



中国社会福利协会

人力资源和社会保障部
社会保障能力建设中心

养/老/服/务/指/导/丛/书

岗位技能培训推荐教材

老年人康复服务指南

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 李建军



中国福利出版社



中国劳动社会保障出版社



北京大学医学出版社



中国社会福利协会

养/老/服/务/指/导/丛/书

人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心

岗位技能培训推荐教材



老年人康复服务指南

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 李建军

中国社会科学出版社

中国劳动社会保障出版社

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人康复服务指南 / 冯晓丽主编. —北京: 中国社会出版社: 北京大学医学出版社:
中国劳动社会保障出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5087-5038-5

I. ①老… II. ①冯… III. ①老年病—康复服务—指南 IV. ① R592.09-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078244 号

丛 书 名: 中国社会福利协会养老服务指导丛书

书 名: 老年人康复服务指南

丛书主编: 冯晓丽

分册主编: 李建军

出 版 人: 浦善新

终 审 人: 李 浩

责任编辑: 李新涛

助理编辑: 张耀文

责任校对: 孙 丽

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 58124857

邮购部: (010) 58124845

销售部: (010) 58124848

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn

 **中国社会出版社官方旗舰店**
社会工作者考试教材唯一指定天猫店 THE ONLY DESIGNATED ONLINE BOOKSTORE

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185mm × 260mm 1/16

印 张: 26.75

字 数: 490 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 70.00 元



丛书编委会

顾问

- 张梅颖 十一届全国政协副主席
窦玉沛 民政部副部长
邹 铭 民政部副部长
鲁 昕 教育部副部长
杨志明 人力资源和社会保障部副部长
王建军 全国老龄委办公室常务副主任
王陇德 中国老年保健医学研究会会长、中华预防医学会会长
刘光和 中国社会福利协会会长
-

编委会主任

- 窦玉沛 民政部副部长
-

编委会副主任

- 俞建良 民政部社会福利和慈善事业促进司司长
许立群 民政部人事司司长
冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长
-

丛书总主编

- 冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长
-

编委会成员（以姓氏笔画为序）

- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王华丽 | 王鲁宁 | 方子龙 | 田兰宁 | 吕建设 | 刘羽桐 | 刘剑锋 |
| 刘晓虹 | 孙兆元 | 孙惠忠 | 李声才 | 李建军 | 何 仲 | 沈水生 |
| 张明亮 | 张恺悌 | 张晓峰 | 邵 磊 | 尚少梅 | 庞大春 | 赵良羚 |
| 姜小玲 | 洪 立 | 姚 莉 | 徐 勤 | 高思华 | 高澍苹 | 郭 清 |
| 曹苏娟 | 蒋志峰 | 傅 征 | 甄炳亮 | | | |

本书编委会名单

主 编 李建军

副主编 刘松怀 杜晓霞 高 峰

编 者 (以姓氏笔画为序)

马迎春	王 飞	王玉明	王安庆	王丽华	王国栋
付 光	刘 菲	刘 璇	刘四海	刘克敏	刘建华
刘松怀	刘惠林	朱爱玲	毕丽娜	吴 娟	宋鲁平
张 焱	张 琦	张 超	张庆苏	李寿霖	李建军
李洁辉	李梅欣	杜良杰	杜晓霞	杨明亮	肖 靖
苏国栋	闵红魏	郑 欣	胡春英	赵红梅	徐 青
桑德春	郭 辉	顾 越	高 峰	密忠祥	崔利华
常冬梅	戚艳艳	梁志锋	黄秋晨	黄富表	程艳娇
廖利民	戴 东				

序

春回大地，柳绿桃红。正值 2015 年万物复苏、百花争艳的美好时节，中国养老服务业发展又喜添新枝，由中国社会福利协会组织编写的“养老服务指导丛书——岗位技能实务培训教材”即将面世。仅为此序，是为祝贺。

我国正面临着人口老龄化的严峻挑战，发展养老服务业的任务十分繁重。自从 2000 年我国步入老龄化社会以后，发展速度十分迅速。截至 2014 年年底，我国 60 岁及以上的老年人口已达到 2.12 亿，占总人口的 15.5%，预计在 2025 年将突破 3 亿，2034 年突破 4 亿，2054 年突破 4.72 亿。与许多国家的老龄化进程相比，我国的老龄化还呈现出高龄化、失能化、空巢化等特点，对专业化养老服务和高素质养老专业人才的需求日益增加。

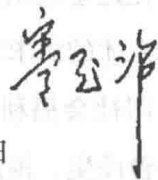
中国社会福利协会是民政部主管的全国性社会组织，自 2010 年成立以来，秉承“改善民生、推进社会福利事业发展”的宗旨，积极参与养老服务标准化、信息化、专业化建设，取得了丰硕成果：研发了养老服务标准化体系框架，组织起草、论证完成了多个养老服务标准；研发了国家养老服务信息系统，数据收集、机构管理、咨询服务、远程培训以及行业管理等功能正在逐步实现；特别是自 2012 年以来，在民政部本级福利彩票公益金的资助下，组织举办了多期极具实用特色的养老护理员、专业技术人员以及管理人员培训班，既为养老服务业的发展培养了一大批合格人才，也研发了一系列高质量的养老服务培训专业教材。

“养老服务指导丛书——岗位技能实务培训教材”是中国社会福利协会教材研发工作的成果之一。继 2014 年研发首批养老服务职业技能培训系列教材之后，第

二批教材从老年人和服务提供者的需求出发，围绕老年人康复服务、心理咨询服务、护理服务、老年人痴呆照护服务、体育活动指导服务、中医保健服务等，汇聚了国内外相关领域最新的理论研究和实践成果，体现了较高的专业水准，具有很强的实用性和指导性。可以说，凝聚了中国社会福利协会以及长期从事养老服务理论研究、人才培养、实务操作等社会各个方面的智慧和汗水，成果来之不易。我相信，这批教材的出版发行，必将对提升养老服务从业人员素质、推动养老服务专业知识普及推广、深化养老服务政策理论研究，发挥重要的作用。

当前，我国养老服务业发展正面临着前所未有的机遇。新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》将积极应对人口老龄化上升为国家的一项长期战略任务，并从法律上确立了“以居家为基础、社区为依托、机构为支撑”的社会养老服务体系框架；国务院办公厅颁布的《社会养老服务体系规划建设规划 2011—2015 年》，是国家首次将社会养老服务纳入专项规划范围，并明确了“十二五”时期社会养老服务体系建设的目标任务；2013 年国务院颁布出台的《关于加快发展养老服务业的若干意见》（国发〔2013〕35 号），对发展养老服务业做了全面安排部署，进一步明确了养老服务业在国家调结构、惠民生、促升级中的重要作用。养老服务业前程似锦，养老服务业大有可为。让我们抓住机遇，携手并肩，继续努力，把这一服务亿万老年人的夕阳红事业打造成蓬勃发展的朝阳产业！

民政部副部长



2015 年 4 月 15 日

前言

随着老龄化社会的快速到来，我国已经成为世界上老年人口最多的国家，巨大的养老服务需求与专业化服务提供不足的矛盾日益突出。老年人最值得全社会的尊敬和爱戴，更需要关心和帮助。积极应对人口老龄化、为老年人提供有尊严的专业照护服务、从而提升老年人的生活水平和生命质量是全社会的共同愿望。近年来，政府部门将推进养老服务业快速发展作为重要民生工程，出台了一系列优惠扶持政策，其中重点强调专业化技能人才培养。2013年，民政部设立了彩票公益金专项资助，中国社会福利协会组织北京大学等相关院校及研究机构研发了首批养老服务职业技能系列实训教材；2014年下半年，中国社会福利协会以福怡助老专项基金资助，再次组织研发了第二批养老服务职业技能系列教材。

《老年人康复服务指南》（以下简称《指南》），是由中国社会福利协会委托、中国康复研究中心承担的研究课题，是继《老年康复训练师实务培训》教材出版之后，又一部针对我国老年人康复服务的现状和特点编写的老年人康复服务指导用书。《指南》以社区和养老机构的康复管理人员、康复医生、康复治疗、康复训练师、康复护理人员及老年人的家属为阅读对象，以提高老年人康复服务质量和效率、改善资源利用率为最终目的，是管理人员的指导手册，是服务行为和服务管理行为的结合体。《指南》的出版发行是惠及我国两亿多老年人及其家庭的民生工程，是我国养老服务体系建设和残疾人社会保障体系建设的重要组成部分。

《指南》由十二章组成，概括介绍了老年人康复的生理、残疾及康复等基本理论和知识，详细介绍了老年人各系统常见疾病及功能障碍的临床特点、康复的原

则和方法、自助具的使用及康复预防方法,最后,设置了“附件”章节,介绍了老年人康复服务过程中常用的文案、表格及设备设施。教材内容力求理论与技能相结合,图文并茂、强调实用性和可操作性,且通俗易懂,重点突出,从多个角度帮助老年人康复工作者理解和掌握老年人康复服务基本知识和基本技能。此外,《指南》结合“我国老年人康复服务模式”“十二五”养老应用性课题研究成果,介绍了老年人康复服务的组织、服务方式、指导与管理以及相应的政策支持和保障制度等。《指南》虽然在内容上与已出版的《老年康复训练师实务培训》有部分连接和交叉,但两本书编写初衷的定位和阅读对象不同,《指南》在视野上高屋建瓴、内容上更为宽泛和全面。

在《指南》的编写过程中,中国康复研究中心专家团队在李建军教授的带领下,将深厚的理论基础知识和丰富的临床及社区一线工作经验相结合,以崇高的社会使命感和康复的人道主义精神为己任,结合我国老年人康复的现状和国情,汲取国内外老年人康复发展的先进理念、知识和技术,提出了老年人康复服务体系建设的思路,为我国老年人安享高效、优质的康复服务,提高生命质量描绘了美好蓝图。

在此,中国社会福利协会对民政部、教育部、国家卫生和计划生育委员会、人力资源和社会保障部领导对指导丛书给予的关怀、信任和指导表示衷心感谢!对全身心投入系列教材编写的专家学者们表示崇高的敬意和衷心感谢!对为此次教材研发提供资金支持的中福长者养老服务有限公司表示衷心的感谢!我们相信,参与教材研发团队的辛勤付出和社会力量的热心奉献,在不久的将来将转化为各专业技能岗位的优质服务,使全国老年人安享幸福晚年。

因本系列丛书属创新性尝试,时间有限,还需在培训工作中不断充实完善,不足之处恳请广大读者和学习者加以批评指正,并提出修改完善意见,我们将不胜感激。

《养老服务指导丛书》编委会

《养老服务指导丛书》总主编

2015年2月

迟晓丽

目录

第1章 老年人康复服务概述 /1

第1节 老年人康复服务 /1

第2节 老年人康复的基础知识 /7

第3节 老年人康复常用技术简介 /16

第2章 老年中枢神经系统疾病的康复 /53

第1节 脑卒中的康复服务 /53

第2节 痴呆老人的康复服务 /81

第3节 帕金森老人的康复服务 /95

第3章 老年骨关节疾病的康复 /118

第1节 骨性关节炎老年人的康复服务 /118

第2节 类风湿性关节炎老年人的康复服务 /129

第3节 人工关节置换术后老年人的康复服务 /139

第4节 脊髓损伤老年人的康复服务 /149

第5节 颈椎病老年人的康复服务 /165

第6节 肩周炎老年人的康复服务 /178

第7节 下腰痛老年人的康复服务 /184

第4章 老年心血管疾病的康复 /200

第1节 高血压病老年人的康复服务 /200

第2节 冠心病老年人的康复服务 /210

第5章 老年呼吸系统疾病康复 /224

第1节 慢性阻塞性肺疾病老年人的康复服务 /224

第2节 支气管哮喘老年人的康复服务 /245

第6章 老年内分泌系统疾病康复 /258

第1节 糖尿病老年人的康复服务 /258

第2节 肥胖症老年人的康复服务 /270

第3节 骨质疏松症老年人的康复服务 /277

第7章 老年泌尿系统疾病康复 /289

第1节 慢性肾脏病老年人的康复服务 /289

第2节 尿失禁老年人的康复服务 /303

第8章 老年常见综合症的康复 /320

第1节 疼痛老年人的康复服务 /320

第2节 失眠老年人的康复服务 /336

第3节 少肌症老年人的康复服务 /344

第4节 便秘老年人的康复服务 /348

第9章 老年人康复服务的组织与提供 /355

第1节 老年人康复服务的体系 /355

第2节 老年人康复服务岗位设置和人员配置 /356

第3节 老年人康复服务场地、设施和设备要求 /357

第10章 老年人康复服务的指导与管理 /360

第1节 老年人康复服务的指导与规划 /360

第2节 养老机构康复服务的组织管理 /361

第3节 社区日间照料中心康复服务的组织管理 /362

第11章 老年人康复服务的政策支持与保障 /366

第1节 老年人康复服务的资金支持与保障 /366

第2节 老年人康复服务的政策建议 /367

第12章 附 件 /372

附件一、老年人康复服务应急预案 /372

附件二、老年人康复服务同意书 /375

附件三、老年人康复服务处方 /376

附件四、老年人康复服务评价、记录单 /377

附件五、老年人康复服务常用设备和器械功能简介 /381

参考文献 /403

后 记 /411

第 1 章 老年人康复服务概述

第 1 节 老年人康复服务

一、老年人康复服务的定义和重要性

1. 老年人康复服务的定义

老年人康复服务是指依据《中华人民共和国老年人权益保障法》，通过建立以政府主导，多部门协作，全社会共同参与的老年人康复服务体系，以养老服务机构、社区医疗机构共同为老年人提供康复服务所需的场所、设施设备、人员等保障，满足老年人疾病康复需求的服务。

2. 老年人康复服务的重要性

(1) 老年人康复服务目前现状

目前对老年人康复服务认识不足：认为早期应静养等待疾病的自然恢复；且照料过于周到，不让老人参与自理活动；加之年迈老人卧床不起，从而导致了失用性综合征。另外一种情况是由于缺乏康复知识，工作上急于求成，过度用力或过多训练；手法粗暴，不符合解剖生理要求，产生了过用和误用综合征。

(2) 老年人康复服务必要性

疾病急性期：尽早开始康复治疗服务，可预防相关并发症。如防止脑卒中偏瘫后出现的肩痛、肩关节脱位，关节挛缩、骨质疏松，避免卧床后的失用性综合征等。

疾病恢复期：即使某些疾病已造成残疾，亦可采用综合康复服务措施，帮助老

人发挥其自身潜力，进行病残的代偿训练以增强功能，避免因运动减少而造成的并发症或继发障碍，从而改变无功能生命状态，降低残疾程度，减少盲目、无效用药的耗资，减少社会和家庭的经济和劳力负担。

疾病后期：对老年人进行必要的康复教育，可以提高老年人的社会适应能力。

（3）老年人康复服务的重要性

康复治疗可以改善老年人的肢体功能，减少并发症。功能康复训练在促进老年人中枢神经系统可塑性方面有非常重要的作用。研究证明，通过感觉刺激、功能康复训练及学习可修饰大脑相应皮层代表区的功能，也可对脑损伤的适应性进行调整。康复是经循证医学证实的降低致残率最有效的方法之一。建议老年人康复应尽早进行，并且需要全程、全面、系统地持续康复。

二、老年人康复服务的目标和原则

1. 目标

在我国，通常 60 岁及以上老年人皆已退休，生活的中心和环境发生变化，以及老年人自身的生理心理特点，故老年人康复服务的目标亦有所不同。

（1）提高生活自理能力

随着年龄的增长，老年人身体功能不断衰退，逐步变得活动减少、依赖家人多、重者卧床不起、长期住在医院或护理机构等。因而，老年人康复服务的一个主要目标就是尽可能地提高老年人生活自理能力，让老年人自己能够照顾自己的生活，既维护了老年人自身的尊严，也减少了家庭和社会的负担。

（2）提高生活质量

生活质量是老年人对生活环境、对社会、对自身生活满意程度的主观感应，会受到众多主观和客观因素的影响。老年人康复服务是消除客观障碍与不良因素、为主观良好感受创造条件的重要手段。通过各种康复治疗手段，促进老年人躯体与心理功能恢复，推动社会对老年人的接纳和包容，来提高老年人生活质量。

（3）预防老年残疾和残障

康复预防是康复医学的重要环节。基于残疾是可以被预防的这一事实，由于残疾带来的严重后果和沉重负担，大家越来越重视残疾的预防，尤其对于老年人来讲，科学地做好康复三级预防工作具有事半功倍的效果。

2. 原则

(1) 综合考虑多方因素，制定合理的康复目标

康复是一项社会性大工程，涉及的内容与领域广泛，包括医学的、工程的、经济的、社会的、环境的等众多影响因素。同时，老年人自身的主观能动性和对康复的愿望都对康复的效果具有重要影响。在制定康复目标时，这些因素都要考虑进去，通过综合的评估，制定适合老年人自身的、个性化的、合理的康复目标。

(2) 明确功能障碍的种类、程度和特点

在制定康复目标和康复训练前，需要对老年人进行全面的科学评估，尤其是对功能障碍的种类、程度要有准确的把握，这就需要更多地了解老年人功能障碍的原因、疾病的种类、病情进展与治疗情况、衰老引起的生理变化等，并掌握正确的康复评定方法，能够准确地找到问题点。

(3) 制订简单的、科学的、安全的康复训练计划

老年人不同于健康青壮年，身体耐力下降、心肺功能下降、反应时间延长、记忆力差、情感脆弱等是老年群体的共同特点。因此，在制订康复训练计划时，要充分考虑上述因素，如训练量老年人能否承受、老年人能否记住正确的训练方法、老年人能否对危险及时作出判断等。康复训练计划应简单、安全，同时还要确保科学。以具体功能目标为导向的靶向性功能锻炼以其简单、实用为特点，是老年人康复计划中的常用方法。

(4) 评估老年人各种合并疾病对康复的影响

通常多种疾病共存是老年人的一大特点，这些共存的多种疾病所带来的影响不是单一的机械叠加，而是错综复杂的，要考虑它们的交互影响。例如，由多个疾病引起的一种功能障碍在处理起来，往往就显得比较棘手，如何评估这些共存疾病，抓住并解决主要矛盾、主要问题就成为老年人康复工作者必备的一项基本技能。

(5) 充分利用适当的辅助器具

辅助器具作为康复工程学的主要手段，是康复治疗与训练的重要组成部分。在老年人康复服务中，必须重视辅助器具在提高老年人生活自理能力和生活质量方面的作用。很多仅通过康复训练无法恢复或需要很长时间才能恢复的功能，通过佩戴适当的辅助器具问题就迎刃而解。但要注意，辅助器具的选配要适当，并注意观察老年人使用过程中的效果和安全性，确保选配的辅助器具是适当的、安全的，并适于老年人学习和简单操作。

(6) 确保生活与康复的安全

安全是生命的保障。对于老年人来说,由于衰老或疾病所致的各种功能障碍都会对他们的生命和生活安全带来挑战。康复的目的是克服这些功能障碍,迎接挑战,同时在康复的过程中要确保康复训练安全执行,不可做对老年人人身安全构成威胁的康复活动。

三、老年人康复服务内容

老年人康复服务内容广泛,主要包括以下内容。

1. 老年人功能障碍的评定

包括肢体运动功能、感觉功能、躯体平衡与协调能力、言语功能、心肺功能、认知功能、心理情绪状态、生活自理能力、社会参与能力等不同方面的评定。

2. 老年人常见病康复计划的制订

包括脑卒中、老年痴呆、帕金森综合征、骨性关节炎、类风湿性关节炎、脊髓损伤、人工关节置换术后、肩周炎、颈椎病、下腰痛、糖尿病、肥胖症、骨质疏松症、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、高血压、冠心病、慢性肾病、老年尿失禁、失眠、便秘、疼痛等老年常见疾病。

3. 老年人康复治疗方案的实施

包括老年人肢体活动能力的训练、心肺功能训练、耐力与协调性训练、步行训练、语言训练、认知训练、心理辅导、生活自理能力训练、体育运动锻炼等不同的训练手段。

4. 辅助器具的适当选配

如腕手矫形器、肘矫形器、膝踝足矫形器、膝矫形器、踝足矫形器、8字弹力绷带、吸能足垫、特制的矫形鞋、颈托、硬性腰围、软围腰、万能袖带等。

5. 康复成果评估与康复转归

对康复成果进行评估,判断患者下一步的功能状态,并对康复转归及下一步康复计划作出合理建议。

6. 老年人康复三级预防方案的制订和落实

常见的有高血压、糖尿病、恶性肿瘤、心脑血管疾病预防等。

四、老年人康复服务计划的制订

老年人康复服务计划是在对功能障碍进行康复评定的基础上,以实现康复目标

为目的的康复训练计划。根据长期康复目标与短期康复目标的不同，分为长期计划和短期计划。

1. 长期计划

这是与长期康复目标相对应的康复训练计划，是对老年人整体功能状态进行评定和把握后，根据老年人自身、环境和社会的特点，制订的总体康复计划，相对时间段较长。长期康复计划是实现长期康复目标的总体规划和康复方案，包括以下内容：长期康复目标、康复治疗的团队成员、康复治疗的手段、康复成果的评估、康复转归建议、康复三级预防措施、风险评估与安全保障对策等。

2. 短期计划

也叫近期计划，是阶段性康复计划，相对应的是阶段性康复目标。长期康复目标的实现是由一个个短期的阶段性目标的实现累积而成的。短期计划包括近期目标、康复治疗的团队成员、康复治疗的手段、康复成果的评估、下一步康复方向、康复三级预防措施、风险评估与安全保障对策等。短期计划与长期计划的区别，主要是针对问题时间段的长短，短期计划灵活性强，长期计划方向性强。

五、老年人康复服务的适应证与禁忌证

老年人康复服务针对人群的特殊特点，要求我们明确辨别老年人康复服务的适应证和禁忌证，提供有效、安全的老年人康复服务。对于康复这样一个社会性大概念，适应证是一个相对广泛的概念，具有功能障碍的老年人可以享受康复服务，生理功能减退但尚未引起功能障碍的也可以享受康复服务，功能基本正常的健康老年人也可以进行康复一级预防，同样享受的也是康复服务，这些由老年人康复训练师根据情况具体来决定。但老年人康复服务及其某些训练项目具有绝对的禁忌证。

通常，病情特别严重、生命体征不稳定、身体极度虚弱、精神心理状态极差的情况下暂不考虑提供康复服务。如下列情况：急性脑出血、急性脑梗死、急性心肌梗死、急性肺栓塞、急性肾衰竭、急性心脏衰竭、急性呼吸衰竭、严重感染、休克、不稳定型心绞痛、意识不清、严重精神症状等，绝对禁止康复训练。此外，对于病情反复变化、康复训练不能耐受、康复训练会加重病情或功能障碍的老年人，亦不考虑提供康复服务。

矛盾是相互转化的。当急性期患者病情得到控制、生命体征稳定后，还应早期进行康复介入，但要注意危险的观察和风险的控制，康复训练要因地制宜、因时而异、适可而止、循序渐进。