

一本关爱老年人的绘图宝典

关爱中国

1.43亿

老人身心健康

主编◎钟华荪

老年人

家庭安全照顾

LAONIANREN
JIATINGANQUANZHAOGU

本书的问世表达了编者们的敢为人先的勇气和探索精神，势必会受到家属、照顾者及老年护理工作者的欢迎和青睐，引来更多更精彩的有关护理的报道，则千百万老年人幸甚！

中华护理学会理事长 *黄人健*

居家

环境要求

室内温度18℃~22℃ 湿度50%~60%

运动

运动强度的选择

心率维持在100~120分/次 运动时间在30~50分钟

休息

促进有效睡眠的方法

忌睡前用脑 忌睡前激动 忌闷头而睡 忌当风而睡



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年人家庭安全照顾

LAONIANREN JIATING ANQUAN ZHAOGU



主 编 钟华荪

副主编 余同珍 符 霞

编 委 (以姓氏笔画为序)

吉桂珍 刘利坚 李 华 余同珍

余桂芳 汪 萍 陈市芳 陈杰珠

冯良娇 陈赛娇 钟华荪 洪 涛

徐永能 黄 巧 符 霞 黎旌红

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人家庭安全照顾/钟华荪主编. —北京:人民军医出版社,2008.4
ISBN 978-7-5091-1653-1

I. 老… II. 钟… III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028445 号

策划编辑:张利峰 文字编辑:陈 鹏 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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8700

网址:[www. pmmp. com. cn](http://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:24.5 字数:342千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:49.00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



内容提要 ■ ■ ■ ■ ■

SUMMARY

本书针对我国面临人口老龄化和专业护理人员严重不足这一现实问题,借鉴了美国、日本等发达国家的家庭照护技巧,并结合我国国情,用 16 章的篇幅对居家老人的生理、心理变化特点、沟通技巧、饮食照顾、排泄护理、身体的清洁、突发事件的对策、肢体障碍的功能锻炼、行为异常的照顾及普遍存在的心、脑、肾疾病的护理、临终照顾等进行系统的介绍,旨在为居家照顾者提供基本护理保健知识和照顾技巧。本书既可作为居家照顾者的自学参考书,也可作为社区护理服务工作者及从事老年护理工作者的业务参考书,还可作为家政服务中心的培训教材。





序

FOREWORD

中国是当今世界上老年人口最多的国家,目前 60 岁以上老年人口已超过 1.43 亿,约占总人口的 10.97%。因此,老年人的身心健康问题备受国人的关注。

老年人是健康日趋低下、生活自理能力逐渐丧失、各种慢性疾患缠身、医疗需求增加的特殊人群,需要全社会的共同关心。尤其是在当今我国医疗卫生服务不够完善、护理人员不足的情况下,居家养老在国内仍然是本世纪老年人选择的一种生活方式。鉴于居家照顾者在照护方面的知识和技巧的不足,长期从事临床和社区护理工作,有着扎实的基础理论和丰富的社会实践经验的护理专家组织编写了此书。

该书就老年人的基本生活问题以各种生动的图示进行了简明扼要的阐述,图文并茂、深入浅出、通俗易懂、实用性强。并且从可操作性出发,详细论述与老年人日常生活有关的各种照护技能,特别突出了“以人为本”的人性化照顾,强调照顾者要全面去理解老年人,在与老年人建立相互信任的基础上提供照护服务,弥补了传统相关书籍中该方面的不足。

本书的问世表达了编者敢为人先的勇气和探索精神,势必会受到家属、照顾者及老年护理工作者的欢迎和青睐,引来更多更精彩的有关护理的报道,则千百万老年人幸甚!是以为序。

中华护理学会理事长

黄人健

2007 年 12 月





前

言

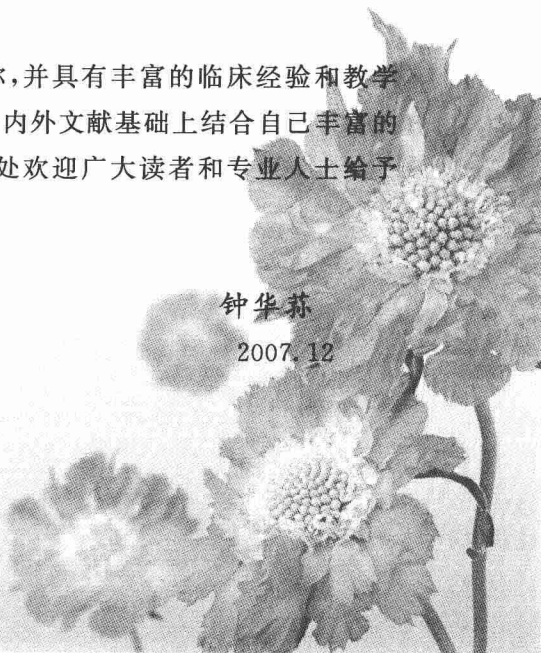
PREFACE

随着社会经济的发展,人类平均寿命的普遍延长,人口老龄化日益明显,已成为世界性的社会问题。我国早在 1999 年就已迈入了老龄化社会的行列,在这一支日益庞大的队伍中,绝大部分老年人集心脏病、高血压、糖尿病、中风等多种慢性疾病于一身,故延缓衰老,满足老年人的健康需求,增强老年人的生活自理能力,提高老年人的生活质量,实现健康老龄化,是每一位护理工作者应尽的责任和义务。然而,由于当前我国的护理人员严重缺乏,难以满足这一需求,于是主要由家属或其他社会成员作为照顾者的陪护工作作为一种新型的职业应运而生。但是,未受过专业训练的照顾者仅能提供一些简单的照护工作,尚缺乏对严重机体功能障碍、痴呆等老年人的照顾知识和技巧。为此,我们借鉴了美国、日本等发达国家的照护技巧,并结合我国国情编写了此书,旨在为居家照顾者提供基本护理保健知识和照顾技巧。在本书编写过程中,我们综合和吸收目前国内外最新的研究成果,同时注意本书读者的特殊性,尽量使高深的理论通俗化,图文并茂,力求做到概念准确、通俗易懂,便于学习和掌握。

本书的编者多为副主任护师以上职称,并具有丰富的临床经验和教学经验,她们投入了大量精力,在参考众多国内外文献基础上结合自己丰富的临床经验及研究成果,编撰成文。错漏之处欢迎广大读者和专业人士给予批评和指正。

钟华莉

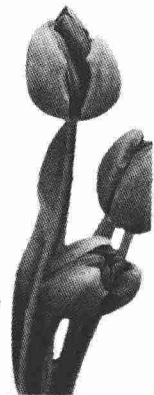
2007.12





目 录

第 1 章 照顾服务	(1)
第一节 概述	(2)
第二节 意义	(3)
第三节 基本观点	(4)
第四节 照顾者的基本责任	(6)
第五节 照顾者的职业伦理	(7)
第 2 章 老年人的身心变化特点	(9)
第一节 老年人的体态变化特点	(10)
第二节 老年人的身体各系统变化特点	(10)
第三节 老年人的心理变化特点	(17)
第 3 章 居住环境的要求	(24)
第一节 居住环境的基本要求	(25)
第二节 防止意外的安全环境	(26)
第三节 卧室的布置	(34)
第 4 章 沟通技巧	(40)
第 5 章 促进有效睡眠的方法	(45)
第 6 章 休闲活动	(52)
第一节 休闲活动的意义	(53)
第二节 评估老年人的活动能力	(53)





第三节	日常生活中的休闲活动	(53)
第7章	饮食的照顾	(59)
第一节	各种营养素的功能与来源	(60)
第二节	参与吞咽的主要解剖结构	(62)
第三节	老年人的饮食选择	(66)
第四节	进食的照顾	(72)
第五节	协助饮食的方法	(76)
第六节	饮食照顾的观察要点	(79)
第七节	吞咽障碍的照顾	(81)
第八节	胃管饮食的方法	(83)
第九节	食物梗塞的处理	(86)
第8章	排泄护理	(90)
第一节	协助排泄时的观察	(91)
第二节	尿潴留的处理	(103)
第三节	尿便失禁的照顾技巧	(108)
第四节	膀胱造口的护理	(114)
第五节	肠造口的护理	(114)
第9章	身体清洁	(119)
第一节	口腔清洁	(120)
第二节	面部清洁	(125)
第三节	身体清洁	(127)
第四节	床上擦浴	(133)
第五节	头部清洁	(140)
第六节	糖尿病足的护理	(142)
第10章	预防褥疮技巧	(153)
第一节	褥疮形成的原因	(154)
第二节	褥疮预防措施	(156)





第三节	协助翻身技巧	(159)
第 11 章	用药的管理	(164)
第一节	药品保存的方法	(165)
第二节	协助服药的技巧	(165)
第三节	服药后的照顾及注意事项	(167)
第 12 章	家居急症的对策	(169)
第一节	胸痛	(170)
第二节	心脏病	(171)
第三节	高血压危象的观察	(179)
第四节	脑卒中的急救原则	(180)
第五节	气喘的照顾	(182)
第六节	冠心病的预防	(186)
第七节	晕厥的观察与照顾	(198)
第八节	癫痫的照顾	(199)
第九节	触电的处理	(201)
第十节	血管损伤的处理	(206)
第十一节	骨折的处理	(216)
第十二节	化学物质中毒的处理	(222)
第十三节	烧伤的护理	(227)
第 13 章	身体的观察	(230)
第一节	精神的观察	(231)
第二节	全身的观察	(231)
第三节	体温测量方法	(233)
第四节	脉搏测量方法	(236)
第五节	呼吸的观察与测量	(238)
第六节	协作排痰的方法	(240)
第七节	血压的观察与测量	(247)





第 14 章	肢体障碍的照顾与功能训练	(251)
第一节	身体运动常用的术语	(252)
第二节	关节被动运动	(265)
第三节	卧床者的照顾	(272)
第四节	脑血管意外的功能锻炼	(292)
第五节	移动体位方法	(324)
第六节	更衣的照顾	(346)
第七节	帕金森病的护理与功能锻炼	(358)
第 15 章	老年性痴呆的照顾	(362)
第一节	行为异常的观察	(363)
第二节	照顾的技巧	(366)
第 16 章	临终照顾	(376)
第一节	临终照顾的概念及条件	(377)
第二节	临终照顾的方法	(378)



第 1 章

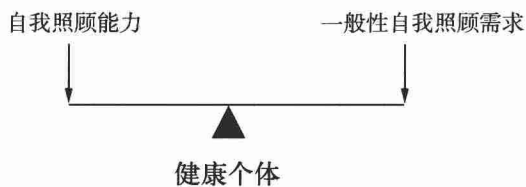
照顾服务





第一节 概 述

人的生命周期是一个生物、心理、社会诸方面的动态变化过程。一个健康的个体有足够的自我照顾能力以满足其基本需要,有维持自我照顾的能力及需求的平衡。

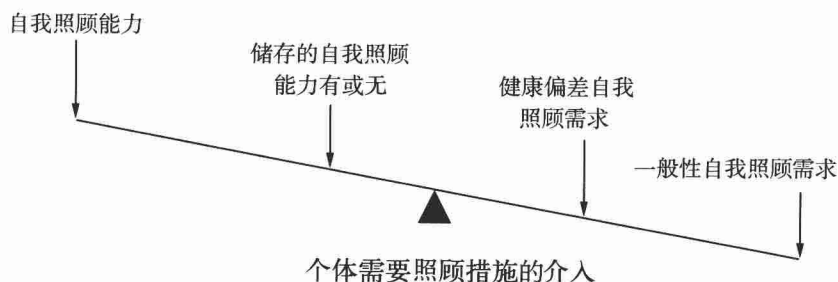


当身体受到损伤或疾病时,就会意识到自我照顾需求的增加,必须为自己的健康及安宁有所行动,假如个体在自我照顾能力范围内能达到平衡,则不需要照顾措施的介入。

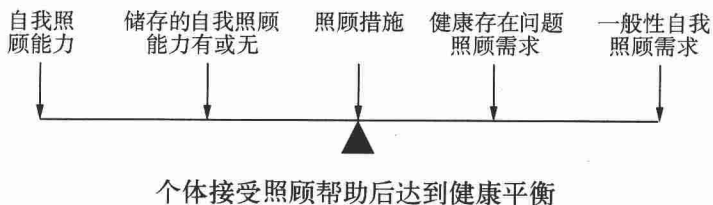


如个体的需求已经超过自我照顾的能力时,家人也无法对现存的需求达到平衡状态,则需要照顾措施的介入。





照顾的目标是重建自我照顾能力与自我需求之间的平衡。



第二节 意义

人,无论是谁,都希望按照自己的方式生活,但人到了老年或身体有了问题,渐渐地不能独立完成自己的事情时,就会希望别人给予帮助或照顾。

居家养老,是由家庭对居住在家中的人提供支持性服务的养老形式。居家养老不仅让老人生活在自然而熟悉的环境中,有利于他们的安全,而且还充分利用家庭中的各项生活设施,使他们的生活更加方便,更重要的是家属能给老人精神上的慰藉,提高生活质量。但是高龄和病残老人需要照顾,成为家庭成员,尤其是年轻家庭成员的沉重负担。赡养父母虽然是子女的





义务,但是面临的许多实际困难使老人和子女均陷入困境,在家庭养老条件不足的情况下,照顾支持性服务的重要性日渐凸显。家居照顾服务可根据老人的活动能力调整,在可能情况下,协助老年人、残疾人发挥其身体残余功能和潜在功能,以替代丧失的部分能力,使他们最终能部分或完全照顾自己,为他们重返社会创造条件。同时改进家居环境,使之适宜老人的生活起居;协调安排购物、供餐、家居清洁等服务,使老人得到持续而周到细致的生活照顾、健康管理和精神、心理上的关心,最大限度地提高和保持日常生活活动能力,延长生命。

第三节 基本观点

照顾,是指别人有困难,我们因为同情而伸手援助。美国社会学者在《照顾的本质》中提到:“我将自己的照顾对象看成是自身的延伸。”换句话说,是把自己照顾的人作为自己的一部分看待。也就是说,将自身和照顾对象融合成一体。在照顾过程中要尊重照顾对象原本拥有的权利,并且把这种权力视为我们自身所拥有的。

1. 首先我们的援助不仅是施予照顾服务,而是要先了解照顾对象的感情,然后再给予帮助。这就需要用同感、同情和理解来接纳他们。就是说要将“感情移入”到照顾服务中去,才能融洽之间的关系,生活的愉快。

同感是指像体验自己的感情那样去体验别人的感情,想的事情或做的事都要设身处地为对方想一想,也就是说,要经常与对方换位想一想其感受和结果,要意识到提供的服务不是为我,而是为他人。通过同感效应和情感接纳,不仅使服务对象的生活安定,生活上的自律态度也随之萌芽。

照顾者帮助的前提是和照顾对象建立信任关系,一旦建立信任关系,同感和接纳的态度也随之而来。重要的是要理解照顾对象的心情,抱有与之一同悲伤、一同欢乐的态度。

2. 既然家庭照顾服务是为有需要照顾的家庭及对象提供的一种帮助服务,那么,作为照顾者而言,服务对象是怎样生活的,喜欢怎样的生活方





式,有哪些兴趣和嗜好都应该了如指掌并给予照顾对象以丰富的人生观,使他们在生活的场所里尽可能像以前那样生活,在生活过程中实现自己的梦想。

3. 我们提供的照顾是自立服务的帮助照顾对象。自立不仅是身体上的自立,其范围包括经济、精神及社会关系。

(1)经济自立是指不依赖别人经济上的支援,而是依靠自己生活,在经济方面自己处理问题。

(2)精神上的独立是指不依赖别人,自己的事情自己考虑,情感是独立的。

(3)社会的自立是指社会人际关系良好的一种状态。在处理与别人的关系时,能完成自己的生活。“闭门不出,不和邻居交往”的孤独现象,是人际关系适应不良的反应。

对照顾对象实施援助前,最重要的是建立信任关系。不能认为我来照顾你,你就必须服从我的安排,在照顾服务过程中处处控制照顾对象,更不能把照顾对象视为弱势群体支配其一切,这关系到人的尊严,无论照顾对象处于何种状态,人最终还是喜欢按自己的方式行事。即使由于疾病或残障使照顾对象无法做事时,也要帮助他们运用自己残存的能力自行生活。也就是说,尽可能地让照顾对象原本拥有的权利仍能继续得以行使。每个人都有自己的生存方式,只要我们能够帮助他们按照自己的生活方式继续生活便是照顾的本质。

4. 照顾的目标是使对方生活上能得以自立。残障者和高龄老人由于身心功能低下及身体障碍,无法像正常人那样生活,当我们以自己的“标准”去帮助照顾对象时,照顾对象对你的“标准”是否认同,是否能使他们感到安全、舒适,并能“依存自立”。依赖别人的前提下按照自己的方式生活,照顾对象本身仍是“自己生活”,只不过是现实形态发生变化,即需要照顾者的支援,这不是个体自立,也不是完全依赖别人,而是相互扶持、相互支撑,因为人是通过依赖的经历之后才得以自立的,没有依赖就不存在自立,而且照顾对象通过社会交往找到自己存在的理想,就会有信心自立。





5. 在照顾的过程中,要把照顾对象作为不可替代的一个人来完全接受。由于每个人都有自己的性格和生活方式。这些性格和生活方式都是由自身的历史来决定的。因此,我们首先要完全接受照顾对象的全部,不是我们单方面来判断这个人,而是将这个人作为不可替代的个体全盘接纳,那么,照顾对象的情感也会完全地让照顾者接纳,这与他对照顾者的信赖是分不开的。

6. 人往往是在经历各种风雨的洗礼后而获得各种价值观,所以,每个人的价值观会有所不同,这种现象会在现实生活中体现出来。要知道价值观是多样性的,让高龄者和残障者在生活的过程中去寻找“生活的意义”,但由于照顾对象的身心特点或许难以找到生存的意义,照顾者要在了解这种痛苦的前提下,和照顾对象一起在现实生活中寻找生存意义。同时,需要照顾服务的人或多或少都存在生活上的问题,这些“问题”往往是自己不能解决,感到困惑的事情,照顾服务最终是使服务对象能够实现自我,使他们像以往那样正常生活,活出自己的样儿来。所以在照顾服务中,最重要的是帮助照顾对象,处理好他们的“问题”。设法让他们自己去解决问题是得以生存的一种生存方式。另外,要注意到照顾者往往在密闭性和闭塞性的住宅里生活,易使照顾者产生一些心理问题而陷入困境,因此,照顾者应在留意自我调节的前提下,关心和帮助照顾对象去实现自我。

7. 正确对待高龄人的性需求。许多人认为高龄人不会存在性要求,但是在实际生活中“性问题”又是常常遇到的问题。在老人院高龄者之间或高龄者喜欢年轻工作人员的情况是有的。因此,对有性需求的高龄者不要有特别的看法,而应接受这种正常的生理反应,尤其是在家里,需正确对待。

第四节 照顾者的基本责任

要让照顾对象实现自我,首先要满足照顾对象最基本的需要——饮食、排泄、睡眠等生理需求。

1. 做好室内外和周围环境的卫生及安全保障措施,如消除地面的不



平,调整好家具,经常检查电器、煤气、水管等设施的完全性能,将洗手间和浴室内瓷砖上的积水扫干。与照顾对象同行时时刻提醒照顾对象,防止跌倒。使照顾对象感到舒适和安全感,从而更加激起照顾对象的求生欲望。

2. 理解和了解照顾对象的日常生活习惯,尊重他们选择适宜自己的照顾方法,保证安全,防止意外。

3. 照顾者应以康复训练为出发点,发挥照顾对象的潜在能力,帮助他们通过运用各种各样的工具,如轮椅、手杖等,尽可能地让他们自己进行日常生活活动,以发挥其肢体功能,延缓衰退。

4. 鼓励照顾对象建立健康的自我形象和保持个人仪容整洁。

5. 协助照顾对象编排作息时间,建立健康的生活方式,并鼓励他们积极参与家居活动,增添自己的自信和成功感。

6. 陪同照顾对象到医院检查、取药等。

第五节 照顾者的职业伦理

家庭照顾是以帮助照顾对象自立,维持其残存能力为目的。虽然其职责是为照顾对象解决日常的生活问题而提供具体帮助,但良好的援助来自于信任,建立平等互助的关系,痛其所痛的同时牢记自己作为一名照顾者的职责,不能利用自身的权利,强迫照顾对象活动。要注意:

1. 自己的仪态及言行。照顾者要使用文明用语,并以尊重、谦虚、合理的方式与照顾对象及其家属交谈。

2. 尊重照顾对象的个人意愿。由于照顾者总是善意地希望能在有限的时间内做更多的事情,从而按照自己的意愿或判断来帮助照顾对象,忽视了照顾对象的感受,使照顾对象产生被强制和支配的感觉,从而招来诸多的不满。

3. 必须尊重照顾对象的生活习惯,不要随便带他人,包括自己的亲戚或朋友上门吃住。

4. 原则上不能和照顾对象发生借贷关系,不代替购物,如果照顾对象

