

主编

Barbara J. Bowers

翻译

肖惠敏

主审

余小萍

老年人 健康促进手册

照顾者指南

Support
for Older People
A Manual for Promoting Health
Caregiver Guide



上海科学技术出版社

主编
Barbara J. Bowers

翻译
肖惠敏

主审
余小萍

老年人

健康促进手册

照顾者指南

Support
for Older People
A Manual for Promoting Health
Caregiver Guide

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人健康促进手册：照顾者指南 / (美) 芭芭拉·鲍尔斯 (Barbara J. Bowers) 主编；肖惠敏翻译. —

上海：上海科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5478-3780-1

I. ①老… II. ①芭… ②肖… III. ①老年人—保健—手册 IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第266962号

老年人健康促进手册：照顾者指南

主编 Barbara J. Bowers

翻译 肖惠敏

主审 余小萍

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11

字数 170千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3780-1 / R · 1499

定价：38.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换

编译名单

编者

Barbara J. Bowers, PhD, RN

University of Wisconsin-Madison, School of Nursing, Madison, WI

Kimberly Nolet, MS

University of Wisconsin-Madison, School of Nursing, Madison, WI

Ruth Webber, PhD

Australian Catholic University, Quality of Life and Social Justice Research Center, Melbourne, Australia

Christine Bigby, PhD

LaTrobe University, Department of Social Work and Social Policy, Melbourne, Australia

Eleanore Stumm, MS, NP

University of Wisconsin Medical Foundation, Madison, WI

翻译

肖惠敏 博士，教授，福建医科大学护理学院

主审

余小萍 上海交通大学医学院附属瑞金医院

设计（策划）

Erin Curran, Stephanie Bakula University of Wisconsin-Madison

编译名单

编者

Barbara J. Bowers, PhD, RN

University of Wisconsin-Madison, School of Nursing, Madison, WI

Kimberly Nolet, MS

University of Wisconsin-Madison, School of Nursing, Madison, WI

Ruth Webber, PhD

Australian Catholic University, Quality of Life and Social Justice Research Center, Melbourne, Australia

Christine Bigby, PhD

LaTrobe University, Department of Social Work and Social Policy, Melbourne, Australia

Eleanore Stumm, MS, NP

University of Wisconsin Medical Foundation, Madison, WI

翻译

肖惠敏 博士，教授，福建医科大学护理学院

主审

余小萍 上海交通大学医学院附属瑞金医院

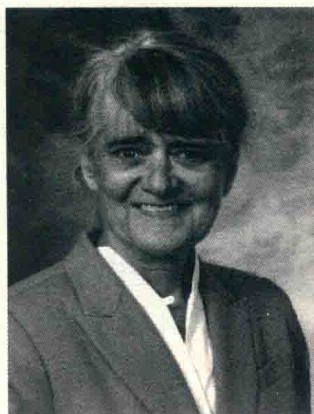
设计（策划）

Erin Curran, Stephanie Bakula University of Wisconsin-Madison

作者简介

Barbara Bowers

美国注册护士、澳大利亚注册护士、美国加州大学社会学博士，教授，博士生导师，主要研究领域为老年护理、长期照护。现任美国威斯康星大学麦迪逊分校护理学院副院长，老年研究与教育中心主任，临床转化研究所教育与社区学术团体主任，兼任 *The Gerontologist* 等 4 本期刊副主编、*Journal of the American Geriatrics Society* 等 15 本期刊同行评审专家。主持、参与各级各类科研课题 62 项，获得各类成果及荣誉 8 项。在国际高质量期刊上发表学术论文 88 篇，政策性研究报告 21 篇，撰写著作 19 部。



译者简介

肖惠敏

香港理工大学博士，访美学者，教授，硕士研究生导师，主要研究领域为老年护理、姑息护理、护理教育。现任福建医科大学护理学院人文护理学教研室主任，兼任中华护理学会护理教育专业委员会委员兼秘书、福建省护理学会副秘书长、福建省护理学会教育专业委员会副主任委员、福建省女科技工作者协会理事、福建省老年学学会理事；兼任 *Journal of Advanced Nursing* 等 4 种 SCI 源期刊同行评审专家，《中华护理教育》等 6 种国内期刊编委。近年来，主持、参与各级各类科研课题项目 14 项，其中主持国家自然科学基金 1 项；获得教学与科研成果奖 11 项。在国内外学术期刊上发表论文 46 篇，其中 SCI 源期刊论文 8 篇。担任 7 部著作副主编，其中 4 部为国家卫生和计划生育委员会护理专业全国规划教材；参编 11 部；翻译外文著作 2 部。



主审简介

余小萍

主任护师，上海交通大学医学院附属瑞金医院老年科护士长。上海市护理学会老年护理专业委员会副主任委员，上海医疗事故技术鉴定专家，上海市人力资源社区养老护理员培训项目计划兼咨询员及评审员，负责参与上海市社保局养老护理职业能力开发项目研究，上海市科协老年护理专委会委员，上海市交通大学老年信息技术研究所理事会理事。毕业于上海第二军医大学护理系本科。曾赴中国香港、中国台湾、新加坡护士训练班及管理班培训学习，获上海交通大学瑞金 MBA 首届高级研修班证书。



在瑞金医院长期从事临床护理、护理管理、老年护理工作近 40 年。对老年护理和管理有较深的研究，作为项目负责人，承担上海市科学技术委员会、卫生和计划生育委员会、干部保健局、医疗保险局、上海交通大学医学院、HOPE 基金会、院级护理课题 20 余项；获首届上海市护理质控中心护理工作改进成果奖、上海市护理学会科技进步二等奖等；发表论文 40 余篇，其中核心期刊第一作者和通讯作者 20 余篇。作为项目负责人主办国家级和市级继续教育学习班 10 余期；承担上海交通大学医学院、护理学会以及社区多个项目的培训与带教；多次参加国际、国内护理学术交流，并作大会发言。主编的医学专著有《老年护理保健》《老年护理保健手册》《老年科护理基本知识与技能 1 000 问》《慢性阻塞性肺疾病健康指导》和《老年护理》，参编专著多部。

序 一

当前我国人口老龄化程度逐步加快，养老成为一大难题。而老年人由于生理功能老化和各种疾病的影响，日常生活自理能力下降，逐渐失能，其家庭成员遵从老年人个人意愿，作为主要照顾者，在长期照料过程中，扮演非专业护理者的角色，通常体验到“持久的压力和无奈”。因此，承受着护理负担的家庭照顾者日趋增多。而长期的护理负担会给照顾者的生理、心理、社会和经济方面带来严重影响，甚至降低照顾者和被照顾者的生活质量。

我国尽管在老年人照顾方面的探索和研究逐渐增加，然而至今仍缺乏系统介绍老年人疾病和症状的认知、沟通、管理等方面的著作。本书的两位主要作者，一位来自墨尔本澳大利亚天主教大学，另一位来自美国威斯康星大学麦迪逊分校，两人都注意到，家庭照顾者和养老机构护理人员往往无法识别疾病的早期征兆，他们通常无法准确认识自然老化过程对疾病症状的影响。这是由于人们对衰老过程的理解和对潜在的干预措施的认识普遍匮乏，而这些干预措施可以缓解症状、控制病情或改善生活质量，避免延误治疗，减轻照顾者的负担。来自福建医科大学护理学院的肖惠敏老师在访学期间有幸阅读到了这些研究资料，结合我国的国情及背景文化，花费了大量时间和精力对这些资料进行了翻译与修订，为广大的中国老年人照顾者提供了资源和帮助。该书出版，还得到了上海交通大学医学院附属瑞金医院老年护理专家余小萍老师及其团队的大力支持。

本书内容突出前沿性和实用性的特点，全面系统地介绍了老化的正常改变，如何建立成功的合作伙伴关系，倡导老年人参与决策，临终照护方

法，老年人常见症状的认识、沟通与管理，常见疾病的认识与管理，以及更多可获得的资源分享，为老年人照顾者们提供了疾病预防和检测标准，照顾者可以记录常见症状可能的原因以帮助保健医生做出准确的诊断，从而改善老年人的生活质量。

本书充分体现了作者丰富的理论知识和临床研究成果。作者真诚地将健康保健知识、疾病管理知识以及丰富的资源奉献给广大寻求健康支持的老年人和老年人照顾者，为中国老年人及其照顾者提供指引，帮助照顾者更有效地支持老年人，更准确地判断何时需要医疗处理，更全面地收集医生或其他医务人员所需要的信息，以期有助于更好地提高老年人的生活质量。

翁素贞

上海护理学会理事长

2017年6月

序 二

随着医疗卫生事业的发展和人民生活水平的提高，人类平均寿命普遍延长，老龄化成为许多国家的共同趋势。老年人由于机体老化，某些生理功能丧失，健康出现问题，但老年人发生的许多变化是正常老化过程中的一部分，而非疾病。

本书是老年人照顾者的指导手册，内容全面，始终贯穿“科学、实用”的原则，通俗易懂、深入浅出地让广大老年人及老年人照顾者全面认识老化的正常变化，普及有关老年人健康问题、常见症状和疾病的认知与管理知识，并提供了简明实用的信息收集表，共享了丰富的可获得的资源与信息，以便老年人和老年人照顾者结合实际情况，根据自身的需要，获取更多的知识与信息。本书在附录中补充了急诊就医流程、化验检查的准备以及老年人常用辅助工具，旨在帮助理解老年人的常见问题，并为他们寻找帮助提供支持，从而改善老年人的生活质量。

本书不仅适用于存在认知障碍的老年人群的照顾者，也适用于普通老年人群照顾者；不仅适用于养老机构的照顾者，也适用于居家老年人的照顾者。期望本书能够为老年人及其照顾者，养老机构的保健医生、护理人员及照顾者提供借鉴和参考，并学会运用本书所提供的方法提高照顾水平，寻找正确的资源帮助老年人解决问题，更好地支持老年人。本书可帮助老年人全面观察疾病的症状，准确区分病情变化与正常老化之间的区别，及时就医，避免延误病情；为诊疗医生全面收集所需要的信息内容，协助他们做出正确的诊断并及时治疗疾病；为养老机构护理人员提供更多采集相关信息的收集

表，以及可获得的更多资源分享，为老年人提供更优质的晚年生活。

愿《老年人健康促进手册：照顾者指南》一书能促进老年朋友生活质量的改善和生命价值的提升，并祝所有老年人健康、快乐、长寿！

余小萍

2017年6月于上海

译者前言

人口老龄化是当今全世界面临的共同问题。我国于 1999 年步入老龄社会，目前已成为世界上老年人口数量最多、老龄化发展速度最快的国家之一。截至 2016 年底，我国老年人口数量已超过 2.3 亿，占总人口的 16.7%。据世界卫生组织预测，到 21 世纪中叶，我国老年人口将占 35%，达 4.87 亿。“银发潮”的到来，势必伴随着各种问题，其中老年人的照护问题凸显。老年人往往面临着基础疾病增多、身体活动能力下降、认知和心理障碍等多重问题。因此，如何帮助老人有质量地生活、如何更好地照顾他们，是近年来老年照护领域关注的热点之一。

作为老年照护领域的一名教育者和研究者，在实践过程中，我发现不论是机构养老还是社区居家养老，老年人未得到良好照护的主要原因之一是照顾者（养老护理工作者、子女、老伴等）对老年人的身心改变不了解，他们所具备的老年照护的理论知识与实践技能尚欠缺。如何帮助老年人照顾者提升照护知识水平和实践技能？如何让非专业的照顾者们在照护过程中得心应手？一本易学易懂、操作性强、适合不同层次的照顾者学习的参考书，将对问题的解决有一定的帮助。

2014 年，我前往威斯康星大学麦迪逊分校护理学院访学，进行为期一年的老年人长期照护的研修。期间，我有幸阅读到了《老年人健康促进手册》（照顾者指南版与管理者指南版），并被它所深深吸引。该书是来自美国和澳大利亚的立足于老年照护前沿领域的护理学者和社会学专家的共同心血和结晶。全书以老年医学全人管理的理念为指导，介绍了老化的正常

变化、老年人常见症状及疾病的识别与管理等。该书具有以下几个特点：① 语言通俗易懂，生涩的专业术语少，便于读者清晰准确地理解要点，尤其适用于未接受过专业培训的照顾者。② 提供了独特的信息收集表，可直接用于收集和记录老年人的情况，以便为医生提供有用的信息。③ 提供了丰富的资源，在章或节末附有相关链接，读者可以根据自身的需求，获取更多的信息。

正所谓“他山之石，可以攻玉”，鉴于本书的上述特点，我决定将其译为中文，为中国老年人照顾者提供指引，以期提高老年人的生活质量。但考虑到我国文化背景的独特性，也为了更加有效、广泛地使用该手册，在征得原作者同意后，我在翻译原文的基础上进行了修改，在原著作中增加了中文资源信息，以方便中国读者获得更多的资源。

本书不仅适用于培训从事老年护理工作的人员，还适用于老年人的子女、配偶以及老年人本身，相信本书能有助于他们。本书在翻译与修改的过程中，得到了威斯康星大学老年教育与研究中心和福建医科大学护理学院的各位专家、学者的诸多关心和帮助，在此表示衷心的感谢！同时有幸邀请到上海交通大学医学院附属瑞金医院老年护理专家余小萍老师作为本书的主审，对本书进行文化调适，在附录中增加了急诊就医流程、化验检查的准备及老年人常用辅助工具，并在每章增设了导读，以便读者迅速查阅每章的内容，在此深表谢意！特别感谢在威斯康星大学访学的同窗——上海交通大学医学院的王琳老师，她无私的帮助促成了本书的早日出版。

由于译者水平所限，不妥之处在所难免，恳请广大读者谅解并惠予指正，以期日臻完善。

谨将本书献给所有的中国老年人和老年人照顾者！希望老年人能享受到更优质的养老服务，能健康长寿，能快乐地生活、优雅地老去。

肖惠敏

2017年6月20日于福建

前言

关于衰老，有一个普遍的谬论：衰老与衰退密不可分。人们往往认为，不适、疼痛和功能丧失是长寿必须付出的代价。这个谬论荼毒至深，以至于我们和亲人都承受了许多不必要的痛苦。

事实上，一些老年疾病是可以控制、治疗，甚至可逆的。通常情况下，老年人的健康问题确实比年轻人多一些，但若能及时发现并同医护人员探讨，许多问题是可以治疗、管理和解决的。遗憾的是，老年人和照顾者对一些变化，如听力丧失、关节疼痛、视野受损等往往只字不提，因为他们认为这些都是无法改变的。这种缄默不谈就抹杀了治疗可能带来的益处，导致他们遭受无谓的痛苦、残疾，使其生活质量下降，甚至死亡率增加。

当然，这并非他们的本愿。这是由于人们普遍缺乏对衰老过程的理解，缺乏对缓解症状、控制疾病或提高生活质量的干预措施的认识，这也正是撰写本书的灵感来源。笔者对终身残疾的老年人做了追踪研究。他们发现，家属和有偿照顾者们往往不能发现疾病的早期征兆，他们都将老年人新出现的变化归因于老化。不可否认，人们的身体状况的确会随着年龄的变化而变化。但很明显，许多老年人和他们的照顾者（包括正式或非正式）往往不能准确地识别这些变化是自然衰老过程还是疾病症状。因此笔者决定编写一本旨在帮助老年人照顾者识别可干预症状与疾病的图书，来提高他们的生活质量，避免延误治疗并减轻照顾者的负担。

本书罗列了常见的老化状况，并提供了照顾者如何帮助老年人适应这些变化的信息，以及老年人疾病预防与筛查的标准、常见症状及原因，以帮助医护人员做出准确诊断的观察记录，同时介绍了老年人健康促进策略的信息及就医常识等。

公共卫生的发展、诊疗技术的进步使得人类寿命延长。在全球范围内，老年人口持续增加，老年人和他们的照顾者在识别正常老化和疾病时都面临着同样的挑战。衰老不可避免，但衰退不是！

Barbara J. Bowers

2017年6月