

健康快车系列

家庭护理

——中老年健康指南

主编 岡島重孝 中田 まゆみ

译者 周英华



吉林科学技术出版社

健康快车系列

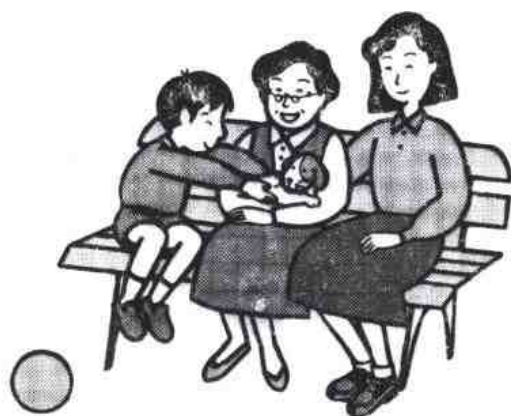
家庭护理

——中老年健康指南

主编 岡島重孝

中田まゆみ

译者 周英华



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理——中老年健康指南/岡島重孝 中田まゆみ 主编

周英华 译. —长春市: 吉林科学技术出版社

ISBN 7-5384-2179-3

I. 家... I. ①岡... ②周... III. 中老年-家庭-护理-指南 IV. R473. 2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 52501 号

责任编辑: 韩捷 封面设计: 杨玉中

健康快车系列

家庭护理

——中老年健康指南

岡島重孝 中田まゆみ 主编

周英华 译

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 7.75 印张 4 插页 208 000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

定价: 19.00 元

ISBN 7-5384-2179-3/R·389

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn 传真 5635185

前 言

川崎市立井田医院院长

岡島重孝

在被称为超高龄化社会的今天，人的平均寿命确实延长了，反之，护理卧病在床的老人的家庭成员也在增加。每当听到有的家庭为护理病人而苦恼时，我就想应该寻求一种好的解决办法。而且，我觉得为了今后从事护理工作的人们，也需要有一本囊括实用护理知识的教科书。

据说 21 世纪卧病在床的老人将要达到 100 万人。也可以说，今后的课题是每个国民将要护理一位老人。护理与被护理，这是人与人之间的最基本的相互关系，是任何人都能做，而且也必须做的事。只是如果在家庭条件不具备，或者缺乏相应的护理知识和指导的情况下进行，这项工作将无法长期持续下去。

最近，宣传媒体一直大肆地宣传护理工作的辛劳，承担护理工作的家庭也在寻求解决的办法。

我认为对护理工作不要夸大其辞，不要畏惧，不要一个人冥思苦想，要像从事正常工作一样去寻求解决的途径。

本书以医生、保健护士、康复团体等许多与护理有关的人士的体验为基础，多用插图的形式，通俗易懂地为普通的家庭护理人员总结出了一套护理方法。其意义在于指导保持老年人的自理能力，解除护理工作中的无效辛劳，使人们每天的生活能轻松、舒适。

2010/10/15

目 录

✧ 第一章 ✧ 健全周到的护理方法

●创建完备的护理生活环境	2
要点①先抓关键 制定措施	4
电话交友, 相互鼓励	5
要点②生活计划的制定方法	6
要点③护理者自身的健康管理	8
愉快地度过每一天	8
要点④了解老年人的机体特点	10
家属须知①	11
要点⑤了解老年人的心理特点	12
老年人的心理和生理	13
要点⑥让老年人感受到在社会上的生存价值	14
家属须知②	15
●卧床不起的预防须知	16
◆预防卧床不起的 10 项措施	19
◆寿命的故事	22

✧ 第二章 ✧ 创建适合护理的环境

●创造安全舒适的生活环境	24
要点①住宅中的危险点	26
要点②有效的照明方法	28
视力模糊的原因	28
要点③轻松的移动方法	30
要点④浴室的安全检查	32
要点⑤西式便器优于和式便器	34
要点⑥睡床与睡塌塌的利弊	36
要点⑦异味消除法	38
●应季护理要点	40

春/夏/秋/冬

◆为老人建造舒适的住宅	44
-------------------	----

✽ 第三章 ✽ 饮食方面的注意事项和调理

●老年人喜欢的饮食	46
要点①摄取平衡营养的方法	48
要点②特需的营养食品	50
要点③食谱的制定方法	52
要点④烹调方法	54
口腔功能训练	55
要点⑤预防脱水、便秘的方法	56
要点⑥巧妙控制盐分摄入的办法	58
要点⑦保持正确的进食姿势	60
要点⑧使用自助餐具进餐	62
要点⑨卧床病人的饮食护理	64
鼻食的护理及注意事项	65
要点⑩饮食不畅者的护理	66
要点⑪给药须知	68
药物保管方法	68
要点⑫护理卡的记录方法	70
◆精心的饮食护理	72

✽ 第四章 ✽ 独立排泄与护理

●适应症状选择排便方法	74
建造便于老人使用的厕所	76
安全扶手的安装方法	76
入厕的护理	78
移动式便器的利用	80
病人的排便姿势	82
腰部活动方便者的排便护理	84
腰部活动不便者的排便护理	86
使用尿布时的注意事项	88

换尿布时的注意事项	90
失禁时查找原因 采取对策	92
便秘的预防要点	94
便秘、腹泻的对策	96
灌肠方法/掏便方法/腹泻时的注意事项	98
◆失禁的护理	98

✿ 第五章 ✿ 熟睡的方法和寝具管理

●舒适睡眠法	100
要点①寝具的选择	102
要点②床铺周围的整理	104
睡床的购置方法	105
要点③地铺周围的整理	106
被褥晾晒服务	107
要点④床单的更换方法	108
要点⑤穿脱方便的睡衣	110
要点⑥长期卧床时的注意事项	114
要点⑦翻身的护理	116
要点⑧辅助睡眠	118
舒适的睡枕	118
◆老人的睡眠特点	120

✿ 第六章 ✿ 保持身体清洁

●护理老人卫生应注意的事项	122
每周一次洗浴	124
助浴时的注意事项	126
擦洗时的注意事项	128
正确的擦洗方法	130
促进血液循环的手足浴	132
手浴方法/足浴方法	132
阴部的洗浴方法	134
舒适的擦拭方法	134

适应身体状况的洗发方法	136
经常保持清爽的面容	138
镜子的作用	139
口是重要的消化器官 重视刷牙	140
衣服的正确选择方法	142
注重服装的作用	144
帽子的作用	145
◆老年人的皮肤保养	146

✽ 第七章 ✽ 褥疮的预防与护理

●褥疮的早期对策	148
要点①掌握要领 变换体位	150
要点②避免压迫摩擦	152
要点③尽量保持坐姿	154
预防褥疮的器具	155
要点④按摩促进血液循环	156
要点⑤褥疮的发生及处置方法	158
家庭处置褥疮时的注意事项	161
◆防患于未然的褥疮预防要点	162

✽ 第八章 ✽ 活动身体与康复训练

●安全适宜的体位变换护理	164
动作①卧式体位变换	166
护理者自身也要注意健康	167
老年人的康复训练	169
动作②卧床老人的康复运动	170
动作③上身的助起方法	172
绘画改变了我的生活	175
动作④独立的坐起训练	176
动作⑤移向椅子的方法	178
动作⑥坐式运动	180
动作⑦站立训练	182

动作⑧安全行走训练	184
感谢我家的“魔鬼训练员”	184
借助步行器优于强行行走训练	186
动作⑨拄拐行走训练	188
动作⑩不便行走场所的行走训练	190
动作⑪轮椅的操纵方法	192
动作⑫汽车的上下方法	196
由轮椅上汽车的方法/由站姿上汽车的方法	
●日常生活中的康复训练	198
什么是康复训练/医学性的、社会性的康复训练/康复训练实例——患脑溢血后的康复训练/拘挛的预防/生活动作与康复训练	
●语言障碍、听觉障碍	206
◇洗浴与康复训练	208

✽ 第九章 ✽ 痴呆症的对应方法

●老年痴呆者的护理	210
了解痴呆的原因和症状	212
预防痴呆的 10 大要点	214
痴呆老人的护理	216
饮食方面的症状/排泄方面的症状/睡眠方面的症状/徘徊症状/待人方面的症状/其他症状	
◆与痴呆老人的交往	224

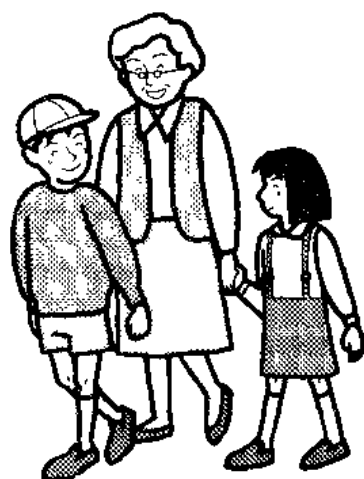
✽ 第十章 ✽ 临终前的护理

●临终老人的护理须知	226
临终前护理的含义/临终场所的选择/精神方面的关怀/身体方面的护理/减轻身体痛苦的方法/捐献遗体	
专门接受不治之症及晚期患者的医院	227
捐献遗体	229
关于尊严死	230
送终仪式	231
●病情突变时的急救	232

观察病情/呼叫救护车	
急救①意识丧失时的救护	234
预防脑血管意外的发生	234
急救②人工呼吸	235
急救③心脏按摩	236
急救④因喉阻塞的处置	237
急救⑤骨折的处置	238
出血性外伤的止血方法	238
急救⑥烧烫伤的处置	239
◆从容面对死亡的教育	240

第一章

健全周到的护理方法



我们的生活在不断地发生变化。在老人的家庭护理方面，地区的相关制度和服务设施越来越完善，方便的护理用品也层出不穷。护理老人的家庭要充分地利用这些方便而高效的条件，轻松地做好护理工作。同时要充分地理解老年人的心情和身体变化，建立起温暖的信赖关系。

创建完备的 护理生活环境



● 理非一人之任

在每天的生活中，大概没有多少家庭能事先做好一切准备，防备家庭成员病倒。几乎所有的家庭都是突然发生了需要护理的情况。

在忙乱的入出院过程中，常常是家里还没做好接纳病人的准备，老人就已经回到了家中。

要顺利地进行护理工作，关键是最初的护理准备（参看 4 页）。若匆忙行事，必定会在人手或者费用等方面出现问题。其中，只靠一个人进行护理困难很多，会出漏洞，所以要先动员家人。家人少的时候，要积极地利用管区的社会服务组织等。

对护理者来说，负责老人生

命的紧张感，会无形中加重他们的心理负担。而且，如果遇到挑剔的老人或者得不到家人的帮助，好的护理是不能长久的。因此，要避免一个人承担护理工作，一个人照顾老人或者将护理工作强加给一个人。

● 爱之心是护理的基础

护理是人与人相互关联的一种形式。我们要在充分地了解老年人的机体情况和心理状态的基础上照顾他们。因为有时虽然是出于一片好心，做的事情也会受到老人的讨厌。

无论是护理者还是被护理者，如果总是相互顾虑或者相互推测对方的心情，护理工作就会碰壁。有时，委婉地了解老年人

的要求或烦恼也是很重要的。如果能在建立相互信任关系的同时还能坦率地表达自己的要求，这是最理想的。

如果是人，无论是谁都会有感情的起伏。当老人心情不好时，要尽量顺从他，抑制其情绪恶化。护理与被护理的双方关系一旦受到破坏，则需要花费几倍的功夫去修复。老人之所以情绪不好是因为他身体状况欠佳，愿望没有得到满足所致，这时要安慰他。

守生活规律

在护理生活中，重要的是有规律的生活节奏。要制定作息时间表，哪怕是粗略的也可以。如照顾病人的时间、买东西等外出时间、吃饭时间、休息时间等。要有计划地度过每一天(参看6页)。

快地接触社会

护理者要避免和老年人闷在家里过与世隔绝的生活。那种生

活不仅对身心健康不利，而且还会淡漠与社会的接触。

首先，一定要保持与医疗机构的联系，老年人自不必言，护理者本身也要定期接受健康检查。

另外，还要经常去市区镇村的咨询处，负责咨询的人会就地区服务项目、制度给予多方指导。这样做可以避免有些事因事先不知而过后后悔。

自己的晚年做准备

照顾老人也是一次为自己的晚年做物质和心理两方面准备的机会。虽然简单地说是为晚年做准备，但是有些事很茫然，很难制定出计划。常听人说，有过护理生活的体验后，护理者也开始注意自己的健康、生活所需要的费用、参加社会活动等。还有人说，在全家人互相帮助做好护理工作的过程中，使得家人团结到了老人周围。

先抓关键 制定措施

◆ 咨询开始

老人病倒或者需要护理的时候，家人首先要向专业人员咨询今后如何进行护理。

咨询窗口很多，如医院的医生、护士、保健员、社会医疗工作者、市区镇村的老人福利科或福利事务所、保健所、社会福利协会、民生委员等。

关于护理方法、康复训练以及福利服务和老人医疗服务、申请服务等，要根据咨询内容分别和医疗机构的工作人员、市区镇村的老人福利科商谈。他们可以全面地为我们解答有关护理方面的难题与担心。

◆ 家庭护理的必备条件

维持家庭护理工作至少需要下述 3 个条件。

① 保持与医疗机构的联系

要定期去医院检查或者保持与能去家里出诊的医疗机构的联系。理想的是老人的病情出现突变的时候能接纳并实施 24 小时护理。

② 人手或地区服务设施齐备

护理工作要避免一人负担。洗浴、饮食护理服务、家庭服务员的派遣、上门服务、短期收留服务等各种服务要便于利用。还要有家人或朋友的协助，保持人手充足。

③ 住宅环境要安全舒适

为了让老人能生活自理和护理者便于护理，需要创建较安全舒适的住宅环境(参看 23 页)。

上述 3 条是最低限度的条件，无论缺少哪 1 条，家庭的护理都有可能出现障碍。



充分地利用各种咨询服务机构

正确的护理方法

人、亲属的协作

老人需要长期护理的时候，会给护理者的健康和经济方面增加很大的负担，所以家人或亲属之间的相互协商是必不可少的。家人之间应该就老人的病情、护理人员，费用、任务分担、法律和制度，将来的病情发展等认真进行协商。

据说现在承担护理的人大多是病人的配偶、儿媳。特别是当儿媳承担公婆的护理时，因为儿媳不是合法的遗产继承人，有可能会出现纠纷。因此，在护理问题上大家要充分协商，以便在困难的时候能互相帮助。另外，家人之间或亲属之



形成护理的网络

间要建立发生紧急情况时的联络网。

护理笔记

电话交友，相互鼓励

我在家里护理因脑溢血瘫卧在床的婆婆已经3年了。

出院的时候，我把护士讲的护理方法记在本子上，按照要求去做。可是仅仅2天病人的情况就变坏了。现在想起来，当时我每天从头到脚地为她擦洗，并没偷懒。

当我在蔬菜店发牢骚说起这件事的时候，店里的人对我说：“在来店的顾客当中有人护理着公婆2个

人”。对此我感到很吃惊。左思右想后我查了电话簿，下决心给那个人打了电话。原来她家就住在我家斜对面，只隔5栋房子，离得很近。接电话的人爽朗地笑着说：“夫人，您受累了”。她比我还辛苦，却还那么乐观开朗。我受到了很大鼓舞，下决心一定不能输给她。

当时的那个电话帮我结交了一位相当出色的护理方面的朋友。

生活计划的制定方法

妙地分配时间

为了有规律地生活，要制定作息时间表和周计划表。

①确保生活上的基本时间

要充分地确保换衣、洗脸、洗澡、就餐、睡眠等日常生活所需要的时间。此外，还要留出打扫卫生、做饭、买东西等所必须的时间。睡眠时间和就餐时间每天要定在同一个时间带。

②时间的分配要留有余地

时间分配表中的各项时间分配要留有余地，如果时间安排得太紧，计划容易实现不了。至少各项活动之间要留有15分钟的余暇。要穿插进休息时间，以便计划错位时有时间修正。

③留出机动日

1周当中要留出1天机动日，用于处理本周内没完成的事或处理突然发生的事情。如果没什么特殊事情需要处理，也可以轻松地休息1天。

④自己的计划和别人的计划要分别填写

一个计划栏内包罗万象什么都往里填写，这样做不易看清。当你想填写什么时间自己想做饭、什么时间外出、老人

或家里的其他人做什么的时候，要把计划栏分开，以便看时一目了然。

不擅长制表或定计划的人，可以先把自己1周的活动尽量详细地写下来，然后以此为基础制定作息时间表。

证休息时间

在作息时间表上，护理人员一定要为自己留出休息时间。老人如果需要夜间护理，白天要为护理者留出睡觉的时间。不仅要留出休息时间，还要留出散心或从事业余爱好的时间。如果休息时还顾虑周围的人，那就无法达到解除紧张、消除疲劳的目的。做好的计划最好张贴出去，让家人了解护理者的任务和健康的护理并给以帮助。

常修改计划

随着护理人员对工作的逐渐熟悉，时间的分配也需要改变。因为情况有时会发生改变，如护理不需要太花费时间了，或者老人病情好转以及能替换护理的人增加等。这时要修改计划，重新制定日程表。

防止护理疲劳的计划制方法

余地第一



①要充分地确保就餐、睡眠、洗浴等日常生活所需要的基本时间。



②计划要避免过细或过于勉强，要留有余地，使护理工作长期持续下去。



③1周当中要留出1天机动日用于处理突发事情。



④作息时间表要分几个栏目，以便大家看时一目了然。



⑤不擅长做计划的人可以用图或符号表示自己的活动内容，以便参考。



⑥张贴日程表，以便得到家人的帮助。