



中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会
广东省家庭服务业协会



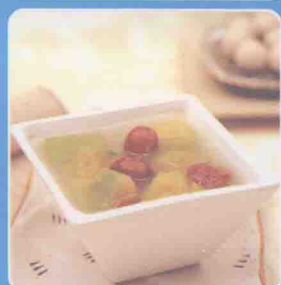
养老护理员

从入门到精通

马水学 主编
赵惠萍 陈挺 主审



依据《家政服务员国家职业标准》编制而成





就 / 业 / 金 / 手 / 指 / 系 / 列



推荐
用书

中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会
广东省家庭服务业协会



养老护理员

从入门到精通

马水学 主编
赵惠萍 陈 挺 主审



化学工业出版社

· 北 京 ·

《养老护理员从入门到精通》主要介绍了养老护理员岗位认知、老人饮食照料、老人排泄照料、老人睡眠照料、老人清洁照料、老人安全保护、老人常见疾病护理、老人给药护理、生命体征的测量与观察、常规消毒与冷热应用、老人心理健康护理、老人临终护理等方面的内容。本书图文并茂，浅显易懂，实用性强。

本书不仅为养老护理员提供工作指引，更为从事养老护理行业的从业人员提供实操的步骤、方法、细节及技巧。

图书在版编目(CIP)数据

养老护理员从入门到精通：彩色图解版/马水学
主编. —北京：化学工业出版社，2018.7
(就业金手指系列)
ISBN 978-7-122-32143-5

I. ①养… II. ①马… III. ①老年人-护理学-
图解 IV. ①R473-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第096800号

责任编辑：陈 蕾
责任校对：宋 玮

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京市白帆印务有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张8½ 字数219千字 2018年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

2015年7月国家标准委员会批准发布了《家政服务母婴生活护理服务质量规范》和《家政服务机构等级划分及评定》两项国家标准，意在家政市场进行规范化管理。这是对家政行业的一次挑战，也是行业跨越式发展的一个良好契机。因为不论是家政服务机构还是家政从业人员，都应不断提升自己的服务水平和技能，应对市场的考验和挑战。

随着二孩政策的全面放开，我国将迎来一次生育高峰，这对家政行业尤其是月嫂服务的需求将大幅增加，同时也提出了更高的要求。

《家政服务母婴生活护理服务质量规范》（以下简称《规范》）对不同级别护理服务的工作内容、护理技能及服务人员要求都做出了明确的规定，对母婴生活护理员提出了包括年龄、文化程度、服务技能、卫生习惯、职业培训等一系列基本要求，并将母婴生活护理服务分为一至五星级和金牌级共六级。《家政服务机构等级划分及评定》把家政服务机构从低到高划分为A、AA、AAA、AAAA、AAAAA五个星级，由国家标准委下设的专门机构来进行打分、评级，最终按评定结果对各家服务机构挂牌。未来，消费者根据挂牌情况，就可以确认各家政服务机构的级别水准。

同时，为积极开展应对人口老龄化行动，推动老龄事业全面协调可持续发展，健全养老体系，根据《中华人民共和国老年人权益保障法》和《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》，国务院制定了《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》。

针对市场的变化和新标准的实施，本套丛书作者，中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会常务副主任、金贝贝母婴连锁机构（中国·深圳）创办人马水学组织相关专家编写了“就业金手指系列”丛书，包括《金牌月嫂从入门到精通》（彩色图解版）、《高级育婴师从入门到精通》（彩色图解版）、《家政服务员从入门到精通》（彩色图解版）、《催乳师从入门到精通》（彩色图解版）、《养老护理员从入门到精通》（彩色图解版）5个分册。丛书以家政服务新国标为准绳，详细论述了月嫂、育婴师、催乳师、家政服务员以及养老护理员的工作职责、工作标准及工作内容，该套丛书是作者十几年理论研究和实践应用成果的系统总结，强调理论与工作实际的紧密结合构成了本套丛书的重要特点，作者不仅深化了理论研究，而且明确了家政行业的发展方向。

本套丛书的出版，将有助于推动家政服务新国标在我国的推进和实施，对行业的发展起到积极的促进作用。

中国家庭服务业协会
母婴生活护理专业委员会主任

前言

国家标准委员会批准发布《家政服务母婴生活护理服务质量规范》(以下简称《规范》)和《家政服务机构等级划分及评定》两项国家标准,意在规范家政市场。

《家政服务机构等级划分及评定》把家政服务机构从低到高划分为A、AA、AAA、AAAA、AAAAA五个星级,字母数量越多,表示家政服务机构的综合实力越强。家政服务机构要有对服务员进行培训的场所,并对所有服务员进行岗前培训;能够每年组织服务员进行健康查体;能够为服务员办理第三方保险。这份国标依据家政服务机构在综合实力、人力资源、业务管理、服务质量这4个方面的指标,总共设定1000分。对于家政服务机构的评分,将由国家标准委下设的专门机构来进行打分、评级,最终按评定结果对各家服务机构挂牌。未来,消费者根据挂牌情况,就可以确认各家家政服务机构的级别水准。

不论是家政服务机构还是家政从业人员,都应不断提升自己的服务水平和技能,应对市场的考验和挑战。家政服务是一项专业性、技能性很强的服务,需要多种知识和技能的综合运用,从目前家政从业人员来看,大部分年龄偏大,文化程度及技能偏低,她们虽会做一些家事,但与社会要求的规范的家政服务还有很大距离,因此,建立科学严密的家政培训体系是每个家政服务公司保证服务质量,促进企业发展的前提。通过提高师资水平,不断提升培训水平,完善培训内容。最大限度地满足学员学习需求和社会需求,提升家政从业人员整体素质。

基于此,中国家庭服务业协会母婴生活护理专业委员会副主任、金贝贝母婴连锁机构(中国·深圳)创办人马水学主持编写了《养老护理员从入门到精通》(彩色图解版)一书。全书图文并茂,浅显易懂。不仅为养老护理员提供工作指引,更提供实操的工作开展的步骤、方法、细节、技巧,相信新从业的养老护理员阅读后也有助于快速进入工作状态、快速地成长,更好地服务雇主!

本书由马水学主编,参与编写和提供帮助的还有丁欢、罗丽萍、余红萍、庄纳、邬静、谭童方、丁红梅、王月英、王群国、陈美华、陈秀琴、陈宇、刘俊、刘云娇、李敏、李宁宁、张桂秀、罗玲、周立平、齐艳茹、赵艳荣、何春华、黄河、黄美、黄祝扬、匡琳、匡仲潇。在此对他们一并表示感谢!

本书适合于养老护理服务从业人员参考使用。由于时间仓促,加上编者水平有限,如有不妥之处,敬请指正。

编者



目 录

第1章 养老护理员岗位认知001

- 1.1 养老护理员的职业定义 002
- 1.2 养老护理员的职业等级 002
- 1.3 养老护理员的素质要求 003
- 1.4 养老护理员的职业守则 004
- 1.5 养老护理员服务礼仪规范 005
- 1.6 养老护理员工作须知 006
- 1.7 养老护理员的工作安全防护 ... 008
- 1.8 养老护理员身体健康防护 011
- 1.9 养老护理员的自我照顾 012
- 1.10 养老护理员必知的法律
法规知识 016

第2章 老人饮食照料021

- 2.1 老人饮食基本要求 022
- 2.2 老人饮食基本特点 022
- 2.3 提高老人的食欲 023
- 2.4 老人用餐护理 024
- 2.5 不同地点用餐的护理 026
- 2.6 不同状况下的用餐护理 028
- 2.7 照料老人饮水, 预防脱水 029

第3章 老人排泄照料033

- 3.1 老人如厕排泄护理 034

- 3.2 老人使用移动式便器时的护理 035

- 3.3 老人使用尿壶时的护理 036

- 3.4 老人使用便盆的护理 036

- 3.5 老人使用尿布的护理 038

- 3.6 老人便秘的护理 038

- 3.7 老人腹泻的护理 041

- 3.8 老人尿失禁的护理 043

- 3.9 老人排便失禁的护理 044

- 3.10 老人肠胀气的护理 045

第4章 老人睡眠照料049

- 4.1 老人睡眠的生理变化 050

- 4.2 老人睡眠的一般护理 050

- 4.3 老人失眠的护理 053

- 4.4 健康教育与睡眠指导 054

- 4.5 睡眠打鼾老人的护理 056

第5章 老人清洁照料059

- 5.1 老人口腔的清洁与护理 060

- 5.2 老人脸部的清洁与护理 062

- 5.3 为老人剃胡须 063

- 5.4 为老人梳头 064

- 5.5 为老人洗头 065

- 5.6 为老人洗澡 067



5.7 为老人洗脚	072	6.15 老人突发急症时家庭 救护要点	106
5.8 为老人修剪指（趾）甲	072	6.16 正确拨打“120”急救电话	108
5.9 为老人更衣	073	6.17 老人常见急症的简单 急救要点	110
5.10 为老人整理床铺	077		
5.11 为老人更换床单	078		
5.12 预防褥疮	078		

第6章 老人安全保护083

6.1 协助老人正确使用轮椅	084
6.2 协助老人正确使用拐杖	088
6.3 帮助老人变换体位	089
6.4 协助卧床老人翻身	091
6.5 协助老人移动身体	092
6.6 老人走失的预防与应对	095
6.7 跌倒的预防与处理	095
6.8 烧伤及烫伤的预防与护理	098
6.9 噎食的预防与护理	099
6.10 擦伤、刺伤、割伤等的 预防与护理	100
6.11 突然晕倒的预防与护理	102
6.12 洗澡时晕厥的预防与护理	103
6.13 被猫狗咬伤的预防与护理	104
6.14 呕血、便血、咯血、鼻出血 的护理	105

第7章 老人常见疾病护理113

7.1 心绞痛患者的护理	114
7.2 糖尿病患者的护理	116
7.3 震颤性麻痹患者的护理	121
7.4 老年痴呆症患者的护理	122
7.5 高血压患者的护理	126
7.6 慢性支气管炎患者的护理	128
7.7 肺炎患者的护理	133
7.8 消化性溃疡患者的护理	134
7.9 痛风患者的护理	136
7.10 中风（脑卒中）患者的 护理	138

第8章 老人给药护理143

8.1 老人用药原则	144
8.2 中药的煎煮及服用护理	147
8.3 口服给药	149
8.4 耳内用药	151



8.5 眼部用药	151
8.6 鼻腔滴药	152
8.7 舌下含药	153
8.8 直肠给药	153
8.9 阴道给药	154
8.10 皮肤给药	154

第9章 生命体征的测量与观察157

9.1 测量体温	158
9.2 测量脉搏	159
9.3 观察呼吸	161
9.4 测量血压	162
9.5 观察病情	164
9.6 对护理进行记录	166

第10章 常规消毒与冷热应用171

10.1 家庭消毒的常用方式	172
----------------------	-----

10.2 室内空气消毒	173
10.3 对餐具消毒	174
10.4 对家具消毒	175
10.5 冷敷法	175
10.6 热敷法	177

第11章 老人心理健康护理181

11.1 老人心理的变化	182
11.2 老人心理健康的标准	184
11.3 老人心理健康护理	186

第12章 老人临终护理191

12.1 临终和临终关怀的定义	192
12.2 临终老人的生理护理	192
12.3 临终老人的心理护理	193
12.4 濒临死亡的体征观察	195
12.5 尸体护理	195



第

1

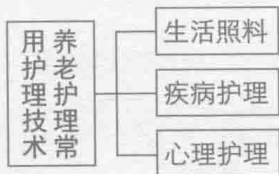
章

养老护理员
岗位认知



1.1 养老护理员的职业定义

养老护理员是指对老人生活进行照料、护理的服务人员。养老护理的基本任务是根据老人的生理和心理特点及社会需要，为老人提供如下图所示的常用护理技术。



养老护理的基本任务

根据国家统计局发布的数据，2016年我国60周岁及以上人口23086万人，占总人口的16.7%；65周岁及以上人口15003万人，占总人口的10.8%。未来，这一比例还将大幅增加。因此，养老护理员也就成为新的热门职业。为使此行业更加规范，国家有关部门根据相关规定制定了《养老护理员国家职业技能标准》，今后凡从事老年护理工作的人员均要通过专业培训，取得职业资格证书后才能上岗。



1.2 养老护理员的职业等级

2011年11月，人力资源和社会保障部会同有关部门制定了养老护理员等4个国家职业技能标准，对养老护理员的职业等级进行了分类，将养老护理员分为初级、中级、高级、技师四个级别。

相关链接

养老护理员的鉴定要求

◆适用对象

从事或准备从事本职业的人员。

◆申报条件

——初级（具备以下条件之一者）

（1）经本职业初级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

（2）在本职业连续从事见习工作2年以上。

（3）本职业学徒期满。

——中级（具备以下条件之一者）

（1）取得本职业初级职业资格证书后，连续从事本职业工作3年以上，经本职业中级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

（2）取得本职业初级职业资格证书后，连续从事本职业工作5年以上。

（3）连续从事本职业工作7年以上。

（4）取得经人力资源和社会保障行政部



门审核认定的、以中级技能为培养目标的中
等以上职业学校本职业（专业）毕业证书。

——高级（具备以下条件之一者）

（1）取得本职业中级职业资格证书后，
连续从事本职业工作4年以上，经本职业高
级正规培训达规定标准学时数，并取得结业
证书。

（2）取得本职业中级职业资格证书后，
连续从事本职业工作7年以上。

（3）取得高级技工学校或经人力资源和
社会保障行政部门审核认定的、以高级技能
为培养目标的高等职业学校本职业或相关专
业毕业证书。

（4）取得本职业中级职业资格证书的大
专以上本专业或相关专业毕业生，连续从事
本职业工作2年以上。

——技师（具备以下条件之一者）

（1）取得本职业高级职业资格证书后，
连续从事本职业工作5年以上，经本职业技
师正规培训达规定标准学时数，并取得结业
证书。

（2）取得本职业高级职业资格证书后，
连续从事本职业工作8年以上。

（3）取得本职业高级职业资格证书的高
级技工学校本职业（专业）毕业生，连续从
事本职业工作2年以上。

1. 一定的基本知识

养老护理员必须掌握以下基本知识。

（1）老人护理基础知识。具体包括老人
生理、心理特点，老人的护理特点，老人的
常见疾病，老人的营养需求，养老护理员职
业工作须知。

（2）老人护理相关法律、法规知识。具
体包括老人权益保障法的相关知识，劳动法
的相关知识，其他相关法律、法规。

2. 健康的心理素质

具备良好的心理素质，是做好护理工作的
保障。

（1）观察能力。观察能力是优秀护理员
的重要心理素质之一。护理员需通过自己的
感觉器官和自身知识，了解老人病情特点，
不仅可以根据老人呼吸、脉搏、体温、血压、
皮肤颜色等生理指标获取信息，还应从老人
（病人）的表情、举止中去发现他们的内心活
动，预感其痛苦和需求。

（2）独立思维能力。护理员的工作大部
分需要个人独立完成，这就要求护理员有较
强的独立思维能力，能对病人病情的发生、
发展做到心中有数，沉着应对，忙而不乱。

3. 良好的人际沟通能力

护理工作需要与社会及老人（病人）家
庭成员打交道，这就要求护理员不断增强语
言表达能力，学会与服务对象及其他人员友

1.3 养老护理员的素质要求

养老护理员需具备以下基本素质。



好相处，在工作中以诚相待，善于与他人协作完成任务。

在护理过程中，护理员与老人接触时间最长，如果能与老人建立良好的人际关系，将有利于护理工作的顺利进行，同时也有利于老人的身心健康。

4. 健康的生活方式

一名合格的护理员必须有健康的生活方式，能自觉调控自己的行为与情绪，能以一种良好的心理状态投入到工作中，使老人受到感染，体验到积极向上的心境，从而有利于他们的身心健康。

1.4 养老护理员的职业守则

养老护理员应遵守以下职业守则。

1. 尊老敬老，以人为本

养老护理员在工作中要处处为老人着想，在实际行动中体现以老人为本的服务理念，使老人从养老护理员的工作中感受到尊敬与关怀。

2. 服务第一，爱岗敬业

养老护理员的工作对象是老人，为老人服务是第一位的。老人的需要就是对养老护理员的要求，时时处处为老人着想，急老人所急，想老人所想，全心全意为老人服务是养老护理员职业素质的基本要求。只有树立

“服务第一”的思想，将其作为工作行为的指导，并落到实处，才能赢得信任和社会赞誉。

3. 遵章守法、自律奉献

(1) 遵章守法。首先，树立严格的法制观念，认真学习和遵守国家的法律、法规，特别是有关尊老、敬老和维护老人权益的法律、法规，使自己的一言一行，都符合法律、法规的要求，做遵章守法的好公民。其次，要遵守社会公德，遵守社会活动中最简单、最起码的公共生活准则。最后，要遵守养老护理员的职业道德和工作须知，爱老、敬老，热忱地为老人服务。

(2) 自律奉献。首先，严格要求自己，一心为老人着想，把为老人服务作为准则。其次，积极进取，刻苦钻研，努力学习和掌握工作技能，不断提高养老护理工作的质量。





1.5 养老护理员服务礼仪规范

礼仪是指人们在社会交往活动中共同遵循的,最简单、最起码的道德行为规范,是一个人文化修养、精神面貌的外在表现。一个人在社会生活中要与他人接触,其礼仪的表现将会使他人产生很强的知觉反应,能给人留下深刻的印象。良好的礼仪修养能强化人际间的沟通,建立良好的人际关系;反之,不但会损害自己的形象,而且会影响人际关系。



养老护理员必须遵守以下礼仪要求。

1. 着装整洁、庄重大方

养老护理员的工作对象大多是具有丰富社会经验和阅历的老人,他们见多识广,一般都有良好的审美观,所以养老护理员在工作中一定要注意着装、修饰、行为举止和个

人卫生。

(1) 服装要清洁、整齐,在养老机构应着工作装,若在老人家庭工作则服装要庄重、大方、合体,夏天着衣不可过多地裸露,衣服要经常清洗、晾晒,以保持整洁。

(2) 梳短发时头发以在颈部以上为宜,留长发的养老护理员工作时应把头发梳成发辫。

(3) 经常修剪指甲,不留长指甲和染彩色指甲,过长的指甲和色彩鲜艳的指甲,不但会藏匿细菌,也会给老人带来不良刺激,甚至在工作中会不慎损伤老人的肌肤。

(4) 应淡妆上岗,切不可浓妆艳抹和佩戴戒指上岗,以防戒指引发老人的交叉感染或身体的损伤。

2. 举止端庄、得体

举止是指人的动作、表情。日常生活中的一举一动、一颦一笑都可以称为举止。养老护理员应举止得体,具体要求如下图所示。



养老护理员的举止要求



1.6 养老护理员工作须知

养老护理员的服务对象是老年人，在服务过程中要明白自己的工作职责，谨记以下工作须知，做好护理工作。

1. 要精心照顾日常生活自理困难的老人

对日常生活自理困难的老人，需要精心照料。

(1) 保持老人身体清洁。一些高龄、患病的老人在日常生活中不能保持个人的清洁卫生，需要养老护理员的帮助。

(2) 每日护理。早晚要帮助老人洗脸、刷牙；对于戴有活动假牙的老人，要注意假牙的护理；每晚睡前要为老人洗脚，天气热时还要为老人擦身或洗澡。

(3) 每周护理。每周要为老人洗头、洗澡1~2次，内衣、床单换洗1~2次。衣服、被褥若被打湿或弄脏要及时更换，以保持皮肤的清洁卫生。



2. 注意预防褥疮

(1) 对于自己不能活动或长期卧床的老人，要保持床铺平整、清洁，定时更换卧位，一般2小时翻身一次。

(2) 协助老人翻身后要观察老人的皮肤有无褥疮。

(3) 对肢体瘫痪、大小便失禁的老人要随时协助其更换床单、被褥，以保持老人身体的清洁和舒适，避免发生褥疮。

3. 要细心照顾老人的衣着

(1) 老人的衣着要合体保暖。

(2) 老人外出时要戴帽子。冬季可避免受凉，夏季可遮挡阳光。

(3) 老人鞋袜要舒适。夏天适宜穿轻便、宽松或软牛皮便鞋，冬季适宜穿保暖性能好、轻便、防滑的棉鞋，老人的袜子应为宽口的棉制品。

4. 对老人的饮食照顾要周到

(1) 饮食照顾要周到。老人由于牙齿的松动或缺失，对较硬的食物咀嚼困难，吃饭慢，食量少，常常饭没吃完就凉了。养老护理员要及时发现，将饭菜重新加热，食物应煮得软烂、可口。

(2) 设法满足老人的营养需要。有的老人味觉与嗅觉功能减退，常感到食物没有味道，影响食欲和进食量，但老人又不能吃过多的盐及糖类，此时养老护理员不但要满足



老人的营养需求，还要设法使老人增加进食量，享受进食的愉悦。

(3) 注意进食的安全。对不能自理的老人，养老护理员要帮助老人进食。

5. 对老人的排泄照顾要耐心

老人活动少，肠蠕动减慢，再加上平时进食、饮水不足，食物过于精细，容易发生便秘，因饮食不当或疾病又易导致腹泻；个别老人因衰老、疾病或肛门、尿道括约肌的神经功能失调易造成大小便失禁等。因此，养老护理员在照顾老人排泄时应熟练和耐心。

6. 对老人的睡眠照顾要仔细

(1) 老人的睡眠时间要充足。健康的老人每天需要有8小时以上的睡眠，70 ~ 80岁的老人每天睡眠应在9小时以上，80 ~ 90岁的老人睡眠时间应在10小时以上。

(2) 及时发现老人睡眠障碍。睡眠障碍是老人经常发生的健康问题，如失眠、早醒、入睡难等。

7. 老人感官系统的功能下降，要特殊照顾

老人的视力、听力减退，使老人与外界的沟通困难，长此以往会对老人的身心健康造成不良影响。养老护理员要设法帮助老人弥补因视力、听力减退造成的困难。

8. 要做好安全保护措施

(1) 注意环境的安全设施。在布置老人

室内及室外环境时，应注意老人的安全，如取暖、用电、沐浴、室内家具、物品等，要从老人的需要考虑，以防不慎造成老人的损伤；养老护理员要强化安全意识，对自理困难的老人要避免其坠床，使用热水袋的老人要防止其烫伤。

(2) 了解老人的心理状态。有的老人不服老或是怕麻烦别人，生活中的事情愿意自己动手去做，但又常常不能控制自己的姿势，如自己上凳子、爬高取放物品而发生跌倒摔伤等意外。因此，养老护理员照顾老人时，应根据具体情况给予特殊照顾。

(3) 进食中预防误吸、误服。老人在进食、饮水时易发生呛咳、噎食或误食等情况，养老护理员要特别注意。在老人进食、饮水时做好指导，进食应采取坐位或半坐位，对不能坐起的老人将上半身抬高30 ~ 50度再进食，以防呛咳、误吸。

(4) 做好老人活动时的安全照顾。身体健康的老人经常在室内和户外活动，这有益于老人的身心健康。要选择天气晴朗时外出活动，外出时间不要过长，每次30分钟到1小时，每





日2次,以防老人疲劳。提醒外出老人走路要慢,注意安全,并一直陪伴在身边,以防发生意外。

9. 要注意预防感染

老人免疫功能下降,易发生感染性疾病。老人机体免疫功能下降,感染性疾病的发生率明显高于年轻人,尤其是呼吸系统与泌尿系统感染性疾病,因此,在对老人的照顾中要注意预防感染。

- (1) 注意老人的保暖。
- (2) 重视口腔及身体各部位的清洁卫生。
- (3) 经常对老人的生活环境进行清洁。
- (4) 注意饮食卫生,餐前、便后为老人洗手。
- (5) 指导老人不要随地吐痰、注意经常洗手等。
- (6) 能自理的老人要鼓励其锻炼身体,以增强抗病能力,预防疾病。



温馨提示

养老护理员在照顾老人前后也要认真洗手,做好个人防护,避免交叉感染。

10. 随时注意观察老人的身体状况

老人机体反应能力下降,患病后常没有典型的临床症状,使得老人患病不易被及时发现,也容易被忽略或误诊,从而不能及时

治疗,延误了病情。因此养老护理员应随时注意观察老人的身体状况,如发现异常,即使是最细微的表现,也要引起重视。

1.7 养老护理员的工作安全防护

养老护理员在工作中发生跌跤、肌肉拉伤、腰扭伤,来自老年人或老年人家属伤害的事情时有发生。这些事故发生的原因很多,有员工自身的原因,也有环境因素的原因,为了自身安全,养老护理员要特别注意防护。

1. 预防跌跤

养老护理员在工作中要预防跌跤,其预防措施如下。

- (1) 保持健康。注意营养、休息和运动,保持良好的身体素质和精神状态。
- (2) 工作谨慎。工作前先排除安全隐患,工作中要稳重、细致、谨慎。
- (3) 鞋要合脚。应穿低跟防滑软底鞋,并且鞋要合脚。
- (4) 保证亮度。保证工作场所的照明亮度。
- (5) 地面清洁。保持工作场所地面的清洁和干燥,及时擦掉溢出物或油渍。
- (6) 清理杂物。随时清除工作场所的障碍物。
- (7) 加强合作。高空取物、搬抬重物或者护理体重过大老年人时,要同事配合协作,



共同完成。

2. 预防肌肉拉伤

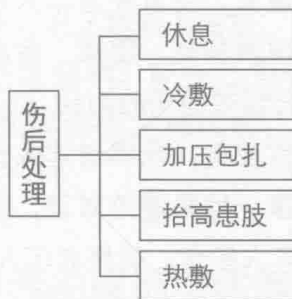
养老护理员预防肌肉拉伤的措施如下。

(1) 合理安排运动。注意平日合理安排有规律的运动,以锻炼肌肉,预防骨钙丢失,增加机体的平衡性和反应的灵活性。

(2) 做好准备活动。工作前充分做好准备活动,注意加强易伤部位肌肉力量和柔韧性的练习。

(3) 注意局部保护。为老人服务时,手臂要灵活,脚跟要站稳,不要急拉、急拽;搬运重物时,不要急转身或扭动背部。

(4) 伤后处理。受伤后及时正确处理,处理措施如下图所示。



肌内拉伤后的处理措施

① 休息。要注意身体的感受,在感觉疼痛和不适时,应立即停止运动,休息可避免更严重的伤痛。

② 冷敷。受伤的区域运动时疼痛或肿胀,在48 ~ 72小时内要冷敷,每2小时至

少冷敷10分钟,可减轻肌肉痉挛,缓解疼痛,同时收缩血管,限制伤处的血液供应,减轻肿胀。



③ 加压包扎。如果出现出血或皮下淤血,可以用弹性绷带加压包扎,以减轻疼痛和肿胀。

④ 抬高患肢。如四肢受伤,可以抬高患肢,以减少伤处的血液供应,减轻肿胀。

⑤ 热敷。一般在受伤的后期,通常在48 ~ 72小时后进行。热敷可以舒缓紧张的肌肉,加速局部的血液供应,促进康复。

3. 预防腰扭伤

养老护理员预防腰扭伤的措施如下。

(1) 注意身体锻炼。起居要有规律,经常保持适当的体育运动,以促进血液循环,使身体筋骨强健有力,预防腰部扭伤。起居要有规律,经常保持适当的体育运动,以促进血液循环,使身体筋骨强健有力,预防腰部扭伤。