

失能老人护养丛书



PRACTICAL HANDBOOK ON
SENIOR CARE



实用老年护理操作手册

图文并茂，简单易懂的护理手册

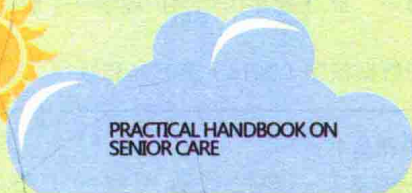
海南省普亲老龄产业发展研究院 编



中国社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

失能老人护养丛书



实用老年护理操作

图文并茂，简单易懂的护理手册

海南省普亲老龄产业发展研究院 编

 中国出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

实用老年护理操作手册 / 海南省普亲老龄产业发展研究院编. —北京:
中国社会出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5087-4697-5

I. ①实… II. ①海… III. ①老年医学—护理学—手册 IV. ①R473-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059635号

丛 书 名: 失能老人护养丛书

编 者: 海南省普亲老龄产业发展研究院

书 名: 实用老年护理操作手册

出 版 人: 浦善新

策 划 人: 唐文湘 李百元

终 审 人: 李威海

策划编辑: 谢田芳

责任编辑: 毛健生

责任校对: 张爱华 宋亦工

出版发行: 中国社会出版社

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) 58124837

邮购部: (010) 58124845

销售部: (010) 58124848

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn



经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定华泰印刷有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1 / 32

印 张: 6.875

字 数: 135千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

定 价: 28.00元



前言

老年人护理工作表面看似简单，实际操作中却有很多需要注意的东西。日常护理操作中，很多情况下护理人员不知道规范的操作步骤，对一些紧急情况又该如何处理也缺乏必要的手段。此时如果手边有这样一本说明书，它包含了护理工作的必要知识和技术，而且携带方便，不论什么时候遇到问题，都可以翻阅，必将为专业护理人员和病患者家属提供极大的方便。

虽说这是袖珍型读物，但也广泛涉及了护理工作所需要的相关知识，不仅包含了技术评估、护理技术，还包括了高龄老人多发疾病的症状、药物、应急处理方法等多方面的内容。

最后要说的是，“团队关怀”是护理工作的基础。所以，护理人员不仅要充分活用本书，还需要与其他工作人员协同合作，只有这样，才能为病患者提供更优良的护理服务。



目 录

前 言	1
第1章 护理的基础	1
护理的定义	1
护理的理念	2
护理的过程	2
护理的记录	3
第2章 测评	5
生命体征一：体温	5
生命体征二：血压	7
生命体征三：脉搏	9
生命体征四：呼吸	11
感觉器官一：眼、鼻、舌、耳	13
感觉器官二：指甲、皮肤	15
动作	17

排泄	19
进食	22
生活简史	24
居住环境	26
认知功能	28

第3章 护理技术 31

沟通交流	31
更衣援助一：坐位篇	33
更衣援助二：卧位篇	35
步行援助	37
轮椅援助	39
移椅援助	41
外出援助	43
体位变换一：侧卧位、端坐位、长坐位	45
体位变换二：床上/左右的移动	47
进食援助	49
协助排泄	51
换尿布	53
尿布的选择	55
协助入浴	57
洗头	61

擦身	63
口腔护理	65
耳朵和指甲的护理	67
铺床	69
睡眠援助	70
敷法	72
感染病的预防和对策一：基础知识	74
感染病的预防和对策二：消毒	76
辅助用具的使用和注意点一：	
拐杖、步行辅助车、轮椅	77
辅助用具的使用和注意点二：	
电动床、便利厕所	80
吸痰	82
胃造瘘营养护理	84
人工肛肠排泄物的处理	86
入院/出院时的必要事项	88
晚期护理	90

第4章 高龄者多发疾病及症状 92

生活消极症	92
糖尿病	93
高血压	95

肺炎	97
慢性闭塞性肺病	99
脑血管障碍	100
骨质疏松症	102
变形性膝关节症	104
感染症	106
脉律不齐	109
尿路感染症	110
肾功能不全	111
帕金森病	114
老年皮肤瘙痒症	116
白内障/绿内障	117
听力障碍	119
睡眠障碍	121
抑郁症	123
褥疮	124
中暑	126
便秘	128
尿失禁	130
营养低下	132
咽下障碍	134
寒证	136

发热	137
腹痛	139
腰痛	141
驼背	143
浮肿	145
谵妄	147
第5章 失智症	149
不同的病因	149
常见的主要症状	151
病情发展后出现的BPSD	153
阿尔茨海默型失智症/脑血管性失智症	155
路易体型失智症/额颞叶型失智症	157
沟通的方法	159
日常生活自理能力的确认	161
第6章 药品	163
药物的功效和作用	163
药物的种类和服用方法	165
服药注意事项	167
帮助患者服药的方法	169
药物管理	171

第7章 应急处理	173
意识障碍	173
呼吸停止	175
心跳停止	177
出血	179
误咽	180
呕吐	183
吐血/咯血	185
痉挛	187
磕碰/扭伤/骨折	189
烫伤	191
附录.....	193
一、辅助用具	193
二、护理人员能做及不能做的事	195
三、护理现场经常使用的省略语	197
四、检查基准值	198
五、人体骨骼图	202
参考文献.....	206

第1章 护理的基础

护理的定义

- 尊重患者的想法，再给予他们生活上的帮助。
- 基于患者一直以来的生活习惯、性格等，在调整生活环境的同时，一边关注他们的三餐、更衣、排泄、洗澡等动作（生活护理），一边帮助他们在生活上自立。





护理的理念

- 护理的理念，是保护患者及其家人有尊严地生活，并且给予帮助。
- 护理的基本目标，是为了让患者尽可能实现独自一人在长期住惯了的房子里很好地生活。护理人员为了让患者能过上自立的生活而给予他们帮助。

尊重患者本人的意见，看清楚什么是他们能够做到的、什么是他们做不到的，帮助他们去完成他们想做的事情。

要把目光面向生活的全部，寻求对患者来说最好的护理方法。

帮助他们改善与周围人群的人际关系，让他们感受到生活的乐趣。

善于观察，争取尽早发现患者疾病的征兆与身心的异常等反常状况。

确保患者的安全，对于环境调整与感染预防方面的工作要一丝不苟地进行。

与医生、护士、护理管理人员等一同合作，给予患者及其家人帮助。

护理的过程

- 护理过程，是指护理员一方面要与被护理人及其家属沟通，达成一致；另一方面要以被护理人的自我实现为目的，帮助他们解决生活上的问题，给予帮助的过程。

评价
检查已实施的护理计划是否有了适当的效果。(监测)

信息收集
正确并具体地对被护理人的整体状态进行捕捉,并收集信息。

评定
把握被护理人的需求和疑问。

实践
基于护理要求,向被护理人提供护理计划中规定的服务。

制订计划
基于护理制度制订的服务企划。(护理计划)。

- 务必按照上述循环周期完成。

护理会议
是为了制订更加完善的护理计划而进行的会议。除了护理员、被护理人及其家属、护理负责人等,与护理过程相关的其他人员,都要进行信息的共享。

风险管理
指危机(意外)管理。以满足被护理人的要求为目的,预测危险并商讨预防方案,以防发生事故。

护理的记录

- 为了让护理工作的相关人员共同享有信息,推进护理工作进一步发展而做的记录。
- 由于护理记录的存在,即使护理负责人更换,护理工作还是可以一如既往地继续下去,通过回顾以往的护理记录,



还有利于今后的护理工作更好地进行。

要点

- 护理员一定要时常注意，自己有没有按照护理计划中规定的服务条例和“法律条例”，在可行范围内向被护理人提供服务，并及时做护理记录。
- 细致观察被护理人的日常活动和对话，记录下重要的信息，以便更进一步了解他们。
- 正确区分事实情况与自己的判断、情感。
- 记录时间、地点、人物、事件、原因和方法。
- 记录被护理人的讲话时，不要只记录大概内容，而应该没有保留地将其原话记录下来，这样更加容易传达和理解。
- 做记录时，由于会记下被护理人的隐私及其家庭方面的内容，所以护理员在记录时，应基于“个人信息保护”原则，小心谨慎地记录并保管好。



第2章 测评

生命体征一：体温

- 指身体的温度。
- 在腋下、外耳道、舌下、直肠中测定。
- 如果有炎症的话（体温）会上升；如果血液循环有问题的话（体温）会下降，所以，可以根据体温的变化来把握身体异常的征兆。

在腋窝、外耳道中的体温测量步骤

腋窝

1. 将腋窝（腋下）的汗渍擦拭干净。
2. 在测试前5分钟，将手臂与身体紧密贴合，防止腋窝温度过低。

3. 将体温计与前成 45° 角插入腋下。

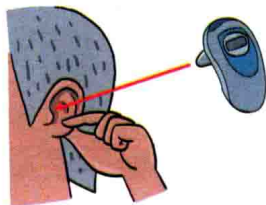
要点

插入位置为腋窝的最深处（在中央略前方）。



外耳道

1. 测量时，尽可能选取坐着的姿势。
2. 将耳垂轻轻向后上方拉起，使得外耳道呈现笔直状态，而后插入体温计。





要点

由于在外耳道中测量体温只需要较短时间即可，所以比较适合在测量过程中难以保持同一姿势的患者。

从数据和症状中能获得哪些信息

老年人的体温趋势·一般，正常体温为 36°C 的情况较多，老年人的体温较成年人和幼儿偏低（成年人为 $36.5 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 、幼儿为 37°C 左右、老年人为 36°C 以下）。另外，老年人的体温趋势为早上较低，到傍晚逐渐增高。

发烧、低烧、高烧的标准·通常情况下， $37.0 \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 为低烧； 37.5°C 以上为发烧； 38.5°C 以上为高烧。一旦出现 35°C 以下的低体温与 42°C 以上的中暑现象，就会有生命危险。

正常体温也要注意！

老年人正常体温为 35°C 左右，有时候 36.5°C 也会引起发烧，所以不要大意。

因发烧引起的疾病

中暑、肠胃炎、肺炎、尿路感染、肿瘤性疾病、自身免疫疾病，等等。

注意点

- 护理人员要通过水银体温计、电子体温计等工具，在患者腋窝以及外耳道中确认患者的体温。
- 在测量体温前，要向患者详细说明测量步骤，并取得患者的理解。
- 通常在进餐、洗澡、运动后体温会容易上升，要避免在这些时候测量体温。
- 在机构中，如果需要用一支体温计给多个患者测量体温的

话，应该在一个患者使用后，立即用消毒棉对体温计擦拭消毒，做好预防感染工作。

护理的提高

尽可能在一天里某一固定的时间，在身体相同的部位对患者进行体温测量，通过这样的方式，在日常生活中把握患者的真实体温状况。

生命体征二：血压

- 血液对大动脉的血管壁形成挤压力。
- 心脏通过收缩，将血液送出时的压力为收缩期最高血压，血液回拢向扩张的心脏回流时的压力为扩张期最低血压。

自动血压测定器的使用步骤

坐着的时候

1. 请患者就座，并确认其是否达到平稳镇定的状态。

2. 卷起衣袖，不要勒得过紧，将袖口向上臂翻卷。卷起部分保持在与心脏相同的高度位置。

要点

测量前5分钟，要保持安静。

