

老年人

● ● ● ● ● 照 护

北京市社会福利管理处

组织编写

北京市养老服务职业技能培训中心



科学技术文献出版社

老年人照护

编委会主任	赵 义		
编委会副主任	李新京	杨会英	
编委	张万兴	李建平	杨德成
	房 波	肖艳玲	
主 编	黄剑琴	彭嘉琳	
编 者	白继荣	辛胜利	杨左军
	张继英	张淑先	黄剑琴
	彭嘉琳		

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人照护/黄剑琴,彭嘉琳主编.-北京:科学技术文献出版社,2005.1

ISBN 7-5023-4866-2

I.老… II.①黄… ②彭… III.老年保健学 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114682 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李卫东

责 任 编 辑 李卫东

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787×1092 16 开

字 数 319 千

印 张 17.75

印 数 1~7000 册

定 价 26.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

这是一本写给老年人和他们的照护者的书。

读完本书可以了解并掌握一些老年人照护的技巧、老年人身体疾病的征兆、老年人感染性疾病的预防、老年人急性意外的救护,以及照护者本人的健康维护等方面的知识。

本书可供家庭、社区、社会养老机构的老年人照护者学习或老年人自己学习使用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

序

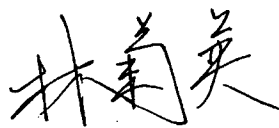
随着国民经济的上升,人民生活水平的提高和卫生保健工作的进步,我国老年人口所占的比例正在逐年增加。老年人成为国家和社会需要特殊关注的群体。如何维护老年人的健康,使他们安度晚年是全社会关注的重点。健康的老年人不仅能保持生活自理,身心愉快,而且可以降低老年疾病的发生与恶化,从而减轻社会和家庭的负担。

由黄剑琴、彭嘉琳主编的《老年人照护》就是根据这个需要而出版的。老年人在衰老过程中必然需要自我料理与他人的照顾,而且也难免在某一期间出现一些不适、意外或疾病。本书首先着重介绍对老年人一般日常生活起居的照顾,如何维护老年人的安全与舒适;再逐步深入到对一些常见疾病或意外情况的防治与救护,最后为患病后的康复。全书既有关于维护老年人健康的知识,也有照顾老年人的常用技巧,覆盖面广泛而具体。

本书的作者都是多年从事于老年护理的科研、教学、管理与实践的护理工作者,他们通过长期与老人的密切接触,观察与分析,并

走访一些老年人的家庭及养老机构,了解老年人从生理、心理、社会各方面的需求;同时对住在养老机构中患有慢性病或高龄卧床病人也积累了临床的护理经验,因此在编写中紧密围绕老年人在健康和生病时需要照顾的各个方面,编排有序,内容全面。在编写方法上力求通俗易懂、图文并茂、生动活泼、实用性强。

本书既可为各级护理人员和养老机构的照护者学习,也可以为社区、家庭指导应用,更是老年人自学的好课本。老年人的生活质量提高,也增进全国人民的健康素质,促进生产和国民经济的发展。

A handwritten signature in black ink, reading '林菊英' (Lin Jumei). The characters are stylized and fluid, with the first character '林' being the most prominent.

2004.11.9

前 言

二十一世纪是全球人口年龄结构进入老龄化的时代,我国现有老年人口已达 1.3 亿,占全国人口的 10.9%,是世界上人口老龄化速度增长最快的国家之一。本世纪上半叶,我国人口的老龄化将出现速度快、规模大、比重高的峰值期。人口老龄化的现状和发展形势,表明老龄化问题已成为重大的社会问题,如何解决老年人所面临的医疗保健、护理服务等问题,是全社会和国家都需要认真思考和关心的问题,也是每个家庭和个人都必须面对的现实。

中华民族素有尊老爱幼的传统美德,全社会都会关注这占人口约十分之一的老年人的生活行为需求,他们是社会财富的创造者,是“植树人”。今日社会的一切都来自昨天,来自他们的双手,他们是社会的功臣,我们理所应当地怀着感激的心情,关注他们,为他们提供参与社会生活、安度晚年的一切方便。

我们全体作者怀着崇敬的心情,设想怎样使我们的长辈能“老有所养”,得到科学、周到的呵护,使他们的晚年生活过得幸福、快乐,同时也能使他们的照护者能够科学、有序地做好照护工作,我们

经过多次走访,调查养老机构及老年人,了解了他们的需求后,组织编写了这本《老年人照护》。本书内容丰富,涵盖了老年人照护中所面临的各种问题及照护技巧,《老年人照护》倾注了作者对老年人深深的敬意和爱戴,在编写中力求突出实用性、可操作性,本书语言流畅,通俗易懂,并采用图文并茂的形式为读者提供帮助。

全书共有十一章,分别是老年人照护概述;老年人身体疾病的征兆;老年人日常生活照护的技巧;老年人移动与安全的照护;老年人使用冷与热治疗的照护;老年人患病时的照护;老年人感染性疾病的预防;老年人急性意外时的救护;老年人的运动与康复;老年人的安宁照护;照护者自身的健康维护。本书可作为家庭、社区、养老机构的老年人照护者和各级护理工作者在工作中的指导用书,也可以作为老年人自身保健的参考指导。

我们在编写中虽然非常努力,希望能帮助大家解决老年人照护中所面临的各种问题,但由于水平有限,使得本书仍会存在不少不尽人意的地方,希望读者能给予批评与指导,在此,我们表示衷心的感谢!

目 录

第一章 老年人照护概述	(1)
一、老年人照护的目标——健康老龄化	(1)
二、老年人生理与心理特点	(3)
三、老年人照护特点	(5)
四、与老年人沟通的技巧	(8)
五、老年人生活环境的要求	(11)
第二章 老年人身体疾病的征兆	(19)
一、生命体征的测量	(19)
二、老年人身体状况的观察	(23)
三、老年人精神状态观察	(30)
第三章 老年人日常生活照护的技巧	(33)
一、老年人衣着的照料	(33)
二、老年人起居、身体清洁的照护	(38)
三、压疮的照护	(53)
四、老年人的饮食照护	(62)
五、老年人排泄的照护	(79)
六、老年人睡眠的照护	(104)
七、老年人疼痛的照护	(108)
第四章 老年人移动与安全的照护	(111)
一、老年人移动的照护	(111)

二、老年人的安全保护	(123)
三、老年人意外伤害的照护	(126)
第五章 老年人使用冷与热治疗的照护	(129)
一、对老年人使用热疗时的照护	(129)
二、对老年人使用冷疗时的照护	(131)
第六章 老年人患病时的照护	(133)
一、老年人患病的特点	(133)
二、老年人常见疾病的照护	(134)
三、常用给药的照护	(158)
四、舒适性治疗的照护	(166)
五、腹膜透析治疗时的照护	(174)
第七章 老年人感染性疾病的预防	(176)
一、常见感染性疾病的预防	(176)
二、预防感染性疾病的常用技术	(181)
第八章 老年人急性意外时的救护	(189)
一、老年人发生意外后身体状况的判断	(189)
二、护送老人就医	(191)
三、老年人急性意外的救护	(199)
第九章 老年人的运动与康复	(213)
一、老年人的体育运动	(213)
二、老年人的娱乐活动	(219)
三、家庭生活中的功能训练	(222)
四、老年人疾病后的康复	(226)
第十章 老年人的安宁照顾	(257)
第十一章 照护者自身的健康维护	(262)

第一章 老年人照护概述

一、老年人照护的目标——健康老龄化

随着人们生活的不断的改善,卫生保健事业的发展,人的预期寿命会越来越长,我们周围的老年人会越来越多,为了适应社会的需求,全国各地的养老服务机构也应时而生,蓬勃兴起。怎样使我们的长辈能“老有所养”,得到科学、周到的呵护,使他们的晚年生活过得幸福、愉快,同时也使他们的照护者能够科学、有序地做好照护工作,这就对养老照护者提出了更高的要求。他们不但要有熟练的照护技术,还要充分地理解老年人的身体和心理的变化,与老年人建立起和睦的信赖关系,共同促进社会达到“健康老龄化”。

什么是“健康老龄化”

“健康老龄化”是由世界卫生组织在世界卫生大会上提出的,其着眼点是老年群体的健康。但是,要实现老年人群体健康长寿,基础是每一个个体的老人的健康长寿。老年人的健康长寿,应体现在老年期健康岁月的延长,在生命晚期伤残和功能丧失的时间缩短,晚年的生活过得积极而有意义。也就是说要有较高的生活质量,达到躯体健康、心理健康和有良好的社会交往能力。

躯体健康 体现在能够完成基本的日常生活活动,如吃饭、穿衣、上下床活动、上厕所和沐浴,另外还要保持一些基本的社会适应能力,如购物、处理财务、做家务、适当的旅游等。

心理健康 着眼点是对生活和周围事件持积极的态度,生活中遭遇任何事件都

能设法加以调整,达到心理平衡。

良好的社会交往 是指能主动地与亲朋好友交往,积极参加一些自己感兴趣的集体活动,在社会生活中感受到信任、尊重。

“健康老龄化”的钥匙就在老人自己手中

世界卫生组织明确提出影响人类健康的主要因素是心理行为因素。人类良好的生活习惯和行为方式是人类健康的决定因素,一个人的日历年龄是无法改变的,但生理、心理状况却决定着他们个人生活方式和生活态度。人们不仅追求生存的数量,更看重生活质量。人类的健康长寿,绝大多数取决于自己,这主要是指科学的自我保健,正确的自我防治。



图 1-1 老人上街购物



图 1-2 健康的钥匙交老人手中

实现“健康老龄化”的关键在老人自己,老年人不但要建立健康的个人生活方式,同时要学习如何遇事保持良好的情绪,使自己具有坦荡的胸怀,达观的心境和良好的人际关系,在可能的情况下尽力为社会做力所能及的事,使自己生活得充实而有意

义,与此同时也维护了自身的健康。照护者只有对此有明确的认识,才能充分地调动起老人自身的积极性,克服随着老年人年龄增长,机体衰老,病痛折磨而到来的消极悲观情绪,实现世界卫生组织在老年学大会上倡导的“科学为健康老龄化服务”的目标。

二、老年人生理与心理特点

老年人的生理特点

随着年龄的增长,老年人身体各器官的功能均呈下降的过程,照护者要了解器官功能老化给老年人身体带来的影响。

1. 感觉器官功能衰退

感觉的老化使得老年人对外界事物的反应迟钝,视觉衰退不仅使老人眼花,出现“老花眼”,而且也容易患眼病,如白内障、青光眼等。听觉的老化则表现在对声音,尤其是高音调反应迟钝,由于听力的减退,造成老人与别人交流的困难,但有时又会对低声谈话较为敏感,对此照护者要注意不要无意中发牢骚,以免老人听到影响相互关系。

由于听觉和视觉的功能减退,使老人判断事物的准确性降低,往往靠自己的想像力来判断问题,如可能会把飞驶而来的摩托车看成自行车,并误以为在车子到来之前,自己有足够的的时间穿过马路,结果造成交通事故。

此外,老年人的味觉、嗅觉、触觉等功能也在减退,有时容易发生烫伤、煤气泄漏等意外,照护者要注意预防。

2. 循环系统功能衰退

由于动脉硬化,血管弹性减弱,管腔变窄,导致老年人患高血压、冠心病较多。静脉血管弹性降低,血液回流困难,容易出现下肢肿胀不适,同时老年人毛细血管变脆,皮肤受到轻微的碰撞就会发生皮下出血,而形成淤血的青紫斑。因此,老年人在活动中要注意预防损伤。

3. 呼吸系统功能衰退

呼吸器官功能减退,肺活量下降,使得老年人身体活动增加后,常会感到气促,呼吸加快,由于换气困难老年人有时说话多时,也会感到气喘。所以与老年人一次谈话时间不要过长,特别是不要高声讲话,照护者与老人交谈要有耐心。

另外由于呼吸道抵抗力低下,老年人容易患感冒、气管炎、肺炎等疾病。

4. 消化系统功能衰退

消化器官功能的变化,表现是牙齿松动、脱落,咀嚼困难,胃肠蠕动减慢,消化液分泌减少,胃酸缺乏,对食物消化能力减弱,使得老年人易出现食欲减退、消化不良,从而导致营养缺乏,同时也易发生腹泻、便秘等疾病。

5. 运动与神经系统功能衰退

由于脑组织逐渐萎缩,神经系统呈进行性衰退,使老年人对外界事物反应迟钝,适应能力减弱,记忆力下降,尤其是近期记忆力下降明显,有时对刚才发生的事,很快就会忘记,照护者对此应有所了解,以防止因误解而产生矛盾。

多数老年人因运动平衡能力下降,动作迟缓,反应迟钝,走路、站立姿势不稳,抬脚困难,加之因肌肉萎缩、骨质疏松,老年人很容易发生跌倒、脚踝部扭伤和骨折。

6. 泌尿生殖系统功能衰退

由于膀胱肌肉萎缩,膀胱的尿容量减少,膀胱与尿道括约肌的萎缩,经常感到憋不住尿,使得老年人排尿的次数增加,尤其是夜尿的次数增加,有时会发生遗尿,男性老人常有前列腺肥大,造成排尿困难,甚至尿潴留。

生殖系统也因器官组织的衰退和激素分泌水平的减少,而产生更年期的生理变化。

老年人的心理特点

1. 老年人知觉、注意力下降,对刺激的反应迟钝,容易发生安全问题,在活动中要注意老人的安全,如上街穿戴颜色鲜艳的衣服或帽子,过马路应有人陪伴。对老年人介绍新事物时,要尽量简明、通俗易懂,安排学习工作活动的时间不要太长,活动内容要生动、鲜明,尽可能增加老年人的生活乐趣。

2.多数老年人心境比较平和、安静、迟缓、自信,由于经验丰富对事物的本质反映一般比较明确,多有正确评价,但也有的老人性格改变,表现保守、固执、急躁、孤僻、谨慎等。同时,又由于经验丰富,阅历广泛,多数老年人的信念稳定,使已经形成的世界观不易改变。

3.面对各种的压力心理承受能力减弱,在生活中以自己为中心,对生活热情下降,导致怠惰,使得一些老人不但不愿意穿衣打扮,而且不愿体验新的生活,不爱出门。由于与外界交往减少,造成孤独,长时间发展下去会引发痴呆、瘫痪。老人患病后往往特别不安,担心一病不起,有时也会担心家人的劳累和经济负担,致使情绪低落,焦虑,导致忧郁症的发生。

老年人身体状况不同,人生的经历也各不相同,每位老人对生活中所遇的事情认识也不同。照护者应了解老人的特点,尊重老人,重视与老人的交流,使老人身心得到抚慰和照顾。

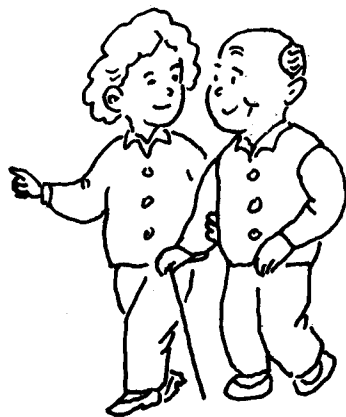


图 1-3 老人过马路要有人陪伴

三、老年人照护特点

老年人照护的特点

1. 满足生理需要的困难多、要求高

随着年龄的增长,老年人身体各系统的功能都在减弱,出现衰老现象,致使一些高龄老人身体软弱无力,还有些老人由于疾病而致残,使他们在自我照顾活动中发生困难。如有的老人长期卧床,有的由于各种原因导致大小便失禁,还有的老人因视力、听力发生障碍,与外界沟通困难。此类状况均影响老年人的生活质量,对一般人非常容易解决的事情,对老年人来说都是难事。照护者要充分认识和理解老年人所

面临的日常生活料理上的困境,经常想一想“我老了也会这样需要人帮助”,以使自己在照护中遇到困难、深感疲惫时,不烦躁,不退缩。

2. 老年人对安全的需要程度增加

由于老年人脑反应迟钝,控制身体姿势的能力降低,肢体的协调功能下降,使得老年人跌倒、坠床的发生率增加。跌倒常使老年人致残卧床而发生感染、压疮等卧床并发症,还有的老人在进食过程中,因吞咽功能不全易发生呛咳、噎食或误吸、误食而导致生命危险。照护者了解老年人身体的特点,在饮食照护中注意食物的调配、进食的姿势、进食的速度,以防发生误吸、噎食等情况。在老人外出时注意照顾,走路不要过快、过急,外出活动的时间不要过长,每次 30~60 分钟,每日 2 次,以防老人过度疲劳而发生意外。在雨雪天、雾天、大风天或炎热天气都不宜外出。室内外环境的设备,如厕所、浴室、楼梯等设备都要考虑老人安全的需要,以防意外伤害的发生。

3. 老年人容易发生感染

老年人机体抵抗力低下,感染性疾病的发生明显高于年轻人,尤其是呼吸系统与泌尿系统的感染性疾病。照护者要重视感染性疾病的预防,如注意老人的保暖,生活环境和老人身体各部位的清洁卫生及饮食的卫生等。同时照护者在照护老人的前、后,要认真洗净双手,并作好个人的防护,鼓励能自理的老人积极锻炼身体,以增强抗病的能力,预防疾病。

4. 老年人患病不容易被发现

老年人机体反应力低下,患病后常没有典型的临床表现,使得老年人患病后不容易被及时发现,不能得到及时的治疗而延误病情。因此,照护者要熟悉老人的饮食、睡眠、精神及日常生活习惯等,随时观察老人有无身体不适,即使最普通的异常表现,也要引起重视,如食量减少或总爱睡觉等,都要及时与医生联系,以便得到及时的诊治。

关爱是照护的基础

关爱使老人得到温暖、勇气,关爱使老人在困难中得到支持,关爱使老人在疾病中增强抗病的信心,关爱使老人健康,感受到快乐、幸福。

照护是人与人之间表达关爱的一种形式,老年人需要关爱、亲情,需要照护者的理解、支持和帮助,但老年人由于各种原因与社会的沟通减少,或因独居、丧偶、子女的外出工作或因疾病的困扰,常使老年人缺少关爱,甚至处于孤独无助之中。照护者要在充分地了解老年人的机体情况 and 心理、社会状态的基础上关心、照顾他们,使他们感受到社会的温暖,感受到被理解和被尊重。但是,在照护中也可能

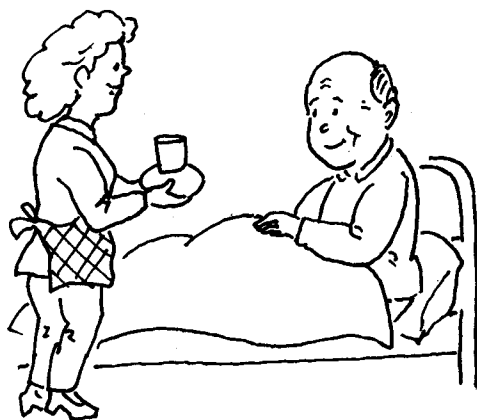


图 1-4 表达关爱

会遇到老人的心情不好、误解、不合作等情况,此时照护者真诚的理解、关心,努力设法满足老人的需要,有利于克服相互的隔阂。所以当老人情绪不稳定时,照护者要尽量顺从他,不要违背老人的意愿,这样可有助于抑制其情绪的恶化。同时也要区别老人的需求、欲望和心理疾病的情况,妥善处理,因势利导,才能完成好照护工作。

照护要依老人的情况而定

每位老人的身体、心理、社会环境都是不同的,需要照顾的程度也是不同的,对于长者能自己照料自己是一种健康的标志,自理可使老人改善生命质量,生活得充实而有信心,同时,对多种疾病和机体多种功能退化的预防也是非常重要的。但也有相当多的老人因机体的老化,疾病的困扰,自我照顾的能力下降,有的甚至完全的不能自理。为了老人的健康和使老人在不能照料自己的时候能得到周到、有效的照顾,照护者要评估老人的身体情况及自理能力的程度,在老人能自理时为老人创造方便、舒适的条件,使老人生活得充实而有意义;在老人能达到部分的自理程度时,照护者就不要完全代替老人的活动,要补充老人不能自理的那一部分照护工作,如为老人洗衣服、买菜等;对于完全不能自理的老人,应提供全方位的服务,如对长期卧床、意识障碍的老人定时翻身、喂食、洗漱等,使老人在卧床期间能生活得舒适,不发生并发症。