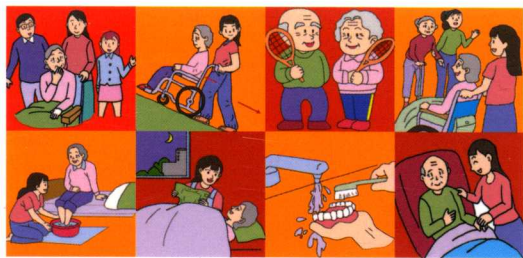
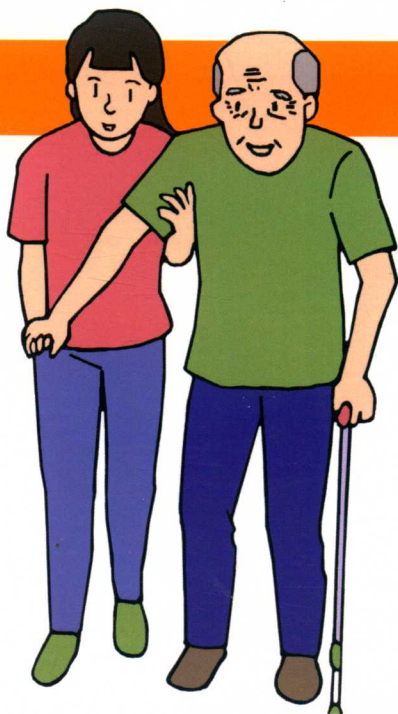


细致周到 一步不差

3个层次的对策 自理 半护理 全护理



LAONIANREN ZHAOGU HULI
QUANTUJIE



老年人照顾护理 全图解

医学博士
王天明 编著

■家家有长者 人人会变老■

7类日常生活起居的照顾

8种常见老年病的护理

6种急救知识、技能

养老护老之实用指南

北京出版集团公司
北京出版社

细致周到

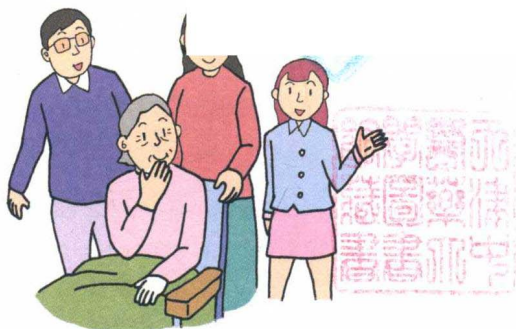
一步不

个层次的对策 自理 半护理 全护理

老年人照顾护理 全图解

医学博士

王于明 编著



LAONIANREN ZHAOGU HULI
QUANTUJIE

北京出版集团公司
北京出版社

著作权合同登记号

图字:01-2013-9262

原著书名:《长者照顾护理全图解》王天明编著

中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行

©2015 中文简体版专有权属于北京出版集团公司,未经书面许可,不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片

图书在版编目(CIP)数据

老年人照顾护理全图解 / 王天明编著. — 北京 :
北京出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-200-10477-6

I. ①老… II. ①王… III. ①老年人—护理—图解
IV. ①R473-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 062860 号

老年人照顾护理全图解

LAONIANREN ZHAOGU HULI QUANTUJIE

王天明 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 16.25印张 200千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-10477-6

定价: 48.00元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

前言

如果你家里有日常生活需要照料的老人，或者生活不能自理的弱势人群，如儿童、残障者等，请阅读本书，它会为你提供帮助。

社会真的老龄化了，随处可以见到白发苍苍的老人。《2012中国卫生统计年鉴》报告显示，从2000年到2010年这10年期间，我国65岁以上人口比例已从7.0%上升到8.9%，升高了1.9%。这10年间，我国的人口总数从127627万增长到134091万人，粗略估计，这10年间，65岁以上人口增加了3000万人。而在2010年，我国65岁以上人口数已经超过1亿。

有一天我们也都会变得“衰老”，身体虚弱，自己生活越来越力不从心，这就是需要照顾护理的状态。照顾护理不同于对病人的医疗护理，其服务对象是不需要住院治疗的弱势人群，且服务内容繁杂：向长者提供日常生活的基础照护，做饭、喂饭、洗衣、洗澡、如厕及整理清扫房间，陪他们聊天、读书报、散步、去医院就诊，乃至护送其走亲访友，等等，都在照顾护理范畴之内。总之，照顾护理是帮助老年人日常生活的方方面面，以提高他们的生命质量和生活质量，使其有尊严地生活，满足他们身体、精神、社会等各方面的需求。

世界各国的统计都表明，80%以上的老人愿意居家养老。在自己熟悉的环境中，和自己的亲属一起生活是绝大多数老人的理想。不过老人迟早会因病或衰老而逐渐丧失生活自理能力。至此，照顾护理就会成为亲属、护理人员生活的一部分。照顾护理的基础知识与基本技能应该普及，成为老龄化社会每个公民都具备的常识。本书就设想老人居家养老的照护情景，将可能的基本照顾护理科目逐一配上生动的插图加以说明，使之浅显易懂，可即学即用。

本书不是教科书，而是专门向全社会传授照顾护理知识技能的手册。可作为照顾长者的亲属们和居家或养老机构的服务人员、义工规范化照护的参考书。

本书强调实践性，每一章节都是独立的，可以即用即查，边读边用。读者可以先大致浏览本书，随后在自己的实践中，参考本书的内容，摸索出对自己更方便实用的方式方法，也可以把自己的经验介绍给大家，提高全社会的照顾护理水平。

目 录

第1章

老年人护理常识

1 照护概述	2	7 与长者的沟通	14
2 心理准备	2	基础沟通	14
接受现实	2	尊重长者	15
确定照护负责人	2	了解长者的需求	16
确定照护计划	3	日常问候	18
3 护理准备	3	8 照护者的身心健康及自我防护	21
4 环境改造	5	不要勉强为之	21
改造目的	5	量力而行	21
改造方案	5	心理关怀	23
总体改造措施	5	预防“照护抑郁症”	25
不同地方采取的安全措施	6	照护要领	27
5 照护预防	8	防止腰痛的基本原则	27
预防“老年症候群”	8	腰部保健	30
照护预防的8个注意事项	9	缓解疲劳的按摩	32
6 长者身心变化及应对方法	12	9 照护计划	33
生理方面	12	确定护理方式、计划	33
心理方面	13		

第2章

老年人日常护理

1 床上的护理	36	使长者躺回床上	57
选床	36	更换床单	58
被褥、床单、靠垫等的选择	38	长者睡眠的照护	63
床上舒适的姿势	39	预防肢体挛缩的照护	65
翻身的照护	44	预防内翻足下垂	72
在床上身体的移动	47	避免卧床不起状态的建议	73
从床上起身的照护	50	2 进食照护	74
从坐位起身的照护	52	进食照护的注意事项	74
床上与椅子间的移动	55	如何使长者愉快地进食	75

老龄化与饮食习惯的变化·····	76	淋浴的照护·····	132
利用进食刺激脑与心脏功能·····	77	浴盆洗浴·····	133
应对长者身体变化的饮食对策·····	77	手足浴·····	139
适合长者的饮食营养管理·····	78	5 更衣的照护·····	141
长者与营养不良·····	79	更换内衣·····	141
营养不良的症状·····	79	有扣子衣服的穿脱·····	142
长者常见的进食及吞咽障碍·····	79	穿脱裤子·····	145
帮助进食的方法·····	81	半照护穿脱裤子·····	146
喂食的照护·····	84	在床上更换睡衣·····	148
适合长者的食品及烹饪法·····	87	方便穿脱的衣服·····	153
辅助餐具的选用·····	90	6 移动的照护·····	154
3 排泄的照护·····	92	步行器的选择与利用·····	155
排泄照护的原则·····	92	利用抬举型步行器步行·····	156
排泄照护的重点·····	92	拐杖的选择与利用·····	157
长者排泄的特征·····	93	无杖行走的照护·····	161
如厕环境的改造·····	95	床、椅子与轮椅之间的移动·····	164
排泄方法的选择·····	96	利用轮椅的移动·····	171
积极地面对·····	98	轮椅与汽车间的移动·····	175
便携式马桶的使用·····	99	轮椅选择的原则·····	178
便器、尿器的使用·····	102	7 居家健康管理·····	179
插入式便器的使用·····	105	身体情况的观察记录·····	179
尿裤的使用·····	106	服药的方法与管理·····	181
会阴部位的清洗·····	112	预防感染·····	184
4 洁身的照护·····	116	预防感染的9点注意事项·····	185
洁身的相关要点·····	116	预防脱水·····	186
日常的洁身·····	117	呕吐、腹泻的对策·····	188
仪容整洁的照护·····	124	感冒的对策·····	190
全身擦澡·····	128	痰的预防和对策·····	191
		防止跌倒·····	192

第3章

老年常见疾病对策

1 认知障碍症(老年性痴呆/脑退化症)···	194	认知障碍症类型的鉴别·····	196
什么是认知障碍症·····	194	认知障碍症的七大规律·····	196
认知障碍症的病因·····	195	认知障碍症的发病进程·····	196

认知障碍症的治疗	197	容易发生褥疮的部位	216
康复运动	198	褥疮预防用具	217
认知障碍症患者的照护原则	199	褥疮预防措施	218
如何对待认知障碍症长者	200	褥疮护理对策	218
认知障碍症症状的对策	201	5 骨关节病	219
认知障碍症的预防	207	骨质疏松症	219
2 抑郁症	209	类风湿性关节炎	220
抑郁症的症状	209	骨性膝关节炎(骨刺)	222
抑郁症的诱因	209	6 帕金森病(震颤麻痹)	225
抑郁症的预防与照护	210	何谓帕金森病	225
3 偏瘫	211	帕金森病的四大症状	225
左右侧偏瘫的区别	211	帕金森病的治疗与护理	227
左右侧偏瘫的特征	211	7 言语及视听障碍	230
左侧偏瘫长者的表现	212	言语障碍患者的照护	230
改善偏瘫的康复训练	212	同向偏盲的应对方法	233
偏瘫长者的家庭康复	214	老年性听力障碍的应对方法	234
4 褥疮	215	8 便秘	235
褥疮的成因及预防	215	便秘的判断	235
造成褥疮的诱因	215	便秘的危害	235
褥疮的发生过程	216	便秘的预防	235
褥疮易感人群	216	便秘的对策	235

第4章

紧急情况的知识与对策

紧急情况的知识与对策	238	救护车到达前准备的物品	240
病情判断	238	救护车到来前的应急措施	241
日常应急准备	240	心脏停搏	245
呼叫救护车	240		
附录	247		
从症状判断长者可能罹患的疾病	247		
照护日程计划	248		
后记	249		

第1章

老年人护理常识

1

照护概述

照护首先需要有爱，对亲人的爱，对老弱的爱，对人类的爱。每个人的一生都会有需要别人帮助的时期：幼年、童年、少年和青年期，人们得到父母、长辈的关爱与照顾。老年人到一定时期，生活也需要别人的帮助与照护。

在人生的开头与结尾时期，人们都需要别人的照顾，才能更好地生活。没有这样的觉悟和真爱，照护就是一种痛苦的牺牲，那么无论谁都不会真正胜任照护工作。

长者护理与青少年养育不同。长者的自然规律是渐趋衰弱，对照护的依赖日益增加。因此，照护是长期的，且烦琐、单调；有时还需要繁重的体力和脑力付出。所以，长者护理不会是一件轻松的事情，大家对此要有足够的心理准备。

照护者不仅要学习护理的基本知识

和技能，还应当学会在精神和身体上的自我保护。通过与其他人的交流来减轻精神负担，保持照护者的心理健康，护理才能持久。在身体上，科学合理地利用借力和杠杆原理，减轻体力劳动，避免不合理的过度用力和腰部扭伤。

长者护理的重要原则是辅助并鼓励长者自立生活。即使被照护长者力不从心，也要鼓励他做日常的起居、进食、更衣等生活琐事。这样做似乎有些不近情理，但是只有这样才能延缓长者身体机能的衰退，有利于康复，并使其建立生活信心，更有尊严地生活。

本书假设被照护长者有偏瘫的身体障碍。即使如此，经过训练和鼓励，长者也可在相当程度上自立完成生活中的许多事情。照护者可以在长者身边鼓励指导，在出现不顺利的情况时助其一臂之力。

2

心理准备

♥ 接受现实

父母或配偶因衰老或疾病倒下，需要生活照护，这在任何家庭都会发生。作为配偶或子女，自己的亲人渐渐老去成为被照护的长者，我们都要对这一天的来临有心理准备。感情上不愿接受自家长者需要照护的现实，这于

事无补，我们还是要以积极的心态来接受和应对现实。

♥ 确定照护负责人

在自家照护时，重要的是确定一个负责人。全家人参与照护，有时反而使长

者感到有压力。确定一个负责人(关键人物),由他来指挥,往往效率更高。重要的是在照护开始前,家人一起确定使长者和家人们都不感到勉强的护理方式,以及家人如何互相配合。

♥ 确定照护计划

首先要掌握长者的健康程度,推测

发展趋势、康复前景,由此确定治疗和康复训练以及照护计划。观察长者的情况,掌握他能够做什么,不能做什么,这十分重要。观察结果、症状的进展情况、康复的结果依次记录在案,可成为接手护理的人或医生的重要参考,并据此制订照护计划。

3 护理准备

照护说到底是为了支持长者自立,帮助长者生活自理。尽管长者自己做事花费较长时间,不如照护者包办痛快,但也要鼓励长者尽量自己完成。过度照护,看似对长者爱护有加,实则可能有害,不仅增加家人的负担,还可能使长者失去自立心和生活欲望。

当长者失去自立心和生活欲望,他们常会消极对待康复训练,导致卧床不起,进而加速身体机能的衰退,表现为:肌肉萎缩、关节强直(挛缩)、骨质疏松、内脏机能衰退、大脑功能减退。因此,恰到好处的护理才是最适当的照护。



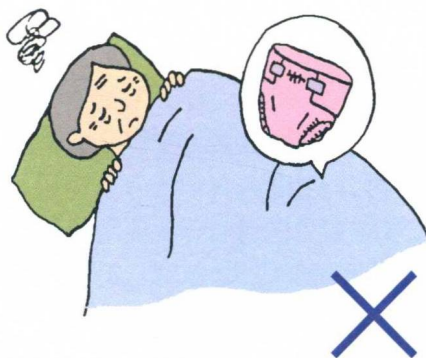
尽量让长者使用辅助餐具,自己进餐



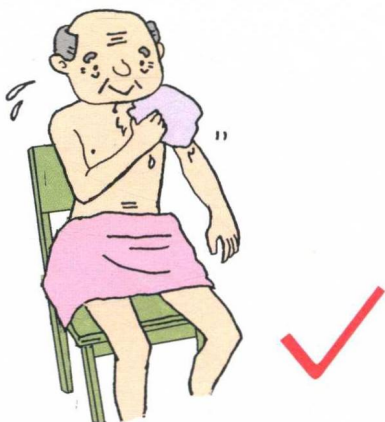
因长者手指不灵活,由别人喂饭



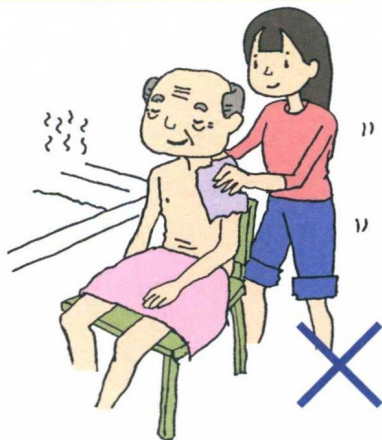
让老者在床上用便盆，下一步是让长者离床，用便携式马桶排泄



尽管长者感觉到尿意、便意，因为其行动不便，照护者为其使用纸尿裤



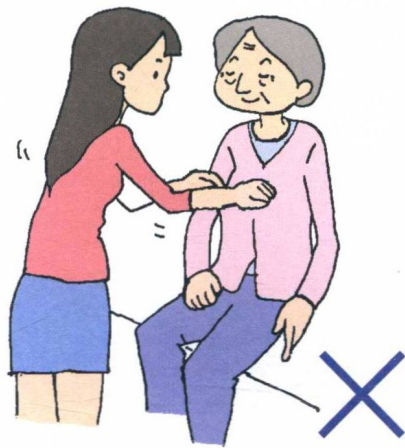
尽量让长者自己擦洗够得到的地方



因长者上肢不太灵活，照护者为其擦洗



扣子换成尼龙粘扣，方便长者自己穿衣



因手指不灵活，照护者帮忙系扣子

4 环境改造

♥ 改造目的

老年人最怕跌倒。由于肌力下降，平衡感减弱，老年人很容易跌倒，常酿成骨折等重大事故。骨折使老年人卧床不起，以致生活不能自理。因此，老年人的居住环境应当以安全防跌倒为原则进行必要的改造。

调查跌倒的原因，多数是被走廊和起居室之间的小台阶、门槛或是地面的杂物和电线绊倒。另外，长者多视力减退，门厅及走廊如果昏暗，再有高低落差，难免跌倒。因此，居家环境无障碍化，在走廊及台阶加装照明灯具，墙壁安装扶手，会大大增加居家的安全系数。

♥ 改造方案

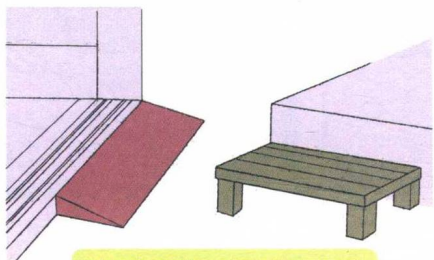
在考虑实施长者居所的安全改造时，首先要很好地了解长者的身体情况，考虑其身高及体重等因素。如果是青壮

年人，不会在意仅仅1厘米的高低落差。而这1厘米的落差对于抬脚都困难的长者则是很大的障碍。

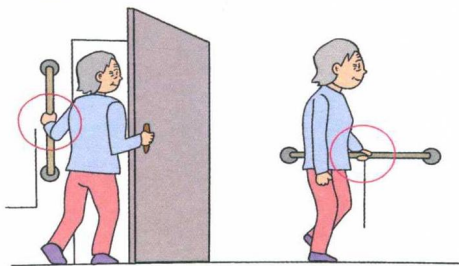
如果全面改造居室，长者的房间最好设在“一层朝向好、日照长的房间”“离厕所近的房间”“方便与家人交流沟通的房间”（绝对不要让其憋在最靠里的房间）。如果只做小的改造，按照重要性，改造措施依次是：消除高低落差，加装扶手，设防滑垫，保证明亮的照明，改装滑动拉门。另外要使地面没有障碍物，必须经常整理。



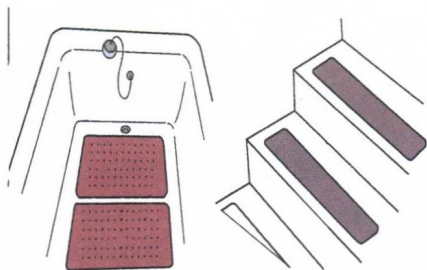
♥ 总体改造措施



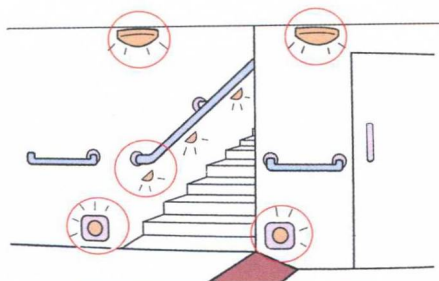
消除高度差 室内地面无障碍化，消除台阶等高度差



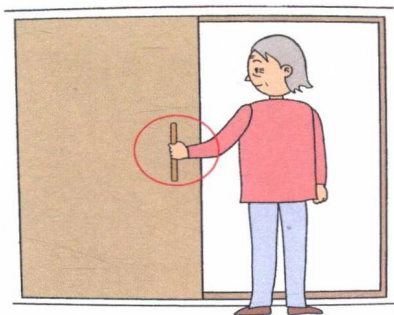
加装扶手 在浴室、厕所及走廊、楼梯处加装扶手



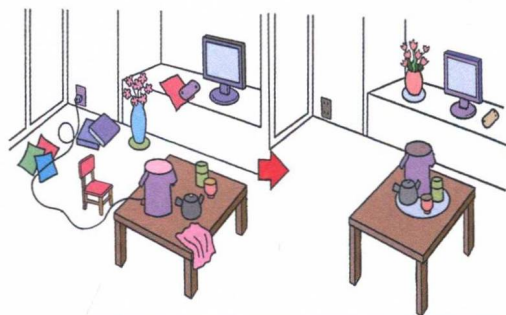
防滑 在易于滑倒的地方如浴缸、楼梯处铺防滑垫，地毯背面用双面胶粘贴固定



增加照明 在楼梯、走廊处安明亮的照明灯，特别是地灯



推拉门改滑动门 推拉门在拉开时，长者容易向后跌倒，因此最好改造成滑动门

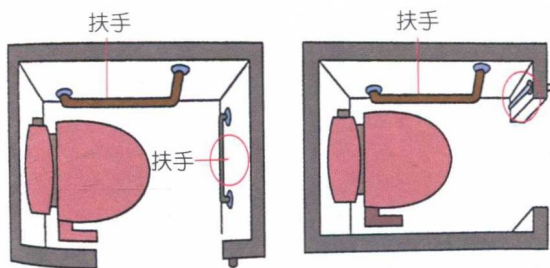


整理房屋，减少障碍物 地面上的障碍物，如乱堆的书报、杂物、拖地的电线等，容易绊倒长者，所以要经常整理，减少隐患

♥ 不同地方采取的安全措施

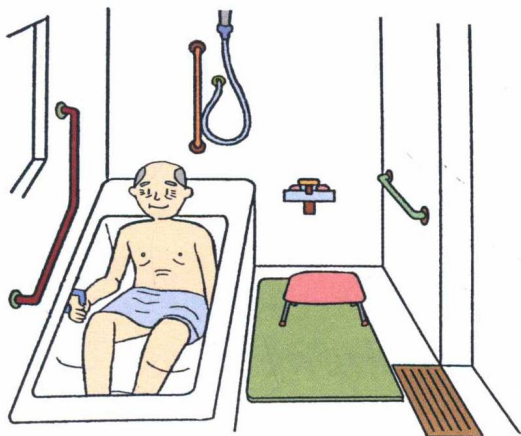
厕所

厕所门改装成滑动门或门帘，便器旁安装扶手。虽然门和便器的位置不同，但基本上是在便器的旁边安装“L”形的扶手。握住“L”形扶手竖着的部分可以坐、站，握住横着的部分则让长者坐得稳。



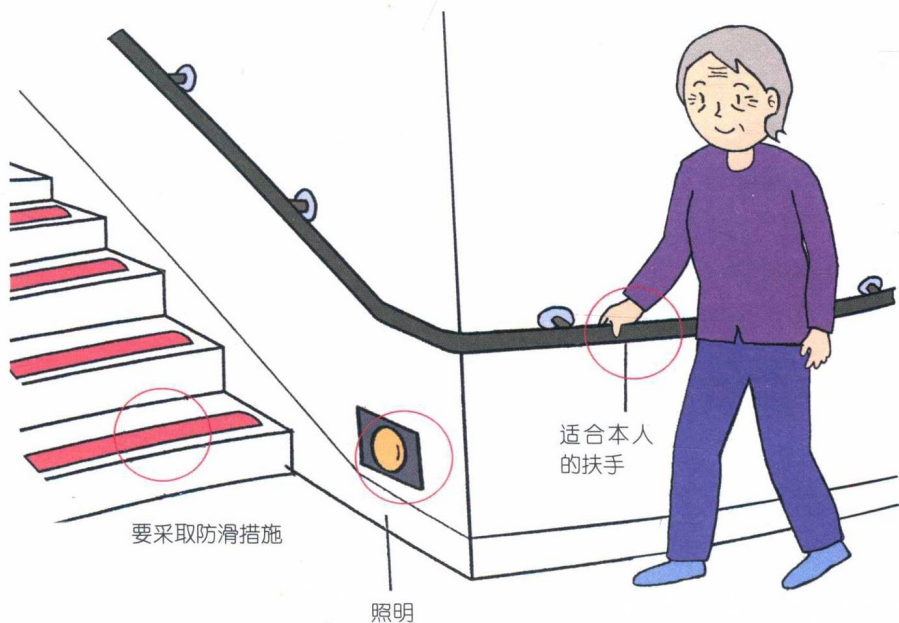
浴室

地面湿滑的浴室是最容易跌倒的地方。为了防止长者跌倒，浴室地面和浴缸内应预先铺上防滑垫。还有，为了让长者坐下或站起来时不致跌倒，应在门附近、浴室墙壁、浴缸的侧壁等处安装扶手。



走廊和楼梯

走廊和楼梯要安装扶手。扶手杆直径在30 mm以上，稍粗些的比较好握，但因各人容易握住的形状、粗细、高度不同，因此选择适合本人的扶手很重要。再者是明亮的照明，楼梯上还需铺防滑垫。



安全、方便的生活环境改造及其他必要的准备完成后，护理者就可以放心地照顾长者生活了。

5

照护预防

照护预防就是尽可能地推迟被照顾状态的来临。以下既是对潜在长者，即尚未成为护理对象的中老年人，也是对其家人说的。随着医学科技的进步、社会的稳定、生活水平的提高，人类的平均寿命也在不断延长。

2010年，我国男性出生时平均预期寿命是71.3岁，女性是75.9岁，两者较1982年分别增加了5岁和6.6岁。但每个人都会有几年的不健康寿命。缩短不健康寿命，即是减少被护理的时间。每个中老年人都应有预防的意识，早做准备，在平时养成合理、良好的生活习惯，科学地养生，这样即使到了老年，也身体健康，生活能基本自理。即使是一些需要护理的高龄长者，经过一些体能训练也可以大大减少对照顾者的依赖，让他们活得更长，活得更好、更精彩。

♥ 预防“老年症候群”

“老年症候群”虽然不是一种疾病，但是会严重影响长者的生活质量。“老年症候群”指的是易跌倒、褥疮、卧床不起、误咽、大小便失禁、营养不良、自闭、失眠、抑郁症、口腔不适、下肢无力等长者常见的衰老症候群（俗称老态龙钟）。这些症状表现不一定是病，也不一定立即致命，往往是生命老化的自然现象。但是如果放任，则会引起进一步的病变，使长者依赖照顾，影响长者的心情和生活质量。



小知识

照护预防

这是日本政府在2006年提出的使潜在需照护者推迟或减少、远离护理状态而采取的一系列服务及相关措施。由于日本社会已超高龄化，为使高龄者保持健康、体弱者延缓体能衰退，日本政府实施一系列措施，包括政策、理念宣传，知识普及，支持与指导长者进行体育运动，提高营养水平，改善运动机能及口腔保健等一系列服务措施。目的是提升老年人的生命质量，减轻社会、政府、个人的压力，节约及有效利用社会的医疗卫生及照护服务资源。

♥ 照护预防的8个注意事项

加强肌肉训练

为使长者动作灵活敏捷，改善虚弱体质，肌肉训练非常有效。增强肌力可以防止跌倒，一些特定肌肉如盆底肌群的力量训练还可以预防大小便失禁。增强肌力和伸展性的训练应在专家指导下进行，持之以恒必有良好效果。专家指导的目的是保证训练安全，避免损伤。比如练太极拳时适当抬高重心，上下楼梯或爬山下山时减慢速度，减少膝关节的负担和劳损。



预防认知障碍症(老年性痴呆)

为了预防认知障碍症，要经常锻炼记忆力、注意力、规划能力。这也是认知障碍症首先伤害的3种脑功能。增加用脑，避免长时间观看电视，防止失用性脑功能衰退。为了改善脑部供血，养成经常进行有氧运动的习惯也很重要。此外，培养训练手指灵活性的爱好，诸如绘画、练字、编织、手工、弹奏乐器等，并积极与人交流，都可延缓大脑功能退化。

预防营养不良

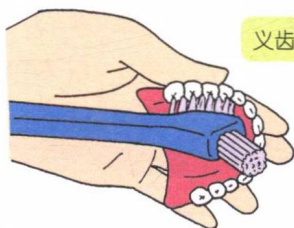
营养不良状态导致体能下降，老化加速，也可诱发心脏病等慢性病。因此，高龄人群应当摄取充分的动、植物性蛋白质，不要偏食。



维护口腔卫生

嘴除了进食以外，尚有说话发声、做表情、辅助呼吸等功能。为了维护这些功能，防止蛀牙、牙周炎，清洁义齿（假牙）等措施不能忽略。

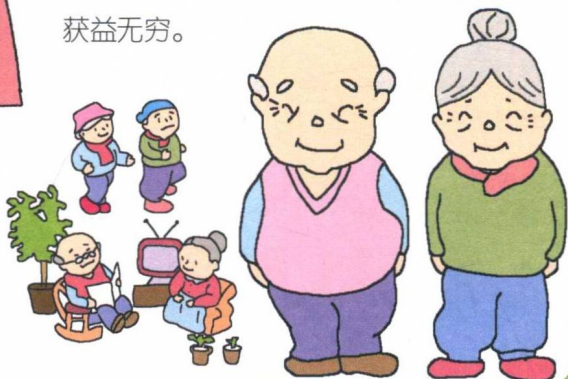
日常口腔
维护



义齿的清理

培养科学、文明的生活习惯

作息规律加上“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，是世界卫生组织向全世界提出的健康指导性建议。良好的习惯可大大降低生活方式病，如肥胖、高血脂、高血压、心脑血管病、糖尿病、肿瘤等成人高发疾病的发病率，应当说它对任何人都适用，对于中老年人尤其重要。心理学的研究表明，一项习惯的养成，只需要连续24次以上的重复。而好习惯一旦养成，凭惯性的力量可以潜移默化地为健康保驾护航，使人获益无穷。



小知识

8020运动

日本政府厚生省很早前就提出了“8020运动”，提倡保护好牙齿，使民众到了80岁仍然保有20颗完好的牙齿（成年人正常有28~32颗牙齿）。因为人们只要能够拥有20颗完好的牙齿，就可以咀嚼所有食物。牙齿的好坏直接影响到吞咽、消化、发音等功能，甚至人的体态。对老年人来说，牙齿不好还将影响整个晚年的生活质量。世界卫生组织也于2001年正式提出“8020运动”计划，现在世界上大多数国家已纷纷响应，积极开展全民爱牙活动。