



老年生活指南

LAO NIAN SHENG HUO ZHI NAN

中国老年人 居家照护指南

ZHONG GUO LAO NIAN REN

JU JIA ZHAO HU ZHI NAN

史宝欣 主编

 华龄出版社

中国老年人 居家照护指南

ZHONGGUO LAONIANREN
JUJIAZHAOHUZHINAN

—— 史宝欣 主编 ——

华龄出版社

责任编辑：潘笑竹

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

中国老年人居家照护指南 / 史宝欣主编. -- 北京：
华龄出版社，2017.7

ISBN 978-7-5169-1032-0

I. ①中… II. ①史… III. ①老年人-护理-指南
IV. ①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 179019 号

书 名：中国老年人居家照护指南

主 编：史宝欣

出版发行：华龄出版社

印 刷：环球东方（北京）印刷有限公司

版 次：2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本：710×1000 1/16 印 张：5.5

字 数：65 千字

定 价：25.00 元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街 4 号

邮编：100020

电 话：84044445

传真：84033707

网 址：<http://www.hualingpress.com>

前言

随着我国人口老龄化进程的不断加快，老年人口目前已超过2亿，其中失能半失能老年人口已超过4000万。如何为老年人提供科学适宜的照护，尤其是对患病和失能老年人提供优质服务，越来越引起社会各界的广泛关注。

《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》的发展目标之一即是“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系更加健全”。居家养老作为基础，折射出中国重家庭观念这一文化传统和社会现实——很多老年人在失能半失能情况下仍选择居家照护。

为了帮助失能半失能老年人居家亦能获得适宜、科学的照护，日前，华龄出版社组织国内相关专家编写了《老年人居家照护指南》一书。

该书在编写过程中坚持科学性和实用性相结合的编写原则，既注重科学性和权威性，又突出实用性和普及性，力求简明扼要、通俗易懂。文中配以大量插图和示意图，图文并茂的表现形式，符合老年人居家养老照护人员的阅读习惯，使他们在日常照护工作中能够边学边做，以便更好地为老年人服务。

本书共有26个条目，系统介绍了老年人在居家养老过程中可能遇到的健康问题和应对策略，有助于提高居家养老照护人员的照护技能，提高居家养老服务质量和服务水平。

本书得以付梓出版得到中国生命关怀协会、天津医科大学等相关单位的大力支持，在此表示衷心的感谢。

目录

1. 居住环境设置	1
2. 睡眠照护	2
3. 运动与休闲照护	3
4. 营养饮食照护	4
5. 进食照护	9
6. 鼻饲管胃管饮食照护	11
7. 食物梗塞照护	12
8. 口腔清洁照护	16
9. 面部清洁照护	19
10. 身体清洁照护	20
11. 床上擦浴照护	24
12. 头部清洁照护	28
13. 排便照护	30
14. 排尿照护	35
15. 尿失禁照护	37
16. 压疮预防	40

17. 服药照护	45
18. 发热照护	46
19. 呼吸测量及吸氧照护	47
20. 协助排痰照护	48
21. 心绞痛与心肌梗死照护	50
22. 高血压危象照护	55
23. 脑卒中急救及康复照护	56
24. 血管损伤照护	69
25. 骨折照护	73
26. 失智症照护	77

1 居住环境设置

国内外研究指出，老年人尤其是高龄老年人出现的事故有90%以上与居住环境有关，具体为跌倒、跌伤、坠落等意外事故；在上述事故中又以在卫生间内发生的比例最大。因此，老年人居住环境要求舒适、安全、便利、无障碍。

(1) 有便于轮椅出入的无障碍通道。

(2) 房间没有门槛，门的宽度应宽于80cm，以方便轮椅出入。

(3) 浴室门为外开，以便在发生意外时方便出入。

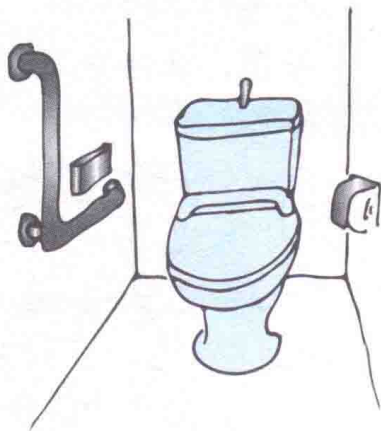
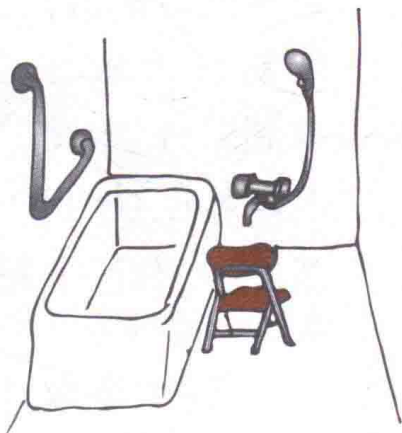
(4) 浴室铺设防滑地板并保持地面干燥，浴缸边和淋浴房内加装扶手。

(5) 卧室和卫生间安装夜间照明灯或地灯。

(6) 老年人卧室尽量离卫生间近一些，以方便出入。

(7) 直接接触身体的家具、扶手等避免选用尖角或粗糙材质。

(8) 桌椅的高度考虑方便老年人使用轮椅、手杖时对高度的要求。



② 睡眠照护

老年人促进睡眠和改善睡眠质量的方法有：

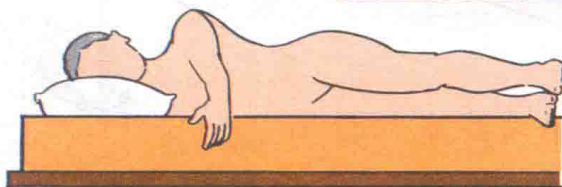
(1) 减少或消除造成老年人失眠的因素。

(2) 制订日常活动计划，鼓励老年人参加力所能及的活动，增加白天活动时间，限制白天睡眠时间，午睡时间控制在 15~30 分钟，最长不超过 1 小时。

(3) 养成按时睡眠、准时起床的良好睡眠习惯，注意睡眠姿势。



头与脊椎，侧面和前后均呈一直线，躯体置于此姿势，而臀部的屈曲减少至最小，肘屈曲，手臂倚靠于腹侧，两腿伸展，腘窝处可垫上一小坚固物支托脚趾向上伸直

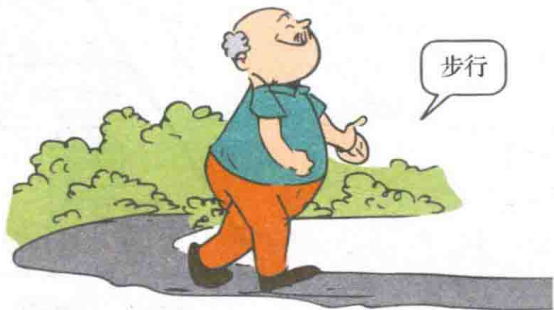


③ 运动与休闲照护

由于身体机能退化导致活动能力下降和受限，使得老年人不愿意活动。照护者在劝说和开导老年人活动之前应对其活动能力进行评估，并为其选择适宜的活动项目和活动量。鼓励老年人多与亲友交往和参加集体活动，根据身体状况和外界环境条件变化调整活动类别和活动时间。

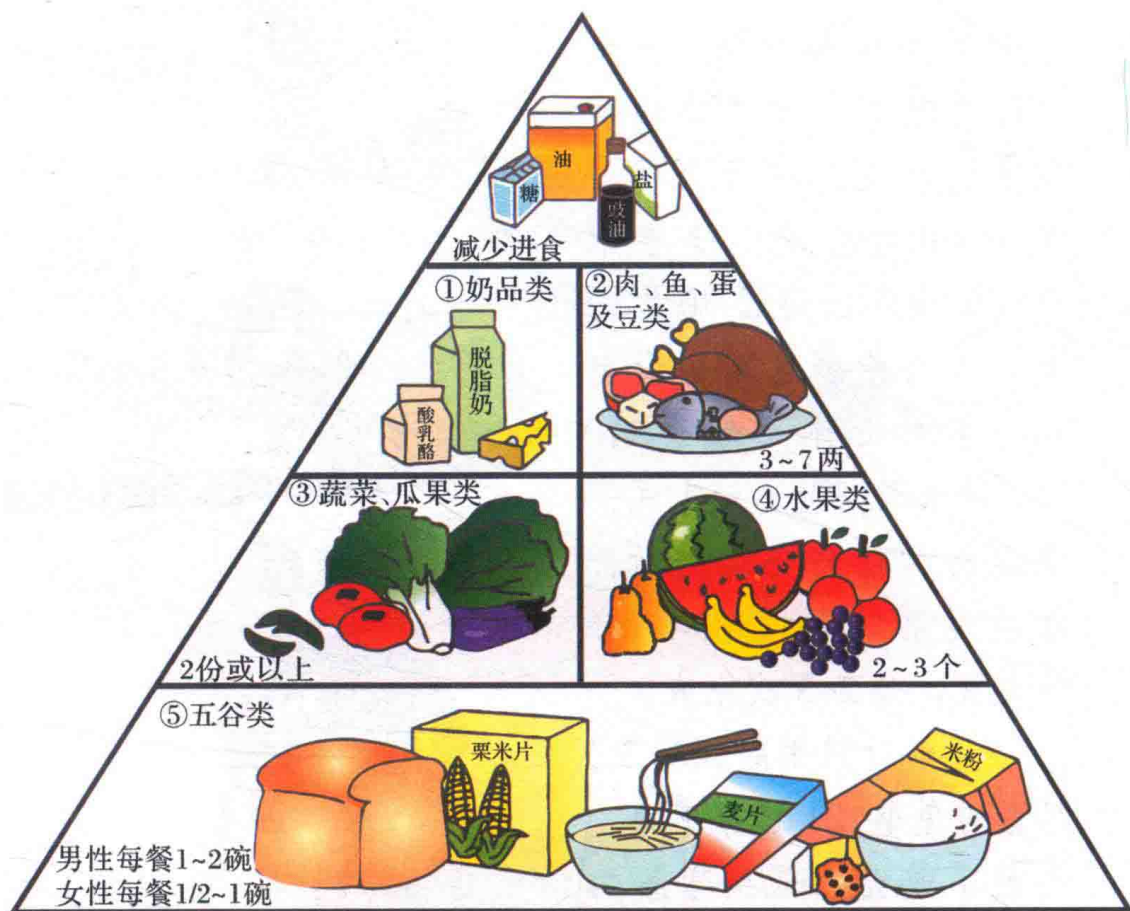
老年人运动强度选择以心率为检测指标，健康状况好的老年人可将运动强度指标设定在每分钟心率在 100~120 次；健康水平较低或年龄超过 70 岁的老年人可将强度指标设定在每分钟心率不超过 110 次，应采取间歇运动方式，即运动和休息交替进行，每次运动时间以 30~50 分钟为宜，分 2~3 次完成。

运动时采用腹式呼吸，尽量避免憋气、过分用力、头朝下或突然低头弯腰的动作。



④ 营养饮食照护

老年人的科学饮食原则是少食多餐、营养均衡、限盐限脂。老年人每天优质蛋白质的需要量的计算公式是每公斤体重 1~1.5 克，每天盐摄入不超过 6 克，尽量多摄入一些富含钾（1.9~5.6 克）、钙（1000~1200 毫克）、磷（10 毫克）、铁（10 毫克）的食物。



一小平勺
含6克盐



一大勺酱油
含2.8克盐



一大勺豆
酱含2克
盐



2两榨菜
含11.3克
盐



2片酱
萝卜含
0.7克盐



一块熏豆
腐干含0.5
克盐



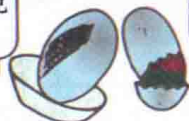
一勺番
茄酱含
0.6克盐



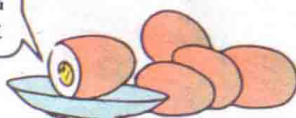
2两油
饼含0.8
克盐



1个松花
蛋含1克
盐



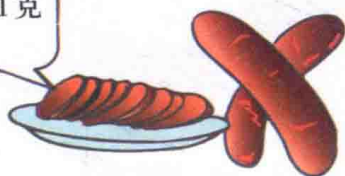
1个咸
鸡蛋含
2克盐



1袋方便
面含5.4
克盐



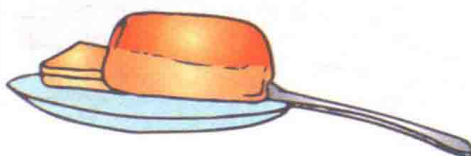
1片火腿
肠含1克
盐



2两素什锦
含5.1克盐

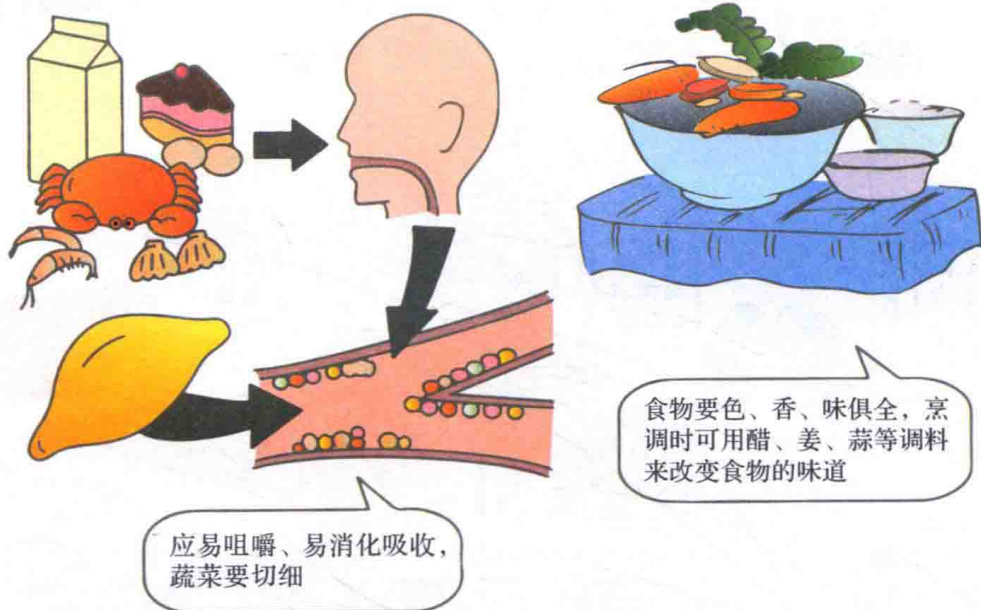


1片配餐面
包含0.8克
盐



烹制食物原则有：易咀嚼、易消化吸收，食物烹饪应色香味俱全，烹饪方法以清蒸、红烧和炖煮为主，忌油炸、烧烤和煎炒。

对于吞咽障碍的老年人的食物要求应去骨去刺、切细、煮烂，肉类最好加工成肉馅。为了防止误吞误咽，食物应烹饪成黏稠度较高的，如粥、糊类。



以清蒸、炖煮或红烧为主，忌油炸、烧烤、煎炒的食物



含钾丰富的食物

茎叶果实类蔬菜：

油菜



菠菜、苋菜



莴笋



花椰菜、番茄等



谷类：

玉米面



小米、荞麦



莜麦面



燕麦片



豆类：

黄豆



红豆



绿豆



其他豆类



水果类：

香蕉



桃、杏



红果、红枣



柑橘



菌藻类：

海带



紫菜

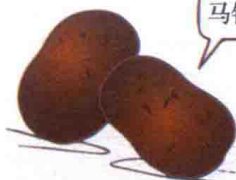


香菇、木耳



根茎类：

马铃薯



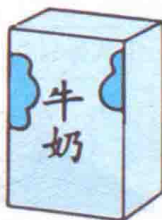
甘薯



山药



含钙高的食物：

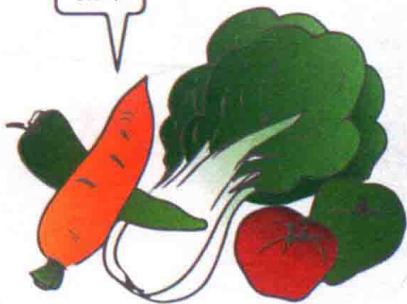


每日1袋牛奶，
可补充每日钙
需要量的1/3

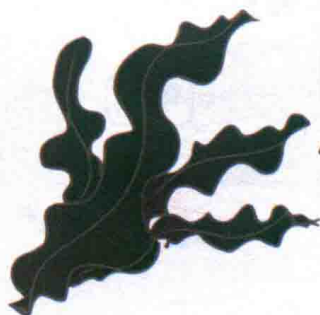
豆类



蔬菜



海带、
虾米



5 进食照护

对于患病和行动不便需要照护者协助进食的老年人，首先，照护者应帮助老年人完成大小便和洗净双手，然后调整好老年人进餐体位，将饭菜端到老年人面前，让其看清楚食物，先用勺子喂少量汤以湿润口腔，再用勺子盛 1/3 左右、温度适宜的食物轻轻喂入口中，待其咀嚼、吞咽后再喂第二次，直到老年人吃饱为止。进餐后协助老年人用清水漱口；对于吞咽困难的老年人，在其漱净口腔内残留食物后，还应使其保持坐位或半卧位 30 分钟，再回复进餐前体位。

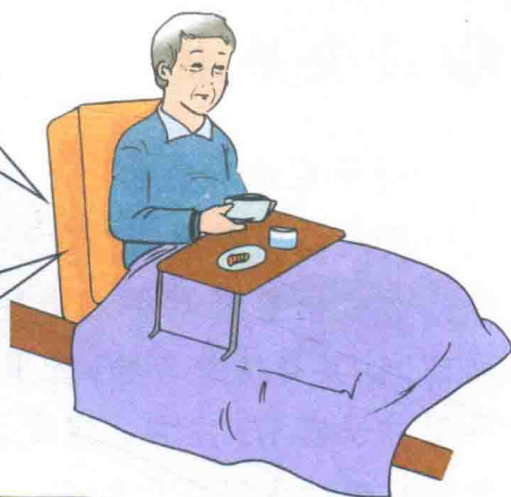
进餐正确姿势：



坐位或半卧位：

用棉被、枕头垫起上半身 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$

在背部垫一枕头，易使颈部前倾



侧卧位饮食时，在背部放一枕头，固定身体

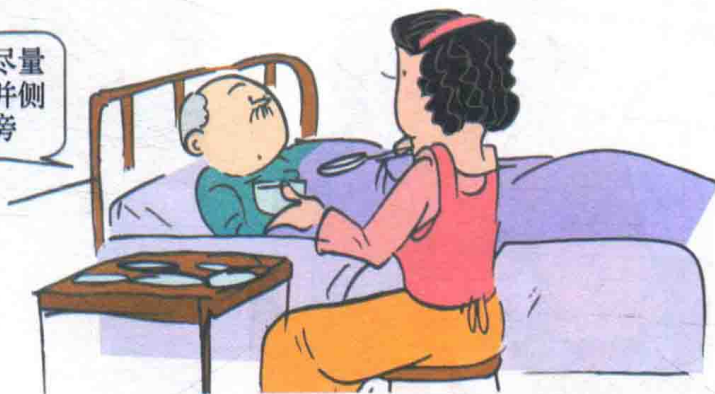
为了防止食物溢出污染衣服，垫上毛巾、围裙等

照护者在健侧

侧卧位 (健侧卧位)：

仰卧位：

头部尽量垫高并侧向一旁

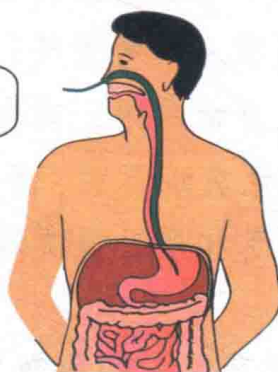


6 鼻饲管胃管饮食照护

对于已经下鼻饲管和胃管的老年人，照护者在喂食时应注意以下原则：

(1) 无论何种食物均需过滤去渣，忌油腻及刺激性调味品，可选择鲜奶、蛋白粉、脱脂奶粉、豆奶粉或豆浆；煮熟的各种蛋类；新鲜无筋肉类；过滤的蔬菜汁、果汁或菜汤；麦粉、糙米粉、米粉或薯类粉等五谷根茎类食物。

注入食物前，先回抽是否有胃液



开始注入食物时，先缓慢注入少量温开水，食物液体注完后，再次注入温开水。把管口包好放妥。喂食后注意观察照护对象面色，有无恶心呕吐等症状

(2) 食物现配现用，分数次灌入，一次注入量不超过 300 毫升，温度保持在 38°C ，匀速注入。如果注入橘汁或番茄汁时应与奶液分开灌入，以免凝结成块。

