



家庭服务业从业人员岗位技能培训丛书



居家养老

——如何在社区和家庭照护老人

- 人力资源和社会保障部教材办公室
- 中国家庭服务业协会
- 上海市家庭服务业行业协会
- 美国3L综合医学护理协会
- 上海银康老年公寓

组织编写



中国劳动社会保障出版社



家庭服务业从业人员岗位技能培训丛书

居家养老

——如何在社区和家庭照护老人

编委会

顾 问：张文范 焦 扬

主 任：陈锡珠

副主任：汪晓鸣

编 委：唐 钧 张仲羽 李小宾 王 婴

吕学静 顾东辉 方嘉柯

主 编：汪晓鸣

副 主 编：李小宾 张仲羽

主 审：陈锡珠

特约编辑：孔沂澜



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家养老：如何在社区和家庭照护老人/汪晓鸣主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2013

(家庭服务业从业人员岗位技能培训丛书)

ISBN 978-7-5167-0169-0

I. ①居… II. ①汪… III. ①老年人-护理学 IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 064114 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

三河市潮河印业有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1040 毫米 16 开本 12.25 印张 228 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：(010) 64954652

序

随着我国科学技术的飞速发展和产业结构的不断调整，各种新兴职业应运而生，传统家政行业也越来越多、越来越快地融进了各种新岗位、新知识、新技术。因而加快培养合格的、适应现代家庭服务业建设要求的高技能人才就显得尤为迫切。

近年来，中国家庭服务业协会在加快中国家庭服务业高技能人才建设方面进行了有益的探索，积累了丰富宝贵的经验。为优化家政服务人力资源结构，加快家政高技能人才队伍建设，上海市家庭服务业行业协会引进养老服务、婴幼儿保育、助残服务等国际先进理念，在优化细分、编写培训教材、强化岗位操作能力等方面，做了有益的探索和尝试，推出了“家庭服务业从业人员岗位技能培训丛书”，为广大家政服务员学习知识和技能，提高实践操作能力和职业转换能力提供了方便。同时也为家庭成员有选择地学习家政服务知识提供了参考。

中国家庭服务业是一项朝阳产业，是关乎千家万户的民生工程。党的十八大提出“要建设美丽中国”，家庭服务业又迎来了新的机遇、新的天地，在新的历史起点上，按照党的十八大精神，坚持用科学发展观，引领中国家庭服务健康发展，不断提高家政服务员队伍整体素质，为打造具有中国特色、中国气质、有素养的家庭服务队伍而努力。



2013年5月

序 二

由中国家庭服务业协会、上海市家庭服务业行业协会、美国 3L 综合医学护理协会、上海银康老年公寓联合组织编写，上海银康老年公寓院董会主席汪晓鸣主编、李小宾和张仲羽医学博士编著的《居家养老》一书，与中国目前已经面世的同类书籍相比，可算作是一本奇书。这本书奇就奇在很“傻瓜”，书中对居家养老的诸多问题，摒弃了繁复冗长的理论描述，以故事的形式作了非常详尽的描述和分析，不厌其烦地关注老人生活和护理等方方面面的细节。特别是在对老人生活照护服务的方法上，注重老年服务从业者应知应会的操作流程和招式，更贴近从业者的实际工作状态。然而，另一方面，如果读者细细揣摩，书中的每一个意见、每一项建议，背后又都有着充满人文关怀的价值判断，并且得到生理学、心理学、病理学以及其他自然科学和社会科学学科的理论支持。

这本书的与众不同，得益于两位编著者——从事内科医学和康复医学专业管理工作的美国 3L 综合医学护理协会美籍华裔医生李小宾博士和张仲羽博士。他们既有美国最新和最先进的老年慢性病、伤残疾病的护理技术和管理理念，又能结合中国的国情人情，以熟悉中国老年人的感情、心理、生活方式为基础，并参阅了大量的相关资料，进行精选取舍后编写而成的。

这本书的与众不同，也得益于上海银康老年公寓。上海银康老年公寓作为一家专业介护式的老年服务机构以及专业化岗位培训的示范平台，为这本书的编撰提供了很好的实践基础和示范案例。

更宏观地探究这本书出版的时代背景，自然离不开人口老龄化这个话题。在本世纪初，中国社会就已经迈过了人口老龄化门槛，而现在正处于进一步快速老龄化的阶段。据 2011 年 6 月 16 日新华网报道，我国民政部发布的《2010 年社会服务发展统计报告》显示，根据第六次全国人口普查数据，全国 60 岁及以上老年人口达 1.7765 亿人，占总人口的 13.26%，其中 65 岁及以上人口 1.1883 亿人，占总人口的 8.9%。

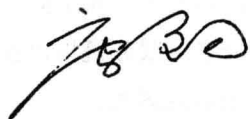
老年人有老年人的需要，一般认为，这包括经济保障、服务照料和亲情慰藉。近年来，中国社会已经对汹涌而来的“银发浪潮”给予了特别的关注。2012 年，公众对于“延迟退休年龄”的质疑和争议可谓热火朝天——事关经济保障，不能漠然视之。然而，

与此同时，上上下下各个方面对老年人的服务照料问题却仍然重视不够。在政府的规划中，老年服务的“社会化”已经提上了议程，但另一个也同样重要的概念，即老年服务的“职业化”和“专业化”，依旧被忽视。

有位退休了的老学者，年届高龄，于是找了一间设施高档、环境优美的养老院入住。可是，没住上两个月，他便“逃”回了原来的家中。究其原委，“太寂寞了，没人说话”。这个小故事说明，现在的老年人不仅仅满足于吃饱穿暖，还对生活质量有了更高的要求。所以，兴办老年服务机构，不仅要在场地设施等硬件上下工夫，机构的软件——老年人的精神文化生活可能更重要，所以这就需要“职业化”“专业化”的诚心、细心、耐心乃至精心的专门服务。要不，以那位“胜利大逃亡”的学者的很专业的说法：“我怕得‘阿尔茨海默病（俗称老年痴呆症）’。”

居家养老，道理是一样的。在当前的社会经济条件下，老人们在生活尚能自理之时，还是不愿意改变他们已经习惯了的生活方式，还是愿意居住在自己待了一辈子的家里和社区中。对他们的生活照料，其实与养老机构提供的服务一样，也应该是社会化和专业化的。所以，普及老年服务照料的专业知识就显得格外的重要。

李小宾博士在介绍《居家养老》这本书的内容时说：“本书的读者可以是需要居家养老、居家护理的老人，老人的亲属、朋友，护理老人的护理工作者，派遣护理工作者去老人家里照顾老人的管理人员、管理公司。”这似乎是一本读者面极为广泛的有关老人护理照料的教科书。我们每个人都会老去，所以把这本书里传播的知识作为常识来学习可能会有好处。从有心的研究者的视角看，也可以从中学到我们美国的同行是怎样悉心普及相关的科学知识的。



2013年5月

内 容 简 介

《居家养老》是一本实用手册。本书的读者可以是需要居家养老、居家护理的老人，老人的亲属、朋友，护理老人的护理工作者，派遣护理工作者去老人家里照顾老人的管理人员、管理公司。

《居家养老》是在总结、综合了美国的家庭医疗护理经验和技术的基礎上，结合中国的国情、文化背景而编写的教材。特点是简明扼要、图文并茂、语言通俗、清晰易懂、便于操作，书后备有参考文献和操作流程的索引，章后有自学测试题，以便温故知新。

居家养老、居家护理是老、弱、病、残者的需要。随着当前社会老龄化的日益加剧，老年人正在不断增加，而照顾老人的下一代难以承受日益增加的生活负担。所以，居家护理也是家属亲人、朋友的需要。居家护理公司和在第一线护理老人的护理人员不但需要有这份工作，更需要掌握相关的技能和知识，成为专业化的技术人员。并且在日益发展的居家护理事业中成为实实在在的受益者。

本书的编写者在中国和美国拥有长期的实际临床医学经验，目前在美国从事内科、老年病学、康复医学、预防保健学的临床和科研工作，并担任美国多家养老院的医学顾问，同时也是上海银康老年公寓的医学顾问。本书以实际生活中所发生的案例为引子，介绍老年居家照料实用知识和技能。希望能为老年居家照料的观念、操作和护理水平的提升提供帮助。

目 录

○ 引子	1
○ 第1章 居家养老照料员的职责和要求	3
○ 第2章 认识、理解老年人	9
○ 第3章 环境卫生管理和感染控制	19
○ 第4章 老人日常生活和个人卫生的照料	37
○ 第5章 老人居家照料的常用医护知识	53
○ 第6章 身体力学和移动老人的方法	65
○ 第7章 老年人常见皮肤疾病及其照料	81
○ 第8章 常见老年人康复项目和操作	89
○ 第9章 老年人常见疾病的照料	103
○ 第10章 人体体液和排泄物的样品收集	117
○ 第11章 老年人的饮食营养照料	123
○ 第12章 居家养老照料常见急救措施	129
○ 第13章 老年认知功能障碍及其照料	145
○ 第14章 居家养老照料员的素质和权益	165
○ 附录1 简单英文/中文医学会话	171
○ 附录2 康复护理个人史表	173
○ 附录3 索引	179
○ 后记	185
○ 参考资料	186

引子

李大东先生留学并定居美国近20年了，他每过两三年会回中国探望他的父母亲。他在中国还有一个弟弟和一个妹妹，他们也经常做些父母亲需要的事情，比如带他们去给祖父、祖母上坟，时不时地买些他们喜欢吃的饭菜。父亲身体一向很好，健步如飞，不常生病。母亲从年轻时就有贫血，所以身体一直比较虚弱。家务事有时请个钟点工来帮忙，日子也就这么过着。老人有时想孩子们了，就在家做几个拿手的菜，请大家来吃顿饭。父母亲退休快15年了，父亲今年75岁，母亲70岁，里弄里有时组织旅游活动，他们也都积极参加。李大东先生看着父母亲日子过得挺好的，也不太操心。他最近忙着赶一份总结报告，连着好几天熬夜了，今天晚上他想早点睡觉，可刚睡下不一会儿，电话铃响了，是中国打来的长途电话。

“谁呀？”李大东睡意未醒。

“哥，是我呀，小东！”是他弟弟李小东的电话。

“有什么事吗？这么晚了。”

“爸出事了！是中风，你能回来吗？”小东声音急切。

“什么？什么？他现在怎么样了？”李大东一吓，睡意全无。

“今天早上的事，已经送医院抢救。人还昏迷着，不知能否救回来。”小东忧心忡忡。

“我马上飞回来。”

李大东连夜订了机票，飞回到中国，下了飞机直奔市人民医院。他们的父亲已经苏醒。医生告诉他们兄弟姐妹，老人家患有高血压、糖尿病、高胆固醇，因为平时身体很好，就没有定期检查身体。他的脖子右侧，有一条大动脉叫“颈内动脉”已经100%堵塞，造成右半边的大脑缺血，引起中风。现在他的血压降到了120/70 mmHg的正常范围，并用抗凝血治疗，病情得到了控制，危险期已经过去，没有生命危险，但留下了后遗症，他们父亲的左半身瘫痪了。

李大东、李小东还有妹妹李小妹来到父亲病床前，看到平时身体硬朗、健步如飞的父亲两三天里完全变了一个人，眼眶凹陷，目光无神，左手和左腿完全不能动弹。李大东上前握着父亲抬起来的右手，眼泪一下就下来了。他心里自责自己平时没有多关心一下父亲的身体状况。

居家养老

“父亲，儿子来迟了！”他哽咽的声音令弟妹们抽泣。

“哭什么！我还没死呢！”父亲在病床上还是那么坚强，“我要回家！带我回家去！”

“你病情刚稳定，还要继续治疗。暂时还不能回家。只要医生一批准，我们马上带你回家。”李大东用哀求的声音对父亲说。

主治医生告诉大家，父亲的病情虽然已经稳定，但今后的护理和康复的任务很艰巨，要他们做一些准备。医生给了他们两个选择：

选择	1：住康复医院、养老院	2：居家护理，康复、养老
优点	专业护理，有康复设备，条件较好	家里环境熟悉，踏实，睡得好，吃得好
缺点	住院形式，不便，睡不好，吃不好	需要合适的专业照料员，不容易找

李大东的父亲想要住回家里，李大东兄妹也希望父亲能在舒适的环境下康复，因此，他们希望能尽快找到合适的居家养老照料员。

1

第 1 章

居家养老照料员的职责和要求

● 学习目标

了解居家养老照料员的职责

熟悉居家养老照料员的工作范围

熟悉居家养老照料员的仪表和仪态要求

一、居家养老照料员的主要职责

居家养老照料员的工作职责主要包括：帮助老人维持并改善目前的身心健康状况，尤其是提高独立生活能力。因为这些老人住在家里，大多数只需要短期的或 8 h 内的护理，所以，帮助他们维持一定程度的独立生活能力是非常重要的。

二、照料员的工作范围

1. 制订护理计划

首先要制订护理计划。这个计划是由护理公司的管理护士通过案例的建立、分析、评估，同老人、老人的亲属以及照料员一起建立的。

护理计划书

客户姓名：	性别：	出生年月：
住址：		电话：
联系人：		护理开始日期：

客户目前诊断：

客户目前药物：

功能评估：	吃饭：独立，半助，全助，哽噎危险
	穿衣：独立，半助，全助
	如厕：独立，半助，全助，全失禁
	移动：独立，半助，全助
	行走：独立，拐杖/扶手，轮椅，全卧床
	管账：独立，不能自理

护理计划：

1. 安全护理：防跌倒，防哽噎，防褥疮
2. 生活护理：助浴，个人卫生，助厕，移动，翻身，行走，喂饭
3. 慢性病护理：测血糖，量血压，量体温，量体重，饮食计划，助服药，量出/入量（氧气）
4. 呼吸道护理：呼吸治疗，助咳痰
5. 皮肤护理：小疮口换药，翻身擦药，简单按摩
6. 清洁卫生：洁尘，洗碗，洗衣，换床单，铺床，清厕所，清厨房
7. 饮食起居：做饭菜，购物（菜）

续表

护理员签名：

客户签名：

护理公司经理签名：

每周护理一览表

项目 \ 日期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
体温							
心跳							
血压							
血糖							
体重							
出入量（氧）							
助浴							
穿戴							
洗发，理发							
皮肤清洁							
换药							
剪甲							
口腔卫生							
清洁假牙							
检查褥疮							
助厕							
粪袋检查							
导尿管检查							
移动							
走路							
翻身							
室内锻炼							
医疗仪器使用							
做饭							
洗衣							
清洁							
喂饭，喂水							
买东西							

客户签名：

护理员名：

签字：

2. 照料员的具体工作内容

照料员应该做的工作具体包括：

- (1) 助浴。
- (2) 帮助穿、换衣服。
- (3) 洗发、剪发、剃须、剪指甲等个人卫生的维护工作。
- (4) 助厕，助浴。
- (5) 帮助行走，关节运动。
- (6) 帮助翻身，变换体位。
- (7) 测量体重、体温、血压、血糖等生命体征。
- (8) 助食，喂饭。
- (9) 帮助服药。
- (10) 帮助使用辅具，如轮椅、拐杖、便盆、尿具。
- (11) 皮肤清洁，疮口换药。
- (12) 铺床。
- (13) 清洁环境卫生。
- (14) 准备简单饭菜，营养保健。
- (15) 辅导家居安全知识。
- (16) 简单的心理咨询。
- (17) 简单的康复治疗。

3. 照料员不应有的行为

(1) 不擅自给老人服药。帮助老人服药指帮病人拿药，拿水，要让老人自己服药。如果经过训练，照料员懂得药物的作用、副作用，经老人同意，可以给他们服药。

(2) 不将任何管子或物品塞入老人的身体内（体温计除外）。照料员可以将体温计放入老人口中或肛门中量体温，但不能将导尿管、胃管塞入老人体内。

(3) 不碰深部伤口，不做需要无菌操作的事情。

(4) 不做医疗诊断或开药、发药，也不对已有的诊断做任何解释。

(5) 不做护理计划书内容以外的事情。如需要的话，将所需要的事报告上级领导，经过评估，再加入计划书中。

(6) 不将老人的情况随便告诉不相干的人，保护老人的隐私。

三、居家照料员的仪表和仪态要求

1. 仪表要求

- (1) 衣着。衣着整洁、简单，穿中短袖上衣，不佩戴挂件，便于做事。
- (2) 鞋子。穿平底低跟、柔软、有弹性的鞋，不露趾，宽松，不夹脚趾，便于走路。
- (3) 头发。短发或束发，不盖住脸和眼，不容易被抓到头发。
- (4) 打扮。干净，淡妆。
- (5) 装饰品。不佩戴耳环、鼻环、挂件，不戴项链或将项链放在衣服里面，使之不容易被挂扯到。

2. 仪态要求

说话要和蔼可亲，面带微笑，保持双目正视老人。用尊重老人的语气说话，保持正常的说话距离，注意自己身体的无声语言。让老人知道照料员在聆听他讲话，并且愿意帮助他。

2

第 2 章

认识、理解老年人