



职业规划与就业指导丛书
家庭服务业职业化技能培训教材

养老护理

老吾老及人之老

丛书主编◎张文范


中国家庭服务业协会
天津市家庭服务业协会 组织编写

★目标：

- 会做人
- 会做事
- 会技能
- 会沟通

★目的：

- 不培训 不上岗
- 不持证 不入户
- 不合格 不进门

 中国社会出版社



职业规划与就业指导丛书
家庭服务业职业化技能培训教材

养老护理

老吾老以及人之老

丛书主编◎ 张文范

中国家庭服务业协会 组织编写
天津市家庭服务业协会

★目标：

- 会做人
- 会做事
- 会技能
- 会沟通

★目的：

- 不培训 不上岗
- 不持证 不入户
- 不合格 不进门



图书再版编目 (CIP) 数据

养老护理/张文范主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5087-4726-2

I. ①养… II. ①张… III. ①老年人—护理 IV. ①R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083396 号

书 名: 养老护理

丛书主编: 张文范

责任编辑: 毛健生

策划编辑: 浦晓晶 蒋诗巧

出版发行: 中国社会科学出版社

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66079885

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

传 真: (010) 66051713 (010) 66083600

(010) 66080880 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京华创印务有限公司

开 本: 170mm×240mm 1/16

印 张: 13

字 数: 198 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 25.00 元

家庭服务业职业化技能培训教材

编审委员会

- 主任：**张文范 中国家庭服务业协会会长、中国未来研究会理事长、中国老龄协会原会长（副部）
- 副主任：**韩兵 中国家庭服务业协会副会长
- 王淑霞 中国家庭服务业协会副会长兼秘书长、人力资源和社会保障部农民工工作司副巡视员
- 谭洪利 中国家庭服务业协会副会长、天津市家庭服务业协会会长
- 委员：**（排名不分先后，按姓氏拼音首字母顺序排列）
- 安子 中国家庭服务业协会母婴专业委员会主任、深圳安子新家政服务有限公司董事长
- 陈挺 中国家庭服务业协会副会长、广东省家庭服务业协会会长
- 曹江 中国家庭服务业协会副会长、秦皇岛光彩服务产业集团董事长
- 曹素英 河北省家庭服务业协会会长、河北省原妇联主席
- 蔡周宁宁 中国香港家庭服务业协会会长、上海市富询企业管理咨询有限公司总经理
- 傅彦生 中国家庭服务业协会副会长、北京易盟天地信息技术有限公司董事长
- 胡道林 浙江省宁波市家庭服务业协会会长、宁波 81890 市民服务中心主任
- 黄耀佳 中国家庭服务业协会副会长、湖南万众合社区服务管理公司总经理
- 胡钰平 江苏省扬州市家庭服务业协会会长、江苏省扬州华南服务有限公司董事长
- 郝璐楠 广西壮族自治区家政服务行业协会会长

- 蒋大国 湖北省家庭服务业协会会长、湖北省原副省长、省人大常委会原副主任
- 经纬 中国家庭服务业协会保洁专业委员会主任、南京百泰家政服务有限公司总经理
- 李大经 中国家庭服务业协会副会长、北京市家政服务业协会会长
- 李春山 吉林省家庭服务业协会会长、吉林省人大常委会原副秘书长、省人大常委会办公厅原副主任
- 刘柏常 黑龙江省家庭服务业协会会长、黑龙江省委办公厅原副秘书长
- 骆小明 中国家庭服务业协会副会长、河南省家庭服务业协会副会长
- 骆叶青 浙江省嘉兴市家庭服务业协会秘书长、嘉兴市 96345 社区服务求助中心主任
- 栾永奎 辽宁省大连市家庭服务业协会会长、大连市妇联妇女创就业指导服务中心主任
- 马燕君 中国家庭服务业协会培训部主任
- 穆丽杰 中国家庭服务业协会副会长、北京市爱依家政服务有限责任公司董事长
- 欧国栋 澳门家庭服务业协会会长
- 庞大春 中国家庭服务业协会监事长、北京华夏中青社区服务有限公司董事长
- 史元平 陕西省西安市家庭服务业协会会长、西安市发改委原调研员
- 陶晓莺 中国家庭服务业协会副会长、杭州三替集团董事长
- 武勇刚 山西省家庭服务业协会会长、山西省国防科技工业原党委副书记
- 许建军 浙江省余姚市家庭服务业协会会长、余姚市市民服务中心党支部书记、常务副主任
- 杨志文 陕西省家庭服务业协会会长、陕西省人大常委会原副秘书长
- 于梅芝 新疆维吾尔自治区家庭服务业协会会长、新疆好朋友家政服务公司总经理
- 张素荣 中国家庭服务业协会副会长、第十一届、第十二届全国人大代表、辽宁鞍山华夏巾帼社区服务有限公司总经理

- 卓长立 中国家庭服务业协会副会长、第十二届全国人大代表、山东省济南阳光大姐家政服务公司总经理
- 张绍秋 中国家庭服务业协会副会长、北京惠佳丰劳务服务有限公司总经理
- 周绍俊 贵州省家庭服务业协会会长、贵阳市冰清玉洁公司总经理
- 赵海林 辽宁省沈阳市家庭服务业协会会长、辽宁华龄集团董事长
- 赵宏珠 天津市家庭服务业协会培训部主任、天津市盛华职业培训学校校长

《养老护理》编审人员

丛书主编：张文范

本册主编：赵宏珠 罗刚 杨萍

本册副主编：陈松蒲 张琴英

审稿：赵宏珠

序 言



中国家庭服务业协会会长 张文范

中国家庭服务业是一个朝阳产业。国家“十二五”规划纲要提出了“大力发展生活性服务业，营造有利于服务业发展环境”的方针政策，为我国家庭服务业的发展指明了方向。党的十八届三中全会提出全面深化改革，全面建设小康社会，我国家庭服务业在新的历史起点上，迎来了新的机遇和新的挑战。2013年11月27日，习近平总书记在视察济南阳光大姐招聘服务中心时强调指出，做家政很好，社会需求大，是可以大有作为的。现在进入老龄化社会，照顾老人的需求很大。做陪护很好，可以获得比较高的收入，要与人方便，自己方便。家政是社会的需求，上有老下有小，老年人需要照顾，孩子也需要照顾。这个工作是非常需要诚信的，也是非常需要职业化的。

按照党的十八届三中全会精神，坚持用科学发展观引领中国家庭服务业健康发展，不断提升家庭服务业从业人员服务水平和提高家庭服务业队伍整体素质，打造有特色、有素养、有技能的家庭服务队伍成为各级家庭服务业行业协会的历史使命。加强行业培训，提升家庭服务从业人员的职业素养、技能水平，对推进家庭服务业的规范化、职业化建设具有重要意义。优质的服务取决于好的培训和规范的教材。要培养一支高素质、高水平的家庭服务队伍，没有一批好的师资力量和一套好的培训教材是不行的。

为了践行中国家庭服务业协会“万人培训计划”行动，推行“不培训不上岗，不持证不入户，不合格不进门”的从业理念，中国家庭服务业协会与天津市家庭服务业协会在各地协会、院校、企业的支持下，共同组织编写了家庭服务“职业规划与就业指导丛书”（《家政服务》、《养老护理》、《母婴护理》、《病患护理》共四册）。

本套丛书从行业培训实际出发，针对每个岗位培训需求及从业者的职业规划需求考虑设计，努力做到由浅入深，知识全面，有主有次，重点突出。

本套丛书中,《家政服务》是基础,《养老护理》是重点,《母婴护理》是亮点,《病患护理》是延伸。我相信,无论是教师还是学员,通过使用这套丛书,都能对自己从事的家庭服务工作有个清晰的了解,为自己全面掌握家政服务的基本技能打下良好的基础,为更好地服务广大家庭做好充分准备。

经过我们行业协会、专家、学者及企业精英的共同努力,这套图文并茂、易学易懂的岗位培训教材顺利完成了,我感到非常欣慰。这是我们各级家庭服务业协会落实国务院43号文件精神的具体举措,也是响应国务院发展家庭服务业部际会议联席办公室促进家庭服务业“规范化、职业化”建设的实际行动,是对家庭服务行业健康发展作出的重要贡献。

我衷心地希望广大家庭服务从业人员通过规范化、职业化的岗位培训后,“会做人、会做事、会技能、会沟通”,为广大家庭服务用户提供规范化、职业化、专业化、标准化的服务,为和谐家庭、和谐社会作出应有的贡献。

2014年3月

目录



第一讲 最美不过夕阳红——养老护理是一项温馨而高尚的服务	1
警句格言	2
图说主题	2
行业观察	2
天津举行优秀养老护理员表彰大会 百名护理员受到表彰	2
案例引导	2
模块一 职业素养	3
礼仪须知 礼仪让人文明	3
工作须知 了解职业让你懂得就业	3
法律须知 懂法上岗 终生无忧	4
模块二 应知基础	5
知识点一 养老服务业的起源和发展	5
知识点二 老年人的衰老外表特征	6
知识点三 健康老年人的分类	7
模块三 应会能力	9
实操一 老年人家庭保健护理措施	9
实操二 清洁、消毒、灭菌技术	10
实操三 老年人家庭用药的基础知识	13
模块四 能力提升	18
要求一 失智老年人的护理	18
要求二 有关老年病人的护理	19
开心一笑	19
本讲考点检查	19
操作能力考核	20

工作应用与技巧	20
第二讲 举手投足显豪迈——老人运动系统◆生活与技术护理	23
警句格言	24
图说主题	24
行业观察	24
全国首家老年护理门诊	24
案例引导	25
模块一 职业素养	25
礼仪须知 得体的着装让你清爽	25
工作须知 老人安全保护责任重	26
法律须知 公民的义务要记牢	27
模块二 应知基础	27
知识点一 运动系统基础知识	27
知识点二 老年人运动系统的变化	28
模块三 应会能力	29
实操一 老年人保健按摩	29
实操二 教老年人自我锻炼	30
实操三 对肢体障碍老年人的日常护理	31
实操四 帮助失能老人洗手、足浴	32
模块四 能力提升	34
实操一 老年骨性关节炎护理	34
实操二 老年肩周炎	35
实操三 对瘫痪老年人的护理	36
开心一笑	37
本讲考点检查	37
操作能力考核	38
第三讲 咀嚼甜润藏心间——老人消化系统◆生活与技术护理	41
警句格言	42
图说主题	42
行业观察	42
天津市专职养老护理行业发展调查：谁照料这些老人	42
案例引导	43
模块一 职业素养	43

礼仪须知	礼貌用语让你受欢迎	43
工作须知	照顾老人排泄要熟练	45
法律须知	公民的权利早知道	45
模块二	应知基础	46
知识点一	消化系统基础知识	46
知识点二	老年人消化系统的变化	47
知识点三	老年人的营养基础知识	47
知识点四	由人的头部捕捉营养失衡的信号	52
模块三	应会能力	52
实操一	口腔护理	53
知识深度链接		54
实操二	选择几种适合老年人的食物	56
实操三	选择合适的烹调方法	58
实操四	建立合适的膳食制度和进餐护理	60
模块四	能力提升	61
实操一	老年便秘	61
实操二	腹泻的护理	63
实操三	对饮食障碍老年人的护理	64
开心一笑		69
本讲考点检查		69
操作能力考核		69
工作应用与技巧		69
第四讲	畅享芬芳人清爽——老人呼吸系统◆生活与技术护理	73
警句格言		74
图说主题		74
行业观察		74
最有前景的行业：老年助理		74
案例引导		75
模块一	职业素养	75
礼仪须知	态度行为显礼节	75
工作须知	照顾老人要耐心	76
法律须知	劳动合同是保障	77

模块二 应知基础	77
知识点一 呼吸系统基础知识	77
知识点二 呼吸体征	78
知识点三 老年人呼吸功能的变化	79
模块三 应会能力	79
实操一 呼吸的测量	79
实操二 吸氧技术	80
模块四 能力提升	81
实操一 慢性支气管炎	81
实操二 肺炎护理	82
开心一笑	83
本讲考点检查	83
操作能力考核	84
工作应用与技巧	84
第五讲 吐污纳良蓄精锐——老人泌尿系统和生殖系统◆生活与技术护理	87
警句格言	88
图说主题	88
行业观察	88
老年护理员培训全场爆满	88
案例引导	89
模块一 职业素养	89
礼仪须知 干净卫生让人喜	89
工作须知 照顾老人要预防感染	90
法律须知 熟知老年人权益保障法	90
模块二 应知基础	91
知识点一 泌尿系统基础知识	91
知识点二 老年人泌尿系统的变化	92
知识点三 老年人生殖系统的变化	92
模块三 应会能力	93
实操一 老年人尿路感染的护理实操	93
实操二 会阴清洁	94
实操三 男性前列腺	94
实操四 女性阴道炎	96

模块四 能力提升	98
实操一 肾衰竭及其护理	98
实操二 尿潴留	101
实操三 大便失禁	103
开心一笑	103
本讲考点检查	104
操作能力考核	104
工作应用与技巧	104
第六讲 蕴玉腹内气自华——老人内分泌系统◆生活与技术护理	109
警句格言	110
图说主题	110
行业观察	110
老年护理事业亟待发展	110
案例引导	111
模块一 职业素养	111
礼仪须知 磨合期礼仪显修养	111
工作须知 调整好从业心态让你工作顺心	112
法律须知 利益受损应获赔偿	114
模块二 应知基础	115
知识点一 内分泌系统基础知识	115
知识点二 老年人内分泌系统的变化	116
模块三 应会能力	118
知识点一 老年人内分泌系统疾病护理常规	118
知识点二 护理中的健康宣教	119
模块四 能力提升	120
知识点一 老年痛风	120
知识点二 老年糖尿病	121
开心一笑	124
本讲考点检查	125
操作能力考核	125
工作应用与技巧	125
第七讲 把脉人生俏华年——老人脉管系统◆生活与技术护理	127
警句格言	128

图说主题	128
行业观察	128
老年护理难题亟待解决	128
案例引导	129
模块一 职业素养	129
礼仪须知 日常工作中的礼仪让你工作称心	129
工作须知 照顾老人饮食要周到	130
法律须知 签订合同要谨慎	131
模块二 应知基础	132
知识点一 脉管系统基础知识	132
知识点二 脉管系统体征	132
模块三 应会能力	133
实操一 脉搏的测量方法	134
实操二 血压的测量	135
实操三 老年人常见慢性病的积极预防	136
模块四 能力提升	137
实操一 冠心病	137
实操二 脑中风	139
实操三 老年性肿瘤病的护理	141
开心一笑	144
本讲考点检查	144
操作能力考核	144
工作应用与技巧	145
第八讲 人面桃花相映红——老人感觉系统◆生活与技术护理	147
警句格言	148
图说主题	148
行业观察	148
江汉区居家养老服务中心先进事迹	148
案例引导	149
模块一 职业素养	149
礼仪须知 养成良好的服务意识 让你受人尊敬	149
工作须知 照顾老人感觉系统要特殊	150
法律须知 劳动合同解除有要求	150

模块二 应知基础	151
知识点一 感觉系统基础知识	151
知识点二 老年人感觉系统功能的变化	152
知识点三 体温体征	152
模块三 应会能力	153
实操一 帮助老年人修剪指(趾)甲、剃须	154
实操二 帮助老人洗、浴	155
知识深度链接	158
实操三 帮助老年人穿脱衣裤、整理床铺	159
实操四 体温测量的几种方法	161
实操五 使用热水袋、冰袋	162
模块四 能力提升	164
实操一 老年性皮肤病	164
实操二 压疮的预防及护理	166
实操三 老年人眼部保健方法	168
实操四 对听觉障碍老年人的护理	171
开心一笑	173
本讲考点检查	173
操作能力考核	174
工作应用与技巧	174
第九讲 泰然自若筹帷幄——老人神经系统◆生活与技术护理	175
警句格言	176
图说主题	176
行业观察	176
老年空巢家庭10年增长10%，老年护工将成“香饽饽”	176
案例引导	177
模块一 职业素养	177
礼仪须知 体态礼貌让你的工作有默契	177
工作须知 照顾老年人睡眠要勤观察	178
法律须知 解除合同应补偿	178
模块二 应知基础	179
知识点一 老年人衰老引起的变化	180
知识点二 老年人心理特点和心理需要	180
模块三 应会能力	180

181	知识点一 老年人的社会生活再定位	180
181	知识点二 老年人心理护理	181
182	模块四 能力提升	183
182	知识点一 阿尔茨海默病	184
183	知识点二 帕金森病	185
184	知识点三 对认知障碍老年人的护理	185
182	开心一笑	189
182	本讲考点检查	189
189	操作能力考核	190
181	工作应用与技巧	190
182	后记	191

第一讲

最美不过夕阳红

——养老护理是一项温馨而高尚的服务

人生过程是分阶段的，这是一个发展和丧失同时进行的过程。人生的晚年也是人的一个发展阶段。我们每个人不管多大年龄，毫无疑问都在逐渐地成为老人。每个人都希望：在老年化过程中，尽可能生活得舒服、自然、没病没灾，尽其天年。但从四五十岁中年期开始，人的五官功能就开始衰退，到老年期就更明显，因此，进入老年，人们最先要注意的是：预知身体上哪部分、哪方面可能先出现问题，然后有所预防和适应。

最美不过夕阳红，这是一句经典的老歌词，其中蕴含着丰厚的人生哲理。老人是一种智慧，老人是一种阅历，老人是我们任何一个年轻人的未来。尊敬老人既是对生活的敬重，同时也是对自己人生的一种尊重。认识到养老护理这一工作的可敬，就会坚定我们从事这一工作的信念。