

Home Care for  
the Elderly

养老护理员培训教材（初、中级）

# 居家养老护理

主 编 倪 荣  
王先益  
副主编 方桂珍  
主 审 陈雪萍

Home Care for  
the Elderly

Home Care for the Elderly

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

养老护理员培训教材(初、中级)

# 居家养老护理

主 编 倪 荣 王先益

副主编 方桂珍

主 审 陈雪萍

编 者 (按姓氏笔画排序)

王先益 方桂珍 孙 敏 孙香爱

陈雪萍 汪慧君 赵筱黎 倪 荣

章冬瑛 商早花 黄冬红 阙建兰



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

居家养老护理/倪荣、王先益主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2009. 4

养老护理员培训教材. 初、中级

ISBN 978-7-308-06692-1

I. 居… II. ①倪… ②王… III. 老年医学: 护理学—技术培训—教材 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052385 号

## 居家养老护理

倪 荣 王先益 主编

- 
- 丛书策划 阮海潮(ruanhc@163.com)  
责任编辑 阮海潮  
封面设计 俞亚彤  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州大漠照排印刷有限公司  
印 刷 杭州印校印务有限公司  
开 本 787mm×960mm 1/16  
印 张 12.75  
字 数 209 千  
版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷  
印 数 0001—3500  
书 号 ISBN 978-7-308-06692-1  
定 价 20.00 元
- 

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

# 序

我国老年人口数量及老龄化的速度都是世界之最,如何在经济尚不发达的情况下应对社会老龄化,是党和国家十分关注的问题。2008年2月21日,全国老龄办发布了《我国城市居家养老服务研究》的报告,报告指出了我国现阶段城市老年人现状、居家养老需求及居家养老服务的发展前景等现实问题,指出“我国城市中48.5%的老年人有各种各样现实的养老服务需求。目前我国每千名老年人拥有的养老机构床位数只有11.6张左右,也就是说最多只有1.16%左右的老年人能够到养老机构享受养老服务,而其余98.84%的老年人,不管是情愿还是出于无奈,都必然会在家里养老。居家养老服务是大多数老年人的必然选择。”

考虑到绝大多数老年人的养老服务需求,应大力发展居家养老服务。为此,2008年2月22日,国家发改委、民政部等10部委联合颁布《关于全面推进居家养老服务工作的意见》,对如何整合资源、建立和完善社区居家养老服务网络、培育和发展居家养老服务组织、加强为老服务队伍建设、建立居家养老服务管理体制等提出了具体的指导性和建设性的意见。

要推进居家养老服务,养老服务队伍建设是首要工作,养老护理人员的正规培训和管理是养老服务队伍建设的基础。

根据“养老护理员国家职业标准”、居家养老服务现状,结合家庭、社区资源而编写的这本教材,是对推进居家养老服务较好的探索。本教材针对初、中级养老护理员层次,除了必须掌握的老年护理基本知识和基本技能以外,对居家养老护理服务的内容、工作理念、工作守则、各项家务服务要求及社区健身器材使用等进行了较好的阐述。本教材以尽可能长地维持老年人

自我照顾能力,提高老年人生活质量为目的,除了指导照护者如何做好老年人护理服务的同时,强调照护者如何指导老年人自我照顾和日常锻炼、康复、心理保健及意外事件的预防等,体现健康老龄化、成功老龄化的理念。

本教材由长期从事老龄工作、老年护理教学和研究以及临床一线的老年护理人员编写。老年护理基本知识、老年人照护基本技能及日常锻炼、康复等内容的编写深入浅出,通俗易懂。教材不仅适合初、中级养老护理员,特别是居家养老护理员的培训,也可用作老年人服务的志愿者、社会工作者、家政服务员等的培训用书,同时也可作为老年人的自我保健参考书。

相信《居家养老护理》一书的出版,对于进一步加快居家养老服务业的发展,加强居家养老服务队伍建设和提高居家养老护理人员的综合素质,将发挥重要作用。

由于目前尚缺乏较好的“居家养老护理”方面的培训书籍,这本教材的编写是一项探索性的工作,遗漏和不足在所难免,希望读者批评指正,使之在今后的实践中不断完善。

**陈雪萍**

# 前 言

为应对老龄化,推进居家养老护理服务,提高居家养老护理队伍的业务素质,根据“养老护理员国家职业标准”及居家养老护理服务特点和需求,我们组织长期从事老年护理教学、研究的专家和从事老年护理工作的临床一线护理人员编写了这本教材。

本教材内容分为两大部分,前一部分主要是养老护理职业、职业道德方面的基本知识和老年人护理及疾病、运动、康复的基本知识;后一部分主要是老年人护理的基本技能。主要内容有:养老护理职业与职业道德;居家养老护理服务的内容、工作理念、工作守则、家务服务要求;老年人生理、心理特点及日常照护;老年人常见疾病的日常照护;老年人运动与康复锻炼、社区常见运动器材的使用;常用老年人照护技能等。教材每一章前有学习目标,书后附有练习题,方便护理人员学习。

本教材内容紧扣“养老护理员国家职业标准”的初、中级层次要求,力求突出居家养老护理特点,充分利用社区、家庭资源,以尽可能长地延长老年人的生活活动能力、提高老年人生活质量为目标,为老年人提供合适的、科学的照护。本教材编写力求通俗易懂,与养老护理人员的文化水平相适应,同时注重启发性,注意与家庭实际条件相结合,以促进养老护理人员创造性地开展老年人照护工作。

本教材的编写得到了杭州市科技局、浙江省卫生厅、浙江省民政厅、浙江省老年学学会相关课题的立项支持。

由于编写时间仓促、水平和能力有限,不足之处在所难免,敬请专家和广大读者批评指正,以期不断修订完善。

倪崇

2009年2月5日

# 目 录

<b>第一章 养老护理职业与职业道德</b> .....	( 1 )
<b>第一节 养老护理职业</b> .....	( 1 )
一、职业 .....	( 1 )
二、养老护理职业 .....	( 2 )
<b>第二节 养老护理职业道德与居家养老护理</b> .....	( 5 )
一、养老护理职业道德 .....	( 5 )
二、居家养老护理服务对象、目的、内容与工作理念 .....	( 8 )
三、居家养老护理工作守则 .....	( 11 )
<b>第二章 老年人护理基本知识</b> .....	( 13 )
<b>第一节 人体结构</b> .....	( 13 )
一、人体外观 .....	( 13 )
二、人体骨架组成 .....	( 14 )
三、人体肌肉组成 .....	( 15 )
四、人体内脏组成 .....	( 17 )
<b>第二节 老年人的心理、生理特点与日常照护</b> .....	( 18 )
一、老年人的心理特点与日常照护 .....	( 18 )
二、老年人的生理特点、患病特点及日常照护 .....	( 25 )
<b>第三章 老年人常见疾病的日常照护</b> .....	( 36 )
<b>第一节 高血压患者的日常照护</b> .....	( 36 )
一、高血压概述 .....	( 37 )
二、高血压的临床特征 .....	( 37 )

---

三、老年高血压患者的日常照护 .....	( 38 )
第二节 冠心病患者的日常照护 .....	( 40 )
一、冠心病概述 .....	( 40 )
二、冠心病的临床特征 .....	( 40 )
三、冠心病患者的日常照护 .....	( 41 )
第三节 糖尿病患者的日常照护 .....	( 43 )
一、糖尿病概述 .....	( 43 )
二、糖尿病的临床特征 .....	( 43 )
三、糖尿病患者的日常照护 .....	( 44 )
第四节 脑卒中患者的日常照护 .....	( 51 )
一、脑卒中概述 .....	( 51 )
二、脑卒中的临床特征 .....	( 52 )
三、脑卒中患者的日常照护与预防、应急救护 .....	( 53 )
第五节 慢性阻塞性肺部疾病患者的日常照护 .....	( 55 )
一、慢性阻塞性肺部疾病概述 .....	( 55 )
二、慢性阻塞性肺部疾病的临床特征 .....	( 56 )
三、慢性阻塞性肺部疾病患者的日常照护 .....	( 57 )
第六节 骨关节疾病患者的日常照护 .....	( 59 )
一、骨关节疾病概述 .....	( 60 )
二、骨关节疾病的临床特征 .....	( 60 )
三、骨关节疾病患者的日常照护 .....	( 61 )
第七节 恶性肿瘤患者的日常照护 .....	( 64 )
一、恶性肿瘤概述 .....	( 64 )
二、恶性肿瘤的临床特征 .....	( 66 )
三、恶性肿瘤患者的日常照护 .....	( 67 )
<b>第四章 老年人运动 .....</b>	<b>( 70 )</b>
<b>第一节 老年人健身运动 .....</b>	<b>( 70 )</b>
一、老年人健身运动种类和作用 .....	( 70 )



---

二、老年人健身运动强度、时间 .....	( 73 )
三、老年人常见健身运动介绍 .....	( 75 )
四、常见社区健身器材 .....	( 77 )
第二节 老年人康复锻炼 .....	( 84 )
一、老年人日常康复锻炼操 .....	( 84 )
二、常见老年疾病的康复锻炼 .....	( 87 )
<b>第五章 老年人生命活动观察 .....</b>	<b>( 92 )</b>
第一节 出入量观察 .....	( 92 )
一、出入量主要内容 .....	( 92 )
二、出入量观察 .....	( 93 )
第二节 生命体征观察 .....	( 96 )
一、体温观察 .....	( 96 )
二、脉搏观察 .....	( 97 )
三、呼吸观察 .....	( 99 )
四、血压观察 .....	( 101 )
五、意识观察 .....	( 103 )
第三节 老年人异常情况的观察及应急处理 .....	( 105 )
一、老年人常见异常情况观察与应急处理 .....	( 105 )
二、老年人发生应急事件的求救途径 .....	( 107 )
<b>第六章 居家照护技能 .....</b>	<b>( 108 )</b>
第一节 清洁卫生 .....	( 108 )
一、梳头 .....	( 109 )
二、洗脸 .....	( 109 )
三、协助老人穿脱衣裤 .....	( 110 )
四、清洁口腔 .....	( 112 )
五、修剪指(趾)甲 .....	( 112 )
六、床上洗头 .....	( 113 )

---

七、床上擦浴 .....	(114)
八、洗脚 .....	(116)
九、会阴清洁 .....	(116)
第二节 体位移动 .....	(117)
一、协助老人更换体位 .....	(117)
二、徒手搬运老人 .....	(120)
三、轮椅的使用 .....	(122)
四、拐杖的使用 .....	(123)
五、助步器的使用 .....	(126)
第三节 压疮预防 .....	(127)
一、压疮的形成原因与危害 .....	(127)
二、压疮好发部位与表现 .....	(127)
三、压疮的预防 .....	(130)
四、压疮的治疗 .....	(131)
第四节 饮食与排泄照料 .....	(132)
一、老年人饮食要求 .....	(132)
二、喂食、喂水 .....	(134)
三、鼻饲 .....	(136)
四、协助如厕 .....	(137)
五、简易通便法 .....	(139)
六、留置导尿护理 .....	(142)
第五节 老年人给药护理 .....	(143)
一、口服给药 .....	(143)
二、眼药、耳药、鼻药使用 .....	(145)
三、药物保管 .....	(148)
第六节 冷热疗法的使用 .....	(149)
一、冷热疗法适应证 .....	(149)
二、冷热疗法常用方法 .....	(150)

---

第七节 家庭常用物品的消毒方法 .....	(153)
一、常用家庭消毒方法 .....	(153)
二、常用家庭物品的消毒方法 .....	(155)
第八节 临终关怀 .....	(157)
一、死亡与临终、临终关怀的定义 .....	(158)
二、临终患者的生理、心理变化及照护 .....	(158)
三、临终老人护理 .....	(160)
四、尸体料理 .....	(162)
<b>第七章 老年人家政服务要求 .....</b>	<b>(164)</b>
第一节 老年人家务服务原则与内容 .....	(164)
一、老年人家务服务原则 .....	(164)
二、老年人家务服务内容 .....	(166)
第二节 老人家务服务要求 .....	(166)
一、环境清洁 .....	(166)
二、膳食协助 .....	(168)
三、陪同服务 .....	(169)
四、代购物品 .....	(171)
五、帮助配药 .....	(172)
六、文书服务 .....	(172)
<b>附录 练习题 .....</b>	<b>(173)</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>(191)</b>

# 第一章

## 养老护理职业与职业道德

### ■ 学习目标

1. 了解职业的含义与职业的分类。
2. 掌握养老护理职业的定义及养老护理员从业资格、职业要求。
3. 掌握各级养老护理员包括初级、中级、高级和技师的要求。
4. 掌握道德、职业道德的定义。
5. 熟悉职业道德的特点、基本原则和作用。
6. 掌握养老护理职业道德的基本要求。
7. 熟悉居家养老护理服务对象、目的、内容和工作理念。
8. 思考一名优秀的养老护理员应具备的素质。

### 第一节 养老护理职业

养老护理是自古就有的工作,自从有人类存在,就有养老护理工作的存在。但我国传统的养老护理更多的是家庭的责任,随着老龄化社会的到来,养老护理成为一个新兴的职业而得到重视。我国于20世纪90年代中期制定了养老护理的职业标准,正式将养老护理纳入职业范畴。

#### 一、职业

职业是人们参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

### 1. 职业的含义

从上述定义来看,职业的含义主要有:与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工;与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识 and 技能;与社会伦理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬;与个人生活相关,强调物质生活来源,并满足精神生活需求。

### 2. 职业分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

1999年5月,劳动和社会保障部、国家质量技术监督局和国家统计局共同颁布了《中华人民共和国职业分类大典》,参照国际标准职业分类,从中国实际出发,在充分考虑经济发展、科技进步和产业结构变化的基础上,按照工作性质同一性的基本原则,对我国社会职业进行了科学划分和归类。我国的职业分类结构包括四个层次,即大类、中类、小类和细类,依次体现由粗到细的职业类别。细类作为我国职业分类结构中最基本的类别,即职业。

《中华人民共和国职业分类大典》将我国社会职业划分为8个大类、66个中类、413个小类、1838个细类(即职业)。8个大类分别是:(1)国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人;(2)专业技术人员;(3)办事人员和有关人员;(4)商业、服务人员;(5)农、林、牧、渔、水利业生产人员;(6)生产、运输设备操作人员及有关人员;(7)军人;(8)不便分类的其他人员。

## 二、养老护理职业

### 1. 养老护理职业

养老护理职业是指对老年人的生活进行照料、护理的服务性工作。按照养老护理国家标准,养老护理职业分为四个等级,分别为初级、中级、高级和技师,分别对应于国家职业资格五级、四级、三级和二级。

### 2. 养老护理员及从业资格

养老护理员是指从事养老护理职业的工作人员。从事养老护理工作应具备以下基本条件:初中以上文化程度;手指、手臂灵活,动作协调;表达能力与形体知觉较强;有空间感与色觉能力;有一定的学习能力。同时,必须经过正规的养老护理职业培训,取得相应的职业资格证书。

各级养老护理员须具备的条件:

(1) 初级 具备以下条件之一者可申报初级养老护理员资格: ① 经本职业初级正规培训达规定学时数,并取得毕(结)业证书;② 在本职业连续见习2年以上。

(2) 中级 具备以下条件之一者可申报中级养老护理员资格: ① 取得本职业初级职业资格证书后,连续从事本职业工作3年以上,经本职业中级正规培训达规定学时数,并取得毕(结)业证书;② 取得本职业初级职业资格证书后,连续从事本职业工作5年以上;③ 取得经劳动保障行政部门审核认定的、以中级技能为培养目标的中等以上职业学校本职业(专业)毕业证书。

(3) 高级 具备以下条件之一者可申报高级养老护理员资格: ① 取得本职业中级职业资格证书后,连续从事本职业工作4年以上,经本职业高级正规培训达到规定学时数,并取得毕(结)业证书;② 取得本职业中级职业资格证书后,连续从事本职业工作6年以上;③ 取得高级技工学校或经劳动保障行政部门审核认定的、以高级技能为培养目标的高等职业学校本职业(专业)毕业证书。

(4) 技师 具备以下条件之一者可申报养老护理员技师资格: ① 取得本职业高级职业资格证书后,连续从事本职业工作5年以上,经本职业技师正规培训达规定学时数,并取得毕(结)业证书;② 取得本职业高级职业资格证书后,连续从事本职业工作8年以上;③ 取得本职业高级职业资格证书的高级技工学校本职业(专业)毕业生,连续从事本职业工作2年以上。

### 3. 养老护理职业要求

老年人因衰老或疾病或身心障碍导致失能或失智者,常需要日常生活的照顾,且往往会延续一段较长的时间或终其一生都需这一服务。

随着我国老龄化的进展以及家庭渐趋小型化,传统的家庭养老功能逐渐削弱,机构养老服务、居家养老服务需求快速增长,养老护理这一新兴的职业将会得到快速发展。养老护理员将会在养老机构、居家养老服务机构、老年医院(病房)等发挥自身才能。

养老护理服务是一长期性的工作,长期照护的目的是使受照护者维持在一个长期稳定或相对稳定的状态,尊重受照护者的生活方式与价值体系,强调对受照护者的人性尊严与自主决定权的尊重。照护的重点在于代替或

矫正损伤的功能,预防身体活动功能的进一步下降,因此需要针对受照护者的活动能力与自我照顾能力给予个别化与人性化的服务,无论失智者或失能者其身心状态如何衰退,仍然要尊重、善用其残存能力,让其有自我决定、自我照顾的机会。这是养老护理职业的基本要求。

养老护理职业具体要求有:

(1) 对老年人的服务要求

- 1) 具有爱心、耐心;
- 2) 尊重生命、尊重死亡;
- 3) 尊重老年人个性、自主性及人性尊严;
- 4) 尽量利用老年人残存的能力以及自我照顾的能力,鼓励其参与计划与照护活动,避免过度照护;

5) 接纳其宗教信仰、风俗习惯及文化差异;

6) 一视同仁,公平应用资源;

7) 维护隐私,保守个人秘密;

8) 告知同意、充分说明;

9) 维护安全、权益;

10) 根据老年心身具体情况,进行转介追踪;

11) 避免非专业关系,避免介入家庭矛盾之中。

(2) 对养老护理员自身的要求

1) 维持自身身心健康;

2) 保护自身身心安全;

3) 提供合乎专业水准的照顾,不断充实专业知识和技能,以提升专业服务地位;

4) 婉拒馈赠,维护职业的社会形象。

(3) 对同事及服务单位的要求

1) 强调团队合作,认同其他专业,善用其他专业特长,相互信任合作;

2) 协助同行服务,诚恳沟通协调,维护职业形象;

3) 遵守劳动纪律;

4) 信守养老护理服务机构的规则;

5) 不以私人言行代表机构,改善机构服务效能。

## 第二节 养老护理职业道德与居家养老护理

我国老年人养老的基本形式是以居家养老为主,机构养老为补充。家庭和养老机构是养老护理服务的基本场所,养老护理职业应具有为老年人服务的基本行为规范。

### 一、养老护理职业道德

#### 1. 道德

(1) 道德概念 道德是社会向人们提出的处理人和人之间、个人和社会、个人与自然之间各种关系的一种特殊的行为规范。简单地说,道德是调整人与人、人与社会、人与自然之间关系的行为规范的总和。

道德的产生和发展,与人类社会及个人的生存发展密切相关,它是由一定的社会经济基础决定的社会意识形态,它以善恶为评价标准,依靠传统习俗、社会舆论和人们的内心信念加以维护。比如,社会主义社会在处理公共道德关系时,要求人们文明礼貌、助人为乐、爱护公物、遵纪守法、保护环境;在处理家庭关系时,要求人们尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结等等。从某种意义上说,道德就是讲人的行为“应该”怎样和“不应该”怎样的问题。

(2) 道德特点 道德具有明显的社会性,融于各种社会关系之中,并广泛干预人们的社会生活。道德依靠社会舆论和个人信念发挥作用,而不是如法律那样靠强制措施来维系相应的准则。道德随社会发展而发展,是经济基础的反映,但先进的道德理念会在不同的时代传承,如“孝敬父母”这一道德规范产生于奴隶社会,直至今日仍是做人的基本道德,所以道德具有传统性。

#### 2. 职业道德

(1) 职业道德的概念 职业道德是指从事一定职业的人们,在特定工作中以其内心信念和特殊社会手段来维系的行为规范的总和,它是人们在从事职业的过程中形成的一种内在的、非强制性的约束机制。职业道德是一般的社会道德在某一特定职业中的具体体现,它反映了职业范围的特殊



道德,是道德体系的一个重要组成部分,它是社会分工发展到一定阶段的产物。

职业道德有三个基本特征:范围上的有限性、内容上的稳定性和连续性、形式上的多样性。任何职业道德的适用范围都不是普遍的,而是特定的、有限的,它主要适用于走上社会岗位的成年人,特定行业的职业道德只适用于专门从事本职业的人;由于职业分工有其相对的稳定性,与其相适应的职业道德也就有较强的稳定性和连续性;职业道德的形式因职业不同而异,一般来说,有多少种不同的职业,就有多少种不同的职业道德。

(2) 职业道德的特点 ① 具有示范性:职业道德是社会公认的一种道德,是人们所期望的,对社会具有示范效应;② 具有时代特征:随着社会分工而出现各种职业,也就出现了职业道德,不同时代的职业有不同的特点,其职业道德也随之变迁,打上明显的时代烙印;③ 具有实践性、可操作性:职业道德常以公约、守则的形式出现,成为具体实践的规范、要求,使职业道德具体化、通俗化、规范化,便于职工在职业活动中遵守和执行,也便于他人对此作出评价。

(3) 职业道德的基本原则 “热爱职业、忠于职守”是职业道德的基本原则。尽管人们的职业各不相同,但古今中外都毫不例外地把“热爱职业、忠于职守”看成是各种职业道德的基本原则和要求。

(4) 社会主义职业道德的基本原则 社会主义职业道德的基本原则是国家利益、集体利益、个人利益相一致。当个人利益与国家、集体利益发生矛盾时,个人利益应当服从国家、集体利益,也只有这样才能从根本上有利于个人利益的实现。

## 2. 职业道德的作用

(1) 营造良好的社会风尚,推动社会发展 职业道德是一种社会规范,各行各业的道德规范影响着整个社会环境。职业以规范和守则的形式指导人们的职业活动,良好的职业道德可以推进职业的发展,同时也推进良好的社会风气的形成,促进精神文明建设,反过来也影响人们的工作效率和质量,推进社会经济和科学技术的发展。

(2) 促进良好人际关系的形成 职业道德有利于协调职工与领导之间的关系。职工遵守职业道德,认真履行自己的职责,保质保量地完成各项任