



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

养老护理 基本技能

YANGLAO HULI JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ⊙ 下岗再就业人员

 中国工人出版社



养老护理员职业技能等级认定教材

主编 张颖 王娟

养老护理 基本技能



教育部职业教育与成人教育司 组织编写

中国劳动社会保障出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

养老护理 基本技能

YANGLAO HULI JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养老护理基本技能 / 张向荣编著. —北京: 中国工人出版社, 2009.10

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978-7-5008-4565-2

I. 养… II. 张… III. 老年医学: 护理学—基本知识
IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193821 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泽明印刷有限责任公司

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 5.25

定 价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业技能，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

（本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记）

简介

据有关资料统计，2000年后，中国逐渐步入老龄化社会，老年人口达1.3亿；到2025年有可能超过2.8亿，将占总人口的19.34%。随着我国进入老龄化社会，照顾老人、病人这些传统的家政服务需求数量将不断增大；而随着人们生活质量提高、工作生活节奏加快和消费观念转变，人们对家庭老年人护理服务的多样化需求也将随之上升。

老年人的健康长寿，与家庭护理的优劣有很大的关系。有一部分老年人，最终夺去他们生命的不是原发病，而是由于护理知识缺乏、护理不当所导致的并发症，可见科学护理对老年人的身心健康起着相当重要的作用。

老年护理是一项知识性、技能性很强的专业性工作，需要具备一定的专业资质才可以从事这项工作。据不完全统计，目前从事老年人护理行业的人员中，农民工朋友占大多数，而其中接受过正规专业培训者为数甚少。为了帮助农民工朋友了解从事老年人护理的基本要求，以及作为一名老年人护理从业者应具备的基本素质，掌握老年人护理专业的基本知识和技能，我们精心编著了《养老护理基本技能》一书。本书通过对老人的生理、心理特点的介绍，从日常生活可能遇到的问题出发，全方位地介绍了对老人切实的护理和关怀照顾的方法和途径。并相应介绍了与之相

关的科学知识和生活常识，可作为从事老年临床护理、家庭护理和养老健康护理工作的农民工朋友的使用手册，也可作为老年人居家生活的必备用书。

本书经中日友好医院中医老年病科主任医师、医学博士王燕审定。

本书内容清晰明了，语言通俗易懂，适合作为各地各类农民工培训机构、下岗再就业培训机构的培训教材；也可作为各地区“农家书屋”的首选图书。通过专业培训和相关学习，相信从事老年人护理工作的农民工朋友都能成为一名优秀的专业工作者。



目 录

第一章 概述	1
第一节 老年人护理特点	3
第二节 养老护理职业	5
第三节 养老护理的工作内容	6
第四节 养老护理员的能力素质要求	9
第二章 老年人日常生活护理	15
第一节 老年人的生理特点	17
第二节 老年人生活环境的护理	20
第三节 老年人休息与睡眠的护理	26
第四节 老年人饮食的护理	31
第五节 老年人排泄护理	39
第六节 老年人清洁卫生护理	46
第七节 老年人变换体位的护理	58
第八节 老年人疼痛的护理	71
第九节 老年人的安全用药	75
第十节 老年人冷热疗护理	78



第三章 老年人常见疾病的日常护理	85
第一节 高血压病患者的日常护理	87
第二节 冠心病患者的日常护理	90
第三节 糖尿病患者的日常护理	93
第四节 脑卒中患者的日常护理	95
第五节 慢性阻塞性肺部疾病患者的日常护理	97
第六节 骨关节病患者的日常护理	100
第七节 恶性肿瘤患者的日常护理	102
第四章 老年人异常情况的应急处理	107
第一节 老人抽筋的预防及应急处理	109
第二节 突发脑出血的应急处理	111
第三节 老人晕厥的应急处理	113
第四节 老年人摔倒的应急处理	115
第五章 老年人心理健康护理	119
第一节 老年人心理活动特征	121
第二节 老年人常见的心理健康问题	124
第三节 增进与维护老年人的心理健康	127
第四节 常见老年人心理、精神方面的护理措施	130
第六章 老年人的运动与康复	135
第一节 老年人的体育活动	137



第二节	老年人的娱乐活动	140
第三节	老年人疾病后的康复锻炼	143
第七章	老年人的临终护理	147
第一节	临终、临终关怀的定义	149
第二节	临终患者的生理、心理变化及护理	149
第三节	临终老人护理	152
第四节	尸体料理	154

第一章

概述

老年人护理特点

养老护理职业

养老护理的工作内容

老年护理员的能力素质要求

老年人的健康长寿，与家庭基础护理的优劣有很大的关系。有一部分老年人，最终夺去他们生命的不是原发病，而是由于护理知识缺乏、护理不当所导致的并发症，可见基础护理在老年人的健康中占有相当重要的地位。



第一节 老年人护理特点

相比一般人来说,老年人更需要关爱和亲情,更需要护理者的理解、支持和帮助。关爱能使人得到温暖、勇气,尤其能使老人在困难中得到支持,在疾病中增强抗病的信心,使他们拥有健康的身体,感受到快乐、幸福。

一、护理要依老人的情况而定

每位老人的身体、心理以及他所处的社会环境都是不同的,需要照顾的程度也是不同的。自理可使老人改善生活质量,生活得更加充实、有信心。同时,对多种疾病和机体多种功能退化的预防也是非常重要的。但有相当多的老人因机体的老化、疾病的困扰造成自我照顾能力的下降,有的甚至完全不能自理。在老人能达到自理程度的生活部分,护理者就不要完全代替老人的活动,如为老人洗衣服、买菜等;对于完全不能自理的老人,应提供全方位的服务,如对长期卧床、意识障碍的老人定时翻身、喂食、洗漱等,使老人在卧床期间能生活得舒适,避免并发症的发生。

二、老年人满足生理需要的困难多、要求高

老年人身体各系统的功能减弱,出现衰老现象,致使身体软弱无力,甚至由于疾病而致残,使他们在自我照顾活动中发生困



难。如有的老人长期卧床，有的由于各种原因导致大小便失禁，还有的老人因视力、听力发生障碍，与外界沟通困难。护理者要充分理解和理解老年人所面临的日常生活料理上的困境，经常想一想“我老了也会这样需要人帮助”，以使自己在护理中遇到困难、深感疲惫时，不烦躁，不退缩。

三、老年人对安全的需要程度增加

由于老年人脑反应迟钝，控制身体姿势的能力降低，肢体的协调功能下降，使得老年人跌倒、坠床的发生率增加——跌倒常使老年人骨折卧床而发生感染、褥疮等并发症；还有的脑梗塞老人在进食过程中，因吞咽功能不全易发生呛咳、噎食或误吸、误食而导致吸入性肺炎，严重者还可致生命危险。护理者了解老年人身体的特点，在饮食护理中注意食物的调配、进食的姿势、进食的速度，以防发生误吸、噎食等情况。在雨雪天、雾天、大风天或炎热天气都不适宜老人外出。室内外环境的设备，如厕所、浴室、楼梯等设备都要考虑老人安全的需要，以防意外伤害的发生。

四、老年人容易发生感染

老年人机体抵抗力低下，感染性疾病的发生几率明显高于年轻人，尤其是呼吸系统与泌尿系统的感染性疾病。护理者要重视感染性疾病的预防，如注意老人的保暖，生活环境和老人身体各部位的清洁卫生及饮食的卫生等。同时，护理者在护理老人的前



后，要认真洗净双手，并作好个人的防护，鼓励能自理的老人积极锻炼身体，以增强抗病的能力，预防疾病。

五、老年人患病不容易被发现

老年人机体反应力低下，患病后常没有典型的临床表现，使得老年人患病后不容易被及时发现，不能得到及时地治疗而延误病情。因此，护理者要熟悉老人的饮食、睡眠、精神及日常生活习惯等，随时观察老人有无身体不适，即使最普通的异常表现，也要引起重视，如食量减少或总爱睡觉等，都要及时与医生联系，以便得到及时地诊治。

第二节 养老护理职业

伴随着我国老龄化社会的进展，居家养老等服务日益增长，传统的家庭养老功能逐渐削弱，养老护理在未来将成为新的热门职业，社会对养老护理员的需求量会越来越大。

一、养老护理职业

老年人因衰老或疾病、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，临终照顾也需要这一服务。养老护理员将会在养老机构、居家养老服务机构、老年医院等发挥自身才能，以满足社会、家庭及老人的服务需要。