祉观点不同，使日本对于老人福祉的理念发生了巨大的方向性转换。

护理保险制度是基于以下基本理念创建的：（1）倡导个人自立的精神，社会提供支援的目的是使达到需要护理状态的老年人最大限度地发挥其个人能力，以个人意志为基础，尽可能独立自主地进行日常生活。（2）尊重个人自主选择的权利，这种制度以利用者为主体，即使陷入需要护理的状态，仍然尊重服务利用者的意志，以利用者的选择为基础，使其可以从各种服务事业团体中选择利用必要的护理服务。这使得护理等福祉服务主要依靠公共提供的税收实施的“施舍型”制度开始向利用者和服务事业团体之间的“契约型”制度转变。（3）推崇居家护理的风尚，目标是希望构建一个地域共助的社会，使老年人在久居习惯的家庭和土地上，在接受护理的同时还能和自己熟悉的人一起尽可能长时间、安心且自立地在家中生活，由“在福祉设施机构进行支援”变为“居家进行支援”。（4）确立完善的综合服务体系，需要护理的人在接受合理的认定后，可以综合地、连续地、合理地利用护理服务的护理管理体系，等等。

日本政府还于 1963 年制定出老年人福利法，为了阐明特别养老的功能，提出了介护一词。介护是指以对人进行专业性援助和日常生活起居为基础，为独立生活有困难者提供帮助，满足被介护者身体、精神、社会各方面要求，确保其成长。以进步的健康生活为目标，最终使被介护者能够达到满意的自立生活。介护的对象是老龄人或因身心障碍致日常生活处于困难的人。

3. 德国：德国是一个老龄化程度较高的国家，在德国 8300 万人口中，60 岁以上的老年人约占总数的 23%，老龄化程度比中国还高。在德国，为老年人提供的护理服务，一般先是确定护理等级。按照护理对象需要护理的时间分为三级：一级护理每天需要 90 分钟，二级护理每天需要 180 分钟，三级护理每天需要 300 分钟，特别严重的，可以再增加 30% 左右的时间。

目前，德国约 2/3 需要护理的人员住在家里，不住老人院，所以专业的护理公司应运而生，他们派遣专业的护理士提供上门服务。这种养老护理注重解决老人的衣食住行等实际生活需求，却没有很好地解决老人精神慰藉方面的需要，目



前德国有关部门也意识到这个问题,一些民间慈善机构已经介入,陪老人聊天、谈心等,帮助他们安享晚年。

中国的国情决定了我们不能完全照搬其他国家的养老护理制度,但是他们的经验可以给予我们启发与思考,有助于我们在生产力水平较低、经济发展不平衡、老年人口剧增的前提下,建立健全可持续、和谐、高效的养老护理制度和理念。

在我国推行养老护理制度,要着力抓好以下几个方面的问题:

(1) 把养老护理险纳入国家法定社会保险中。我国目前的社会保险包括基本养老保险、失业保险、基本医疗保险、工伤保险和生育保险,护理保险并未纳入其中,它仅作为商业保险的一种,是近年来新兴的一个保险产品,完全是公民自愿参保。法定社会保险并未充分考虑到养老问题,但随着老龄化程度加剧,养老护理会日益成为人们迫切的生活需求,仅靠商业保险,难以完成这项艰巨的养老任务。

(2) 建立先进的养老护理理念。对老人的护理,要从生活、健康、心理诸方面全面照料,老人能自己完成的,尽量让老人自己去做等。在美国医护界有一个普遍原则:凡是病人自己能做的,一定让他们自己做。我们认为这一原则同样适用于我国的老年护理。

(3) 加强护理员队伍的建设。我国目前正在推行养老护理员职业资格考试,培养适应老龄化社会需要的养老护理职业人才,在市场经济条件下,需要依靠市场之手,吸引有能力的年轻人加入养老护理队伍之中,为养老护理做贡献。养老护理是一种新兴的行业,社会的老龄化为这个专业的发展提供了前提和基础,这是一个有很大发展前途的职业。



第二节

养老护理员的职业道德与素养

一、养老护理员的职业道德

(一) 职业道德

所谓职业道德,就是同人们的职业活动紧密联系的符合职业特点所要求的道



德准则、道德情操与道德品质的总和。职业道德较之一般社会道德，具有以下特点：

(1) 职业道德是在历史上形成的、特定的职业环境中产生和发展起来的，它常常形成世代相袭的职业传统和比较稳定的职业心理和习惯，因此具有较强的稳定性和连续性；

(2) 职业道德反映着特定的职业关系，具有特定职业的业务特征，因而它的作用范围仅仅局限于特定的职业活动中，只对从事特定职业的人们具有约束力；

(3) 职业道德通常以规章制度、工作守则、服务公约、劳动规程、行为须知等形式表现出来。每个从业人员，不论是从事哪种职业，在职业活动中都要遵守职业道德，如教师要遵守教书育人、为人师表的职业道德，医生要遵守救死扶伤的职业道德等。可以说，职业道德不仅是从业人员在职业活动中的行为标准和要求，而且是本行业对社会所承担的道德责任和义务。

(二) 养老护理员的职业道德

职业道德是随着社会分工的发展，并出现相对固定的职业活动时产生的，人们的职业实践活动是职业道德产生的基础。2002年，中华人民共和国劳动和社会保障部制定出台了《养老护理员国家职业标准》，并于当年2月11日起施行，这标志着养老护理员作为一个新兴职业在我国正式出现。养老护理员是以从事老年人生活照顾为主要内容的护理服务人员。其基本任务是履行“老有所养”，即为健康老年人提供必要的生理、心理、社会的需求服务；为患病老人或有肢体、器官功能障碍的老人提供基本生活服务、初级保健和肢体辅助功能锻炼；协助医、护人员进行必要的治疗、护理活动，以满足老年人身心整体健康状况的需要；帮助需要临终照料的老人，减轻生理、心理等方面的痛苦，并为其家属提供心理精神支持等。

《养老护理员国家职业标准》中确定的养老护理员的职业道德包括尊老敬老，以人为本；服务第一，爱岗敬业；遵章守法，自律奉献。

1. 尊老敬老，以人为本

敬老爱老是养老护理员最重要的职业守则之一。我国是一个具有爱老敬老优良传统的国家。两千多年前，孔子就说过：“今之孝者，谓之养也，至于犬马皆能有养，不孝，何以别乎？”孔子教育后人不但要赡养老人，而且要尊敬和孝敬老人；其后孟子也说过，“老吾老以及人之老”，说明中国人自古就有敬老爱老的传统美德。现在时代虽然不同了，但这些优良传统还是一代一代地被继承和发扬，“老有所为、老有所养、老有所学、老有所乐、老有所医、老有所终”已经