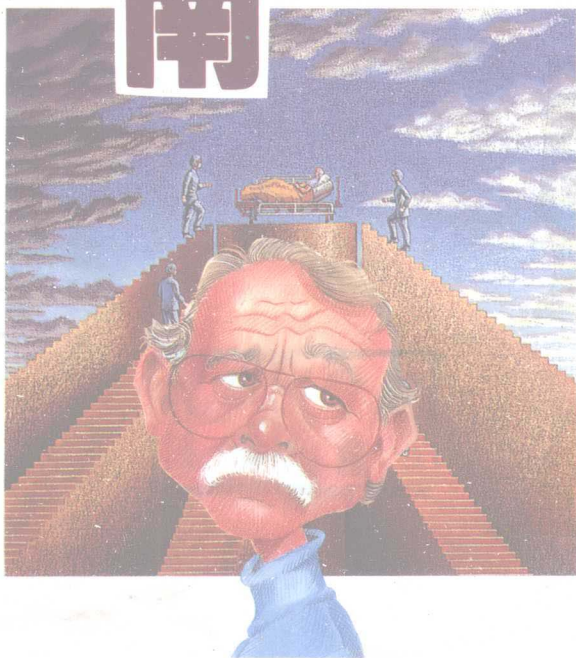




讓病患一臥不起

老人 看護指南

柯素娥／編譯



大友 出版社有限公司

不會讓病患一臥不起

老人看護指南

柯素娥／編譯

13

健康天地

目錄

第一章 在暗中摸索的情形下學會老人看護

二小時的洗臉僧侶

一六

異常行為也有其原因

家人已經下定決心，「殺蟲劑」騷動

二三

覺得有危險時便是看護的開始

●誤吃時的應急處置

腦部的功能及動作不吻合

二四

我們應瞭解他生活能力衰退了

堂堂皇皇的看護宣言

二七

看護時若有設法統一病患意志的推進者就更理想了

破掉的紙門木格

為了防止一病不起便應該創造不剝奪他想動手意願的環境！

三一

忘記盤坐

留下病患能做的事，以改善狀況

三四

●為何會發生痴呆？

經常都有自己仍未退休的年輕意識

多和外界接觸

三七

●以瑜伽的腹式呼吸消除疲勞

指尖和筷子

應積極地使用已用慣的生活用具

四一

●巧妙地帶領病患的飲食生活

上：YES 下：NO

創造彼此能互相溝通的手段

四五

●飲酒與長壽

試著讓病患穿尿褲

五〇

視排泄的狀況作決斷

很舒適的早晨清潔擦拭

五五

身體擦拭後的清爽感使他清醒

啊！他全身一絲不掛

五八

很辛苦的排泄方面的照顧

PIN UP ①年輕時便應訓練生活上的自立

六三

未雨綢繆才是正確的人生態度

有些日子能站起來，有些日子則不然

六七

不要斷定某件事情是他不可能會做的

文明的利器——微波爐

七一

使看護生活變得明朗的創意

電話及地址的記憶都回到戰前

七六

對健忘的症狀有新發現

●黃昏症候群

尿液不會濺出來

七九

如果測量的話，便可知道排尿的全部情形

著色畫之妙

八三

讓他的生活有所變化

●預防廢物症候群

散步時的幫助，追踪他的視線

八八

老人的視野會變窄，應預先保護其安全

●不擅於維持平衡

無法同時做二件事

九二

對同時做二種動作很辛苦，每次只做一種

不讓他一臥不起的動力

九六

如果能使老年人成為家人的偶像……

第二章 瞭解老年人的心吧！

何謂老化

年齡大了之後身體會有什麼變化？

身體產生變化時，心理也會受到影響

老化的快、摻雜了各種要因

需要看護時

為了不讓病患一臥不起

1 給予刺激，防止精神機能的降低

2 或坐或站或走，以維持肌肉及心肺機能

3 活動關節，預防萎縮及肌力降低

如果一臥不起的話

對於老年人的照顧

看護的目標，便是自己希望別人照顧自己的程度

一〇二

一〇二

一〇五

一〇七

一〇八

一一二

一一二

一一二

一一二

一一四

一一五

一一五

經常保持清潔——擦拭的要領

一二〇

淋浴可使身心都得到解放

一二三

三餐應快快樂樂地享用

一二七

設法讓他自己進食

一三〇

使排便、排尿時能舒舒服服

一三二

■在廁所也下一番功夫

■將活動式廁所放在房間裡

■在床鋪上插入輔助排泄的便器

尿褲是最後的手段

一三七

■從輕便型的失禁用尿褲開始穿

■選擇尿褲時應考慮吸收性及觸感

要使病患的衣服美觀，應考慮機能及衛生兩層面

一四〇

消除跌倒的因素，居住方面應下工夫

一四三

■寢室及起居間也應下工夫

■樓梯應多加留意

■寢室應設在靠近廁所的位置

P I N U P ②某家老人院的案例①

終於成為十八歲的騎士

照顧時很方便的看護用品介紹

和床鋪有關的用品

睡衣、內衣褲

攜帶型尿器、便器、廁所

尿褲及尿套

洗髮、入浴用品

輪椅、拐杖、鞋子

湯匙、叉子、吸食器

P I N U P ③某家老人院的案例②

這是必須用心的工作

一四七	終於成為十八歲的騎士
一四九	照顧時很方便的看護用品介紹
一四九	和床鋪有關的用品
一五二	睡衣、內衣褲
一五四	攜帶型尿器、便器、廁所
一五七	尿褲及尿套
一六〇	洗髮、入浴用品
一六二	輪椅、拐杖、鞋子
一六四	湯匙、叉子、吸食器
一六五	P I N U P ③某家老人院的案例②
一六五	這是必須用心的工作

第三章 家屬如何做老人看護

明智、開朗、健康，老人看護的15項要點

- 1 家屬應瞭解老化的特徵……………一六八
- 2 看護的作戰計劃應由家人共商……………一七一
- 3 機制、體力、服務精神是看護的三大必備條件……………一七三
- 4 「如果是我，我會希望別人這麼做。」讓子女看見這種情形吧……………一七六
- 5 彼此都應錯開各自方便的時間……………一七九
- 6 對不可以的事照實向對方說「不可以！」也是看護者的任務……………一八一
- 7 儘量活潑、愉快，言辭之中應充滿鼓勵的意味……………一八二
- 8 沮喪時，斷然地讓他轉換心情……………一八五
- 9 在看護方面設立指導員制，就比較容易整理出結論……………一八七
- 10 應確保來自家人以外的助手！……………一八九

11	不要將健忘誤以為是痴呆，應好好分辨清楚	一九一
12	老人看護是從瑣碎小事開始	一九三
13	探視病患時，彼此都不要忘記禮節	一九五
14	縱使精神良好也不要忘記利用聲音及文字	一九六
15	將老人看護當作是對保護者的酬謝	一九八

不會讓病患一臥不起

老人看護指南

柯素娥／編譯

13

健康天地

致本書的讀者

一般都認為，老年人的看護是非常辛苦的，雖然同樣是麻煩，都是每天照顧，但照顧老人時，並沒有像照顧嬰兒那樣，常因為嬰兒的一絲笑容而獲得心裡的安慰，並期待嬰兒成長，享受那份喜悅。

然而，我並不希望造成一種風潮，每個人都給予老人看護否定性的定義，認為父母或其他長輩老後的生活照顧，是一件辛苦至極的事。畢竟，任何人都必須得到平等的對待。

本書是從一些看護的實例，為各位介紹如何更瞭解老年人，如何和他們相處的要點，作為各位今後面臨實際情況時的參考。

關於看護的方法及內容，每個人的情形不盡相同，所以，每一個老年人所適用的方法及內容也全然不同。對稍微年長的人，

將其國家、經濟、地域及老年人本身的個性、歷史都包括在內，開始作一番探討，如果本書對老人看護有任何幫助，那將是筆者最感欣慰之事。

至於看護的實務，看護的技術層面及用品，以及其他的資訊，主要是以如何防止一臥不起的情形為主加以整理，而用品及資訊，我也一一介紹了比較有用的用品，各位讀者可多加利用。

對於老年人的看護，最重要的是，看護的人能立即和被看護的人建立感情的交流，雙方能作心靈上的溝通。我祈望能成為一個小小的指引。

目錄

第一章 在暗中摸索的情形下學會老人看護

二小時的洗臉僧侶

一六

異常行為也有其原因

家人已經下定決心，「殺蟲劑」騷動

二三

覺得有危險時便是看護的開始

●誤吃時的應急處置

腦部的功能及動作不吻合

二四

我們應瞭解他生活能力衰退了

堂堂皇皇的看護宣言

二七

看護時若有設法統一病患意志的推進者就更理想了

破掉的紙門木格

為了防止一病不起便應該創造不剝奪他想動手意願的環境！

三一

忘記盤坐

留下病患能做的事，以改善狀況

三四

●為何會發生痴呆？

經常都有自己仍未退休的年輕意識

多和外界接觸

三七

●以瑜伽的腹式呼吸消除疲勞

指尖和筷子

應積極地使用已用慣的生活用具

四一

●巧妙地帶領病患的飲食生活

上：YES 下：NO

創造彼此能互相溝通的手段

四五

●飲酒與長壽