

◎ 全国高等医学院校配套教材

● 供高职高专护理、助产等专业类用

老年护理学

要点提示与习题

主审●杨桂芝

主编●薛军霞

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

全国高等医学院校配套教材

供高职高专护理、助产等专业类用

老年护理学

要点提示与习题

LAONIAN HULIXUE

YAODIAN TISHI YU XITI

主 审 杨桂芝

主 编 薛军霞

副主编 谢秀茹 陈志英

编 者 (以姓氏笔画为序)

史 蕾 南方医科大学

刘珍莲 柳州医学高等专科学校

杨桂芝 柳州医学高等专科学校

张 静 蚌埠医学院

陈志英 广西中医学院

谢秀茹 沧州医学高等专科学校

薛军霞 邢台医学高等专科学校



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年护理学要点提示与习题/薛军霞主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 7

全国高等医学院校配套教材. 供高职高专护理、助产等专业类用

ISBN 978-7-5091-0995-3

I. 老… II. 薛… III. 老年医学: 护理学—高等学校: 技术学校—教材 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089091 号

策划编辑: 张利峰 文字编辑: 赵晶辉 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7.25 字数: 170 千字

版、印次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 14.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

使用说明

本书是人民军医出版社出版的全国高等医学院校规划教材《老年护理学》(供高职高专护理、助产等专业类用)的配套辅助教材。该系列配套教材共 28 种,根据高职高专护理、助产等专业的学生特点及知识结构编写,内容丰富、实用。正确使用本书有助于学生课后复习,加深理解,强化记忆,提高学习效率。

每本辅助教材基本按照以下四个层次编写。

【大纲要求】 根据国家教育部相关教学大纲,参考护士执业资格考试大纲,按掌握、熟悉、了解三级要求编写。

【重要知识点】 按照教材的章节结构,围绕需要掌握及熟悉的重要知识点进行简要概括,强调重要知识点的归纳总结,提炼教材要点;力求帮助学生抓住基本的学科框架,复习消化好课堂上学到的知识。部分分册在这一部分中根据学科自身学习需要做了一些调整或补充,如增加了“知识框架”、“知识拓展”等。

【练习题】 基本题型有选择题、名词解释和简答题,个别分册有填空题。其中选择题包括 A₁、A₂、A₃/A₄、B₁、X 型等多种题型。各种题型特点如下:

A₁型题:单句型最佳选择题。每一道试题题干下有 A、B、C、D、E 五个备选答案。只选择一个最佳答案。

A₂型题:病例摘要型最佳选择题。每道试题题干为一个小案例,其下有 A、B、C、D、E 五个备选答案,只选择一个最佳答案。

A₃/A₄型题:A₃型题为病例组型最佳选择题。先提供一个案例作为共用题干,以下设若干道试题,每一道试题下面有 A、B、C、D、E 五个备选答案,只选择一个最佳答案。A₄型题为病例串型最佳选择题。题型基本同前,但下设的若干道试题中有资料的补充或变化。

B₁型题:标准配伍题。先提供 A、B、C、D、E 五个备选答案,以下设若干道试题,每一道试题只能在备选答案中选择一个最佳答案,备选答案可能被选择一次、多次或不被选择。

X 型题:多项答案选择题。每一道试题题干下有 A、B、C、D、E 五个备选答案。正确答案 2 个或 2 个以上。

【参考答案】 给出试题中选择题的参考正确答案,名词解释和简答题的答题要点,供学生课后自学及复习巩固、强化重要知识点使用。

本系列书可以作为护理、助产类高职高专教材的教学辅助用书,其中部分基础医学相关分册还可作为临床医学、医学技术等专业的教学辅助用书;而且也非常适合护理人员作为自学考试、执业考试和继续教育的参考用书。

目 录

第1章	绪 论.....	(1)
第2章	老年人的日常生活护理	(10)
第3章	老年人健康评估	(26)
第4章	老年人营养需求与健康	(35)
第5章	老年人活动与休息的护理	(41)
第6章	老年人常见心理问题和精神障碍的护理	(47)
第7章	老年常见疾病患者护理	(59)
第8章	老年人其他常见问题和护理.....	(104)

第 1 章 绪 论

大纲要求

掌握:老化和人口老龄化的概念、全球养老新理念、老年生物学中衰老的生理和病理特点、老年保健的原则、世界卫生组织(WHO)老年期的年龄划分标准。

熟悉:老年保健的概念与目标、老年保健的重点人群、老年自我保健的内容、护理老年人护士应具备的素质。

了解:人口老龄化带来的社会问题、自我保健的原则。

重要知识点

一、老化和人口老龄化的概念

老化(senility aging)即衰老,是指人体生长发育成熟后,随着年龄的增长,在形态和功能上所发生的进行性、衰退性的变化,称之为老化。

人口老龄化(aging of population),简称人口老化,是指社会人口年龄结构中老年人口在总人口中所占比例不断上升的过程。

二、全球养老新理念

国际老龄联合会提出 21 世纪养老新理念:

1. 养老由满足物质需求向满足精神需求方向发展。
2. 养老原则由经验养生向科学养生发展。
3. 养老目标是动态的,由过去的长寿到现在的健康,再到 21 世纪老龄化社会的尊严,由追求生活质量向追求生命质量转化。
4. 21 世纪的养老将彻底摆脱功利色彩,养老的意义由安身立命之本向情感心理依托转变。

三、老年生物学中衰老的生理和病理特点

(一)内脏储备力低下

衰老时储备力降低或减少,例如老年人在平坦的道路上慢慢地行走时,没有什么痛苦,如快步行走或跑步时,就要发生气喘和心慌,而且在停止运动以后,呼吸和脉搏数也不像青年人那样很快复原。这些都说明肌肉、肺、心的储备力减低。

(二)对外界环境的适应能力减退

在外界环境发生变化时,身体具有逐渐适应和习惯的能力,叫做适应力。衰老时,人的适应力降低,当发生气压、气温、湿度等的气候上的改变时,就容易生病。如在阴天、刮大风时,或到地势较高的地方,易出现全身酸痛无力、胸闷、气短、呼吸困难,甚至失眠、情绪抑郁等现象。

(三)自理能力下降

所谓自理能力,是指不需要别人帮助、自己能够料理自己。衰老时,体力逐渐减退,行动不便,极容易失误,因而发生外伤的机会也就较多。

(四)对感染的防御能力减退

由于老年人的免疫功能衰退与紊乱,抵抗力极其低下,因此易发生传染性疾病、退行性疾病、代谢紊乱性疾病和恶性肿瘤。

四、老年保健的原则

(一)全面性原则

老年保健不仅要重视躯体健康,还要重视老年人的心理卫生和精神健康,以及老年人在社会适应和生活质量等方面的适应问题。

(二)区域化原则

区域化原则是以社区为中心来组织实施老年保健服务。主要体现在通过家庭、邻居与社区建立医疗保健和生活照料服务,便于帮助老年人克服困难,更好地生活。且以预防为主实施健康教育。

(三)费用分担原则

老年保健管理的关键环节是老年保健的费用筹集。解决方法是政府、保险公司的保险金与个人分别承担一部分。

(四)功能分化原则

老年保健的功能分化,即在对老年健康的全面性有充分认识的基础上,对老年保健的各个层面有足够的重视,具体体现在老年保健的计划、组织和实施及评价方面。

(五)个体化原则

老年保健的个体化体现在采用多学科的不同方法,对老年人的健康进行多方面、个体化的综合评估,并在此基础上提出适合个体的治疗和长期监护计划。

(六)联合国老年政策原则

包括老年人的独立性原则、参与性原则、保健与照顾原则、自我实现或自我成就原则以及尊严性原则

五、世界卫生组织(WHO)老年期的年龄划分标准。

根据现代人生理、心理结构上的变化,1995年,WHO提出老年人划分标准:44岁以下为

青年人;45~59岁为中年人;60~74岁为年轻老人;75~89岁为老年老人;90岁以上为非常老的老年人或长寿老年人。

六、老年保健的概念与目标

(一)老年保健的概念

老年保健即在平等享用卫生资源的基础上,充分利用现有人力、物力,以促进和维持老年人健康为目的,发展老年保健事业,使老年人得到基本的医疗、护理、康复保健等服务。

(二)老年保健的目标

老年保健的目标是最大限度地延长老年期独立生活自理的时间,缩短功能丧失及在生活上依赖他人的时段,达到延长健康预期寿命、提高老年人生命质量的目的,进而实现健康老龄化。

七、老年保健的重点人群

(一)高龄老年人

高龄老年人是指80岁以上的老年人。

(二)独居老年人

随着社会的发展,家庭趋于小型化,老年人自己组成的家庭将越来越多。定期巡诊、送医送药上门,有重要意义。

(三)丧偶老年人

丧偶老年人的孤独感和心理问题发生率均高于有配偶的人,这种现象对老年人的健康是有害的,尤其是近期丧偶者,常导致原有疾病的复发。

(四)新近出院的老年人

社区保健服务工作者应掌握本区域内的近期出院人员的情况并根据具体情况定期随访。

(五)老年精神障碍者

老年人中的精神障碍者主要是痴呆,包括血管性痴呆和老年性痴呆。

八、老年自我保健的内容

(一)对环境的适应

环境包括自然环境和社会环境,与人类健康相关的自然环境受着社会的影响。

(二)健康知识学习

健康学习是自我保健的重要环节。

(三)保持和增进健康的行为习惯

健康的行为习惯能使人们在身体、心理和社会交往诸方面均处于良好的状态。

(四)提高自我预防、诊断、治疗的能力

居民应在疾病发生前,能运用各种措施增强自身体质、保持和改善健康状况;对自身疾病有一定的判断能力,能做定期健康检查以早期发现疾病;疾病发生后,能运用各种有效的治疗来配合医师治疗,提高疗效,以阻止疾病发展,促进康复;掌握常用药的使用方法,对常见病、多发病、小病小伤能自行用药与治疗。

(五)参与社区保健活动

每个老年人都应积极参加社区的各种预防保健活动,如健康教育、健康检查、预防接种、改善环境卫生等活动,从而不断提高自我保健意识和能力,增进机体健康。

九、护理老年人护士应具备的素质

(一)职业素质

1. 要有高度的责任心、爱心、细心、耐心与奉献精神。尊老敬老是中华民族的传统美德。老年人对护理人员的依赖性较大,老年病人的护理问题,加上老年人生理心理复杂多变,增加了老年护理的难度。所以要求护理人员要以“老人为本”,不论其地位高低,社会背景如何,均应平等相待,一视同仁,尊重老年人的人格和尊严;要有足够的责任心、爱心、细心和耐心对待老年人,有任务感、责任感,全身心地投入到老年护理活动当中,使老年人感到舒适。

2. “慎独”老年病程长、病情重而复杂。护理老年病人要一丝不苟,严格履行岗位职责,认真恪守“慎独”精神,在任何情况下均应自觉的对老年人的健康负责。

3. 要具有良好的沟通技巧和团结合作精神。老年护理的开展需要多学科的合作,因此护理人员必须具备良好的沟通技巧和团队合作精神,促进专业人员、老年人及其照顾者之间的沟通与配合,在各种不同情况下给予老年人照顾护理服务。

(二)业务素质

具有丰富的专业知识、精益求精的技术是对护理人员的业务素质要求。多数老年人身患多种疾病,有多器官功能受损,故要求护理人员应全面掌握专业知识以及相关学科的知识,并将其融会贯通,熟练地应用到实践中,同时还要精通专科领域的知识和技能。

(三)能力素质

具有准确、敏锐的观察力、正确的判断力和良好的沟通能力是对护理人员的能力素质要求。及时发现老年人的健康问题与各种细微的变化,及时做出准确的判断,以便及早采取相应的护理措施,保证护理质量。

十、自我保健的原则

自我保健的原则:①自我观察;②自我判断;③自我治疗;④自我护理;⑤自我预防;⑥自我急救;⑦自我监护及自我监测;⑧定期健康体检。



一、选 择 题

A₁ 型题

1. 下面不是老化特征的是()。
A. 积累性 B. 外生性 C. 渐进性 D. 普遍性 E. 危害性
2. 下列说法错误的是()。
A. 生老病死是一切生物中普遍存在的自然规律
B. 生物学老化和病理性老化无明显的区分

- C. 人口老龄化意味着出生率和死亡率的下降,平均寿命的延长
 D. 不同的国家(地区)老龄化的划分标准是一样的
 E. 人口老龄化加重了社会的负担。
3. 评价一个国家或地区人口老龄化的重要指标是()。
 A. 老少比 B. 平均期望寿命 C. 老年人口系数 D. 健康期望寿命 E. 性别比
4. 老化特征中的渐进性是指()。
 A. 老化并不是一朝一夕所致的,而是在日复一日,年复一年的岁月中,机体在结构和功能上一些微小的变化长期逐步积累的结果
 B. 老化是一个循序渐进的演变过程,逐步加重,而并非跳跃式发展
 C. 老化是多细胞生物普遍存在的
 D. 老化源于生物本身固有的特性(如遗传)
 E. 老化过程是机体的结构和功能衰老的过程,导致机体功能下降乃至丧失。
5. 人口老龄化是人类生命科学的发展和进步,意味着出生率和死亡率的下降,()的延长。
 A. 老年人口系数 B. 老少比 C. 长寿水平 D. 年龄中位数 E. 平均寿命
6. 老年人口系数的计算公式是()。
 A. $(60 \text{ 或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / 15 \sim 59 \text{ 岁人口数}) \times 100\%$
 B. $(60 \text{ 或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / 0 \sim 14 \text{ 岁人口数}) \times 100\%$
 C. $(80 \text{ 岁以上人口数} / 60 \text{ 岁以上人口数}) \times 100\%$
 D. $(60 \text{ 或 } 65 \text{ 岁以上人口数} / \text{总人口数}) \times 100\%$
 E. 男性人口数/女性人口数(100)
7. 只能影响老化的进度,或加速老化,或延缓老化,但不能阻止老化的因素是()。
 A. 社会因素 B. 环境因素 C. 生物因素 D. 国家发展状况 E. 保健意识
8. 目前发达国家的长寿水平已达()。
 A. $5\% \sim 9.9\%$ B. $10\% \sim 15\%$ C. $20\% \sim 25\%$ D. $5\% \sim 10\%$ E. $30\% \sim 35\%$
9. 高龄老人是指()以上的老年人。
 A. 65岁 B. 70岁 C. 75岁 D. 80岁 E. 85岁
10. WHO 于()年就决定将老龄化问题的研究纳入全球老年保健纲要。
 A. 1981 B. 1982 C. 1983 D. 1984 E. 1985

X 型题

11. 老年生物学中衰老的病理特点()。
 A. 内脏储备力低下 B. 对老年人活动无影响
 C. 对外界环境的适应能力减退 D. 自理能力下降
 E. 对感染的防御能力减退
12. 关于中国人口老龄化特征的说法正确的是()。
 A. 老年人口规模大,发展速度快 B. 中国人口老龄化呈降低趋势
 C. 区域分布不均衡,差异大 D. 农村人口老龄化问题日显突出
 E. 老龄人口明显呈现高龄化趋势
13. 人口老龄化带来的影响有()。

- A. 社会负担加重 B. 社会保障费用增加 C. 保健服务需求增加
D. 老龄工作力度急需加大 E. 现在产业结构需要调整
14. 影响人口老龄结构变化的因素有()。
A. 老少比 B. 出生率 C. 老年人口系数 D. 平均寿命 E. 死亡率
15. 对老年人自我保健内涵理解正确的是()。
A. 自我保健中的“自我”就是指需要保健的个人
B. 自我保健中的“自我”还可以是家庭、亲友、邻里、社区
C. 自我保健充分发挥个体在健康维护及预防疾病等活动中的主观能动性
D. 自我保健需要接受健康教育和指导
E. 自我保健是需要在医学机构和社会保健等有关系统的参与、指导和支持下的一种自助的保健活动
16. 老年人的健康包括的三个维度是()。
A. 躯体 B. 心理 C. 生命价值 D. 社会生活 E. 没有疾病
17. 实施老年保健需要在哪些老年医疗保健福利体系中进行?()
A. 医院 B. 中间机构 C. 社区 D. 个人 E. 临终关怀
18. 老年保健原则中的功能分化原则具体体现在()。
A. 老年保健的计划 B. 评估 C. 组织 D. 实施 E. 评价
19. 老年保健原则中的联合国老年政策原则为()。
A. 独立性原则 B. 参与性原则 C. 保健与照顾原则
D. 自尊性原则 E. 自我实现或自我成就原则
20. 老年保健的原则有()。
A. 全面性原则 B. 区域化原则 C. 个体化原则
D. 功能分化原则 E. 费用分担原则
21. 全面性原则的特点是()。
A. 范围广 B. 多维度 C. 多角度 D. 多层次 E. 多方面
22. 属于老年人自我保健内容的是()。
A. 对环境的适应 B. 健康知识学习
C. 保持和增进健康的行为习惯 D. 提高自我预防、诊断、治疗的能力
E. 参与社区保健活动
23. 属于老年人自我保健的原则是()。
A. 自我观察 B. 自我护理 C. 自我预防
D. 自我监护及自我监测 E. 定期健康体检
24. 全面性原则中的多维度包括疾病或障碍的()。
A. 治疗 B. 预防 C. 诊断 D. 康复 E. 评估
25. 老年保健的重点人群包括()。
A. 高龄老年人 B. 老年精神障碍者 C. 独居老年人
D. 丧偶老年人 E. 新近出院的老年人
26. 保健原则中的自我观察包括()。
A. 生命体征 B. 健康状况 C. 观察疼痛的部位、性质和特征

- D. 观察自身情况的改变 E. 配合程度
27. 自我急救的必备用品有()。
- A. 急救电话 B. 药品 C. 急救卡 D. 氧气袋 E. 急救盒
28. 定期健康检查主要目的()。
- A. 诊断疾病 B. 对已患的疾病随访,预防复发 C. 预防新疾病的发生
D. 进行治疗 E. 达到早发现疾病的目的
29. 老年护理护士应具备的素质()。
- A. 思想道德素质 B. 专业素质 C. 能力素质
D. 科学文化素质 E. 良好心理素质
30. 老年专科护理人员应具备以下哪些角色?()
- A. 协调者 B. 咨询者 C. 教育者 D. 研究者 E. 探索者

二、名词解释

1. 老化
2. 老年保健
3. 老年护理
4. 人口老龄化

三、简答题

1. 简述人口老龄化常用的指标。
2. 简述 1995 年世界卫生组织(WHO)提出老年人划分的标准。
3. 简述老年保健的目标。
4. 简述老年护理发展大致经历的四个时期。
5. 简述老年护理的重点。
6. 简述老年护理的主要工作。
7. 简述老年护理的目标。
8. 简述老年护理的场所。

四、论述题

1. 简述老年专科护理人员的角色。
2. 简述老年护理人员的素质要求。
3. 简述全球养老新理念。



一、选择题

- | | | | | | |
|------|------|------|-------|----------|----------|
| 1. B | 2. D | 3. C | 4. B | 5. E | 6. D |
| 7. B | 8. C | 9. D | 10. C | 11. ACDE | 12. ACDE |

13. ABCDE 14. BE 15. BCDE 16. ABD 17. ABCE 18. ACDE
19. ABCDE 20. ABCDE 21. BD 22. ABCDE 23. ABCDE 24. ABD
25. ABCDE 26. ABCD 27. ACDE 28. BCE 29. ABCDE 30. ABCD

二、名词解释

1. 老化即衰老,是指人体生长发育成熟后,随着年龄的增长,在形态和功能上所发生的进行性、衰退性的变化,是所有生物种类在生命延续过程中的一种生命现象。
2. 老年保健(health care in elderly)即在平等享用卫生资源的基础上,充分利用现有人力、物力,以促进和维持老年人健康为目的,发展老年保健事业,使老年人得到基本的医疗、护理、康复保健等服务。
3. 老年护理是研究、诊断和处理老年人对自身存在和潜在的健康问题反应的学科,起源于现有的护理理论及生物学、心理学、社会学、健康政策等学科理论。
4. 人口老龄化,简称人口老化,是指社会人口年龄结构中老年人口在总人口中所占比例不断上升的过程。

三、简答题

1. ①老年人口系数,又称老年人口比例,在某国家或地区的总人口构成中,老年人口数占总人口数的比例,是反映人口老龄化的主要指标;②老少比,又称老龄化指数,即老年人口数与少年儿童人口数之比,亦可反映人口老龄化的程度;③长寿水平,又称高龄老人比,即80岁以上人口数与60岁以上人口数之比;④平均期望寿命,即某一地区或国家总人口的平均生存年限,简称平均寿命;⑤健康期望寿命,是指在健康条件下的期望寿命,即个人在良好状态下的平均生存年龄;⑥年龄中位数,是指按年龄自然顺序所排列的总人口构成一个连续的变量数列,而年龄变量数列的中间值,即为年龄中位数;⑦性别比,即女性人口数与男性人口数之比。
2. 1995年,WHO提出老年人划分标准:44岁以下为青年人;45~59岁为中年人;60~74岁为年轻老人;75~89岁为老年老人;90岁以上为非常老的老年人或长寿老年人。
3. 老年保健的目标是最大限度地延长老年期独立生活自理的时间,缩短功能丧失及在生活上依赖他人的时段,达到延长健康预期寿命、提高老年人生命质量的目的,进而实现健康老龄化。
4. 老年护理的发展大致经过了四个时期:1900—1955年为理论前期,这一时期无任何理论作为执行护理业务活动的基础;1955—1965年为理论基础初期,老年护理的理论随着护理学专业的理论和科学研究的发展也开始发展和研究,出版了第一本老年护理教材;1965—1981年为推行老年医疗保险福利制度后期,这一时期老年护理的专业活动与社会活动相结合;1985年至今是全面完善和发展的时期。
5. 老年护理的重点在于通过护理干预延缓老年期的衰老性变化和减少各种因素给老年人带来的减退功能的影响,消除或减低自我照顾的限制,最大限度地维持和促进老年人的最佳功能状态。
6. 老年护理主要的工作是评估老年人的健康及现有的功能状态、老年期变化和危险因素;制定护理计划,为老年人提供适当的护理和其他健康照顾服务,指导避免或减少各项影响老年人健康的危险因素,并指导家庭照顾人员共同参与护理,评价功能效果。服务对象扩展为

老年人及其主要照顾者,承担主要照顾者的咨询和教育,研究其压力和需求。

7. 老年护理的目标是预防疾病,促进健康,加强自我保护,使老年人的现有能力得到进一步发挥,提高生命质量,从而延长老年人的预期寿命。

8. 各种养老机构(如老人院、日间或夜间老人护理中心、老人之家等)、老年人家庭和社区、医院或门诊、临终关怀中心等均是老年护理工作的场所。老年护理学主要是个案与其家庭的照顾,可以在各种情境中展开。

四、论 述 题

1. 老年专科护理人员角色呈现多元化形式,即照顾者、执行者、个案管理者、沟通者、协调者、咨询者、教育者、研究者,以及医疗团队的成员或领导者、维护老年人健康和权利的代言人与保护者,甚至是社会活动者等。

2. 老年护理人员的素质要求:①职业素质。要有高度的责任心、爱心、细心、耐心与奉献精神。护理老年病人要一丝不苟,严格履行岗位职责,认真恪守“慎独”精神,在任何情况下均应自觉地对老年人的健康负责。护理人员必须具备良好的沟通技巧和团队合作精神,促进专业人员、老年人及其照顾者之间的沟通与配合,在各种不同情况下给予老年人照顾护理服务;②业务素质:具有丰富的专业知识、精益求精的技术是对护理人员的业务素质要求;③能力素质:具有准确、敏锐的观察力、正确的判断力和良好的沟通能力是对护理人员的能力素质要求。

3. 全球养老新理念:①养老由满足物质需求向满足精神需求方向发展;②养老原则由经验养生向科学养生发展;③养老目标是动态的,由过去的长寿到现在的健康,再到21世纪老龄化社会的尊严,由追求生活质量向追求生命质量转化;④21世纪的养老将彻底摆脱功利色彩,养老的意义由安身立命之本向情感心理依托转变

(薛军霞)

第2章 老年人的日常生活护理

第一节 老年人的一般护理



大纲要求

掌握:对老年人安全的保护。

老年人的皮肤清洁及衣着卫生。

老年人便秘、大小便失禁的护理。

熟悉:老年人性需求。

了解:老年人的日常生活环境。



重要知识点

一、对老年人主动性的关注

既要满足老年人的生理需要,还要充分调动老年人的主动性,最大限度地发挥其残存功能,让其以一个独立自主的个体参与家庭和社会生活,满足老年人的精神需要。

二、对老年人安全的保护

(一)心理护理

对老年人多进行健康指导,使其了解自身的健康状况和能力,护理人员应及时给予指导和帮助,使其适应日常生活。

(二)防护措施

护理人员应采取有效措施,保证老年人的安全。

1. 防坠床。
2. 防止交叉感染。

三、对老年人个别性的保护

(一)对个别性的关怀

对老年人个别性的关怀,首先是尊重其本性和个性,关怀其人格和尊严。

(二)私人空间的关怀

为保证老年人的隐私和快乐舒适的生活,应为其提供一个独立的空间,如在多人房间时应用拉帘或屏风进行遮蔽。

四、环境的调整及安排

老年人的生活环境应从“健康、安全、便利、整洁”四个方面来考虑。

1. 室内设备
2. 室内环境
3. 厕所、浴室与厨房

五、皮肤清洁与衣着卫生

(一)皮肤清洁

根据老年人皮肤的特点,要协助老年人保持皮肤清洁,从而保护皮肤。

(二)衣着卫生

老年人的服装应符合老年人的个性。穿着以舒适、端庄、合体为原则。服装要便于穿脱、活动。

六、排泄的护理

(一)便秘

便秘(constipation)是指排便困难、排便次数减少(每周少于3次)且粪便干硬,便后无舒畅感。便秘是老年人的常见症状,约1/3的老年人出现便秘,以功能性多见。

【临床表现】

便秘可导致腹部不适、食欲减退及恶心;全身症状有头晕、头痛、乏力、焦虑、坐卧不安等。老年人便秘的主要并发症是粪便嵌塞(fecal impaction),可导致肠梗阻、结肠溃疡、溢出性大便失禁或矛盾性腹泻。

【护理措施】

1. 调整饮食结构 保证每天的饮水量在2 000~2 500ml,食用富含纤维素的食物,这是治疗便秘的基础。
2. 调整行为 每天进行30~60min活动和锻炼,既促进肠的蠕动,也改善情绪。在早晨或饭后排便,重建良好的排便习惯。
3. 提供适当的排便环境 房间内居住多人者,可在床单位间设置屏风或床帘,便于老人排泄等的需要。照顾老年人排泄时,注意不要造成老人紧张而影响排便。
4. 腹部自我按摩 在清晨和晚间排尿后进行,开始每次10圈,以后可逐渐增加,轻重速度以自觉舒适为宜,在按摩同时可做肛门收缩动作。
5. 简易通便、灌肠通便和人工取便法

6. 药物治疗 可根据老年人的实际情况选用温和的渗透性泻药(乳果糖、山梨醇)、容积性泻药(甲基纤维素)、润滑性泻药(液状石蜡)。

7. 限制富含纤维素食品 对于长期卧床或有功能损伤的老年人应限制富含纤维素的食物,每周灌肠1~2次。

【健康指导】

1. 合理安排膳食 多摄取可促进排便的食物和饮料。

2. 重建正常的排便习惯 指导老年人选择一个适合自身排便的时间,并安排有足够的时间排便,避免他人干扰。

3. 提供适当的排便环境 为老年人提供单独隐蔽的环境,如拉上床帘或用屏风遮挡。

4. 指导使用通便药物 教会老人和家属正确使用通便药物。

5. 避免药物不良反应性便秘。

(二)大便失禁

大便失禁(fecal incontinence)指肛门括约肌不受意识的控制而不自主地排便。老年人由于肛门内外括约肌张力下降,直肠感觉减弱而常发生大便失禁。女性较男性多见,尤其是经产妇更多。

【临床表现】

不同程度的排便和排气失控,轻者对排气和液体性粪便难以控制;重者对固体性粪便亦无控制能力,表现为频繁地排出粪便。常使老年人焦虑、惧怕、处在尴尬境地,严重影响身心健康。

【护理措施】

1. 重建控制排便的能力。掌握排便规律,定时给予便器,促使老年人按时自己排便。

2. 合理安排膳食。对排便能力降低的老年人,应限制富含纤维素的食物摄入,勿食产气食物和饮料,避免有腹泻作用的食物。

3. 保护皮肤。每次便后温水洗净肛周及臀部皮肤,涂搽软膏以保护皮肤,避免破损感染和压疮的发生。

4. 保持床褥、衣服清洁。及时更换污湿的被单、衣裤,避免臭气、皮肤刺激和窘迫。

5. 必要时,可应用止泻药、针灸、生物反馈治疗等。

6. 心理护理。大便失禁的老年人心情紧张而窘迫,感到自卑和自尊丧失。护理人员应给予心理疏导和情感支持。

【健康指导】

1. 盆底肌锻炼(Kegel 体操)。指导老年人取立位、坐位或卧位,收缩肛门,每次10s,放松间歇10s,每次锻炼15~30min,每日数次,坚持4~6周可改善症状。

2. 指导老年人及家属饮食卫生知识。

3. 指导老年人用自己的示、中指插入阴道或拇指插入肛门,体验盆底肌收缩对手指的紧缩程度和力量。

(三)尿失禁

尿失禁(urolepsia)是指排尿失去意识控制或不受意识控制,尿液不自主地流出。尿失禁是老年人中最为常见的病症。其发病率随着年龄增加而增高,女性的发病率高于男性。