



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA

老年护理 基本技能

尚少梅 主编



LAONIAN HULI JIBEN JINENG



中央广播电视大学出版社



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA

老年护理 基本技能

■ 尚少梅 主编



LAONIAN HULI JIBEN JINENG

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

老年护理基本技能 / 尚少梅主编. —北京:中央广播电视大学出版社,2015.9

ISBN 978-7-304-07241-4

I. ①老… II. ①尚… III. ①老年医学—护理学—高等学校—教材 IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 166450 号

版权所有,翻印必究。

老年护理基本技能

LAONIAN HULI JIBEN JINENG

尚少梅 主编

出版·发行:中央广播电视大学出版社

电话:营销中心 010-66490011 总编室 010-68182524

网址:<http://www.crtvup.com.cn>

地址:北京市海淀区西四环中路45号 邮编:100039

经销:新华书店北京发行所

策划编辑:王国华

版式设计:赵 洋

责任编辑:王国华

责任校对:宋亦芳

责任印制:赵连生

印刷:北京雷杰印刷有限公司

版本:2015年9月第1版

2016年5月第3次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:13 字数:248千字

书号:ISBN 978-7-304-07241-4

定价:34.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

前言

PREFACE

“老年护理基本技能”是国家开放大学老年服务与管理专业一门重要的基础课和必修课，课程内容是针对部分自理或完全不能自理的老年人的基本生活需要和特殊需要而设计的一组具有相应理论依据与规范流程的基本护理技能。

为体现远程开放教育的特点，适应老年护理从业人员的自主学习需求，《老年护理基本技能》编写组编撰了本教材，在课程内容的选取与呈现方式上做了细致的安排和设计：在教学内容的选取上，针对专业培养目标和课程目标，以“必需、够用”为度，选取日常护理技术，清洁、消毒、灭菌技术，常用给药护理技术，常用特殊护理技术，急救护理技术五部分内容；在学习目标上，按相关知识、基本原则、技能操作三部分，给学习者提出明确、具体的预期目标；在教材的编排上，按照技术操作规程编写，以文字和大量图片相结合的方式呈现内容，图文并茂，突出了技术操作过程的可视性、示范性和可操作性；插入“知识链接”，使学生了解新知识和新技术的发展，开阔学生的视野；设置“思考和训练”，为学生自行检测学习效果提供方便。通过本课程的学习，学习者应能够熟悉老年人日常护理、特殊护理以及处理紧急情况的相关知识和基本原则，能按规程独立完成常用的护理基本技术操作。另外，本教材也适合其他高职院校老年服务与管理专业学生使用，还可供养老机构作为培训教材。

本书共5章，北京大学护理学院尚少梅教授编写第1～3章，北京大学护理学院金晓燕副教授编写第4～5章。全书由尚少梅统稿和定稿。北京大学护理学院李明子、首都医科大学刘均娥、北京大学第三医院护理部李葆华三位专家，对书稿做了认真、细致的修改和审定，并在课程教学大纲的制定、课程多媒体一体化整体设计方案的编制、教材样章的编写等重要环节给予了认真指导，在此向她们表示衷心感谢！同时，北京大学护理学院侯淑肖、张岩、来小彬、韩凤萍、管静、娄方丽、郑晓燕、曾惠文、龙园园和周伟娇老师在教材编写的过程中给予了大力支持，在此表示真挚谢意！

本书在编写的过程中参考了诸多的教材和相关资料，在此向有关作者致以衷心的感谢！

尽管本书经过自审、互审以及专家审改和定稿的全过程，但限于编者的水平和时间，书中难免存在不当之处以及缺点和错误，欢迎读者批评、指正。

编者

2015年4月

目 录

第一章 日常护理技术	1
第一节 清洁卫生	2
第二节 冷热疗法	20
第三节 移动与运送	32
第四节 生命体征的观察与记录	42
第二章 清洁、消毒、灭菌技术	65
第一节 概 述	65
第二节 常用消毒和无菌技术	73
第三节 常用清洁、消毒方法	90
第四节 隔离技术	98
第三章 常用给药护理技术	107
第一节 概 述	107
第二节 给药方法	111
第四章 常用特殊护理技术	133
第一节 管喂饮食	133
第二节 压疮护理	143
第三节 留置导尿的护理	152
第四节 肠造口的护理	156
第五节 氧气疗法	163

第五章 应急救护技术	171
第一节 异物卡喉及痰液堵塞	171
第二节 跌 倒	175
第三节 烧 伤	187
第四节 心搏、呼吸骤停	190
参考文献	198

第一章

日常护理技术

学习目标

完成本内容学习后，学生将能：

● 相关知识

1. 描述为卧床老年人更换床单位的目的和注意事项。
2. 叙述常用的口腔护理溶液及其作用。
3. 描述老年人身体状况（体温、脉搏、血压和呼吸）的正常生理范围。
4. 识别老年人身体状况（体温、脉搏、血压和呼吸）的异常变化。
5. 描述冷热疗法的作用，以及影响疗效的因素。

● 基本原则

1. 描述皮肤、头发和口腔护理的评估内容。
2. 叙述冷热疗法的禁忌。
3. 描述移动与运送的注意事项。

● 技能操作

1. 按规程完成日常生活照护技术：床上换单、床上洗头、床上擦浴、口腔卫生、冷热疗法、移动与运送。
2. 按规程进行老年人身体状况（体温、脉搏、血压和呼吸）的测量。

随着年龄的增长，老年人自我维护日常生活的能力逐渐减退，为适应老年人心身健康需要，照顾者需要掌握一定的生活照护技术。

本章重点介绍照顾护理失能老年人时所必需的技术，包括清洁卫生技术、冷热疗法常用技术、移动与运送技术以及生命体征的观察与记录。

为老年人提供生活照护，应遵循以下基本原则：

- （1）体现以人为本的精神，为老年人提供生活照顾，使老年人继续保持基本的自理

能力。在为老年人提供服务时,应尽量尊重老年人的意愿,满足老年人的安全需要。

(2) 促进老年人、照顾者(包括家庭成员、老年护理员、志愿者和社区工作者)积极参与老年人的日常护理。

(3) 应能充分、灵活、有效地利用各种资源,满足老年人的不同需要,提高老年人的适应能力。

第一节 清洁卫生

清洁卫生是指去除环境或身体表面的污物、排泄物、分泌物及其他有利于细菌繁殖的物质。对老年人的清洁卫生护理,有助于促进老年人的皮肤血液循环,减少其感染机会,维持其皮肤的健康,提高舒适感;还可增强与老年人的沟通,促进建立良好的人际关系,增强老年人自信心、自尊心,满足其心理需要。

一、床上换单

对于长期卧床的老年人,床单位不仅用于就寝,也是其生活、休息以及恢复健康的场所,因此长期卧床的老年人需要拥有一个舒适的床单位。

目的

- (1) 为卧床老年人定期更换清洁床单,保持床铺的平整。
- (2) 提高老年人舒适感,预防压疮等合并症的发生。
- (3) 保持老年人居室的整洁美观,促进老年人身心健康。

适用范围

各种原因导致卧床或无法移动的老年人。

用物准备

大单、被套、枕套、床刷及套;需要时备清洁衣裤和便器、污衣袋。

操作要点

1. 操作者准备

操作者洗净双手,戴口罩,必要时戴一次性手套。

2. 核对、评估

核对、评估老年人病情，看其有无特殊治疗、活动限制，心理反应及合作程度，以及有无其他需要。

3. 更换大单及中单

(1) 移开床旁桌和床旁椅，以方便操作（床旁桌距床 $\geq 20\text{ cm}$ ，床旁椅距床尾 $\geq 15\text{ cm}$ ）；松开盖被的床尾部分。

(2) 协助老年人翻身侧卧；翻向近侧，面向操作者（图 1-1a）。

(3) 操作者转至老年人对侧，松开床单，将污大单卷入老年人身下，扫净床褥上的碎屑（图 1-1b）。

(4) 铺单：将清洁大单，展开近侧半幅，将剩余大单向内卷，半幅塞于老年人身下，铺好近侧大单、橡胶单、中单（图 1-1c）。

(5) 转至对侧，翻转移动老年人，移至铺好的一侧（图 1-1d）。

(6) 撤出脏单，扫净床铺（图 1-1e），同法铺好此侧大单和中单（图 1-1f）。

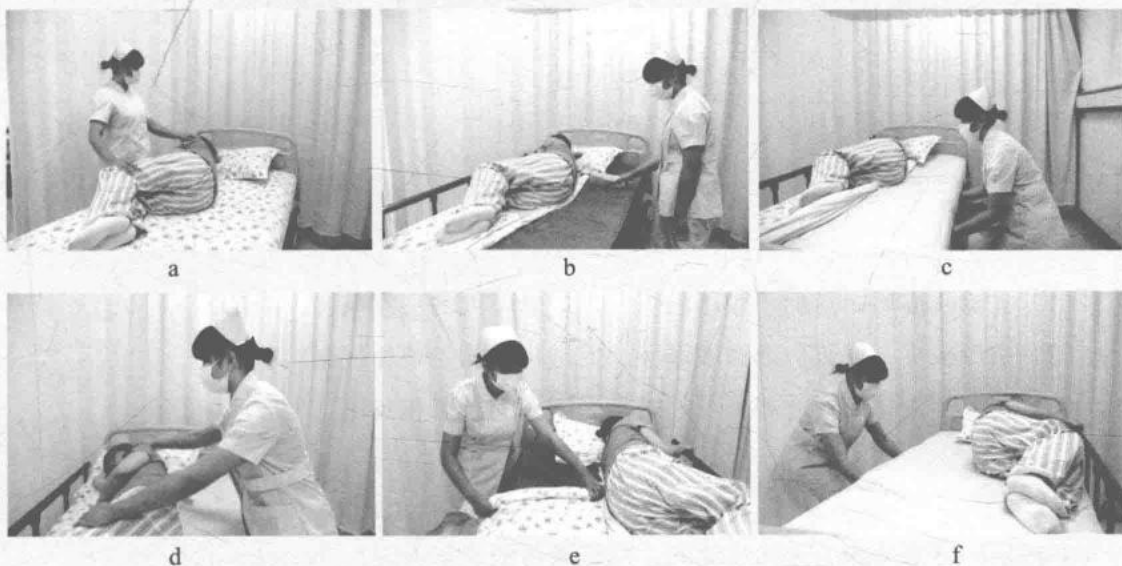


图 1-1 为卧床老年人更换床单

4. 更换被套

(1) 取出棉胎：打开污被套尾端，从开口处将被胎取出，放于椅上。

(2) 铺清洁被套：将清洁被套整理好，套好，整理盖被，叠成被筒，为老年人盖好，床尾多余的盖被塞于床垫下。

5. 套枕套

取出枕头，更换枕套，拍松枕头，置于老年人头下。

6. 整理, 洗手

移回床旁桌、床旁椅;将更换的被单、被套放入污衣袋内,送清洗消毒;操作者洗手。

注意事项

(1) 注意保暖,避免过多暴露老年人,对意识不清者应设有床栏或另有一操作者在旁保护老年人,以防老年人坠床。

(2) 大单、中单要平、整、紧,中线直,无皱褶;套好的被套、被筒平整,完全适合床上老年人的需要;在移动老年人时注意安全;若老年人带有各种管路,如鼻饲管、尿管、吸氧管,应避免意外脱出。

(3) 如果居室内有其他老年人进餐或做治疗,应停止铺床。

(4) 操作中注意与老年人的交流,随时观察老年人的反应,一旦病情发生变化,应立即停止操作。

(5) 操作中,操作者须注意应用节力原则。

二、床上洗头

目的

(1) 去除头皮屑、污垢及脱落的头发,使老年人的头发整齐、清洁。

(2) 按摩头皮,促进头部血液循环,促进头发的生长和代谢。

(3) 使老年人感到舒适和美观,维护老年人的自尊和自信。

适用范围

各种原因导致卧床或无法移动的、意识清楚的老年人。

禁忌

一般状况不稳定,血压不稳、体力无法支撑,无法耐受床上洗头体位(如中耳炎、头颈部不宜转动),头部有外伤等的老年人。

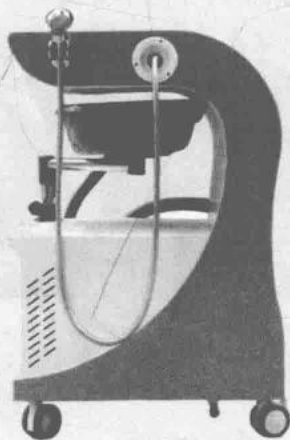
用物准备

洗头器(图 1-2a)或洗头车(图 1-2b)或面盆,防水布,手套,温度计,洗发水,

毛巾若干,耳塞或棉球,梳子(图 1-2c)。



a



b



c

图 1-2 洗头器、洗头车及床上洗头用物

操作要点

- (1) 核对、评估: 向老年人解释, 取得合作; 评估洗头时间的安排、洗头前的状态。
- (2) 环境和时间安排: 调节室温至 22°C 左右, 最好选择中午温度最高的时候为老年人洗头, 避开饭前及饭后 1 小时。洗头所需时间为 15 ~ 20 分钟。
- (3) 协助老年人取仰卧位, 身体倾斜与床的对角线平行, 头靠近床边, 两膝向上弯曲, 膝下放软枕, 使下肢稳定(图 1-3)。
- (4) 头稍后仰, 铺防水布、浴巾于老年人头下, 将老年人衣领松开向内折, 围干毛巾于颈部, 用别针固定(图 1-4)。



图 1-3 床上洗头的体位

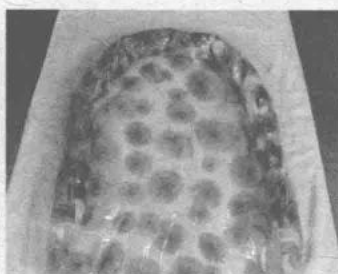


图 1-4 洗头时颈部围巾

(5) 将洗头器（或简易马蹄形洗头器，见图 1-5a、图 1-5b）放于老年人颈下，老年人的头部位于洗头器中部，防水布（橡胶单）下端放入污水桶内（图 1-5c）。



a



b



c

图 1-5 自制简易马蹄形洗头器及应用



图 1-6 梳头

(6) 取得老年人同意后，用棉球塞好老年人双耳，以纱布或毛巾盖在老年人双眼上。将老年人头发由发际向头顶梳理（图 1-6）。

(7) 用温水冲洗浸润全部头发后，根据发量倒适量洗发液于手心，用手反复揉搓后涂抹于头发上，洗发时从发际向头顶方向边用指腹按摩头皮边揉搓清洗头发。然后边揉搓边用清水冲洗，直至干净为止（图 1-7）。

(8) 取下眼上的纱布或毛巾及耳内棉球，松开颈部毛巾，擦干面部（图 1-8），用浴巾包裹头发，扶托老年人颈部，迅速将防水布（橡胶单）置于



图 1-7 洗头

图 1-8 擦头及面部

污水桶内，用毛巾擦干头发协助老年人移回原位，仰卧于床正中，使老年人舒适地枕在枕头上。

(9) 撤下毛巾，用浴巾擦净头发上的水后，用吹风机吹干头发，梳理整齐。

(10) 协助老年人取舒适卧位，整理用物及床单位。

注意事项

(1) 操作前注意调节室温和保暖。

(2) 操作时：①保护好老年人的眼、耳，防止水或洗发液流入，注意避免沾湿老年人的被褥和衣服，如有沾湿，要及时更换。②询问老年人有无头皮瘙痒，如有，洗头时要着重按摩，使老年人舒适。随时观察老年人的病情变化，注意面色、脉搏是否有异常情况出现。③洗头的时间要尽可能缩短。

(3) 洗净后及时协助老年人擦净头发上的水，并用电风吹干，防止老年人着凉。

三、床上擦浴

目的

- (1) 促进卧床或不能自理的老年人的身体清洁，增进舒适。
- (2) 观察和评估老年人的皮肤状况及病情。

适用范围

卧床、身体虚弱、制动或活动受限的老年人。

禁忌

患有休克、心力衰竭、心肌梗死、胸外伤、大出血等疾病的老年人禁止擦浴。

用物准备

清洁衣/裤、长毛巾、小方毛巾、浴巾、水壶、水桶（内盛 $45^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$ 热水）、脸盆、肥皂、污水桶，酌情准备便器、屏风、护肤用品等（图 1-9）。

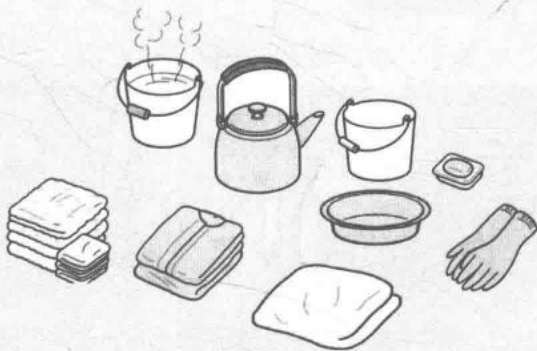


图 1-9 擦浴主要用物

操作要点

1. 核对、评估、解释

核对老年人，评估老年人的年龄、意识状态，皮肤的完整性、清洁度，躯体功能状态，清洁习惯，自理能力以及老年人对清洁卫生知识的了解程度。向老年人解释床上擦浴的目的、方法、注意事项及配合要点。

2. 操作者准备

洗手，修剪指甲；环境室温在 24°C 以上，关门窗，用屏风遮挡。

3. 准备用物

取老年人脸盆、毛巾、肥皂，盆中倒入 $2/3$ 热水，毛巾浸泡在盆中浸湿，叠成手套状，包在操作者手上（图 1-10）。

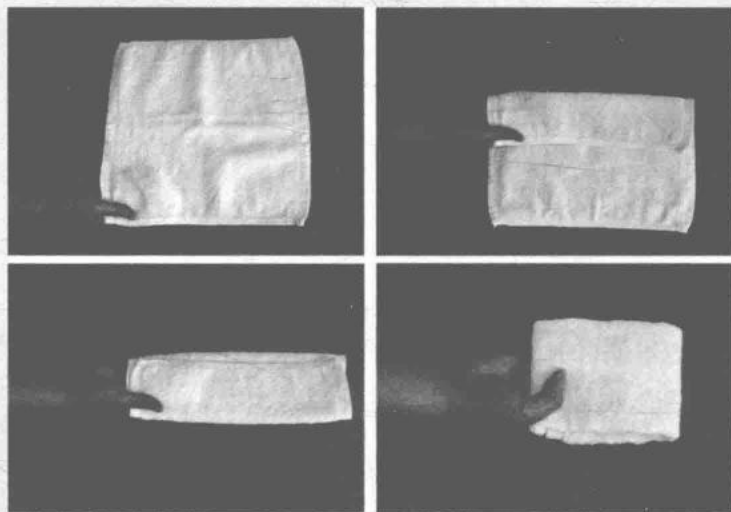


图 1-10 擦浴毛巾包法

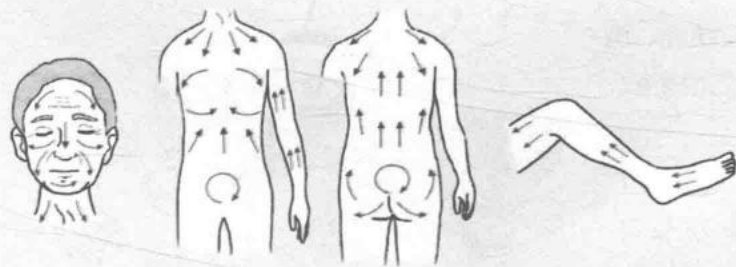


图 1-11 擦浴的顺序及手法(箭头的方向为该部位擦拭手法的方向) (图 1-11)。

4. 按顺序擦洗

擦洗的基本顺序是：让老年人取仰卧位，面部→颈部→上肢→胸部→腹部；取侧卧位，后背→腰臀部；取仰卧位，下肢→足→会阴部

(1) 面部: 将毛巾折叠裹在手上, 由眼的内眦向外眦擦拭; 前额由中心向两侧擦拭; 先擦鼻梁, 再擦拭鼻翼及其两侧; 面颊由中心向左右两侧擦拭; 避开唇部, 口周画圈擦拭干净; 下颌部, 可由耳的下方开始, 沿下颌骨的方向向下颌的中心擦拭。擦净耳的前后, 用棉签或用毛巾卷住手指擦拭耳郭 (图 1-12)。



图 1-12 面部擦拭手法

(2) 颈部: 用一只手抬起下颌, 另一只手从下颌开始向锁骨方向擦拭; 颈侧可用一只手撩起头发, 另一只手从发际向肩部擦拭 (图 1-13)。

(3) 上肢: 由前臂内侧向腋窝、外侧向肩部擦拭, 一只手使老年人的上肢外展, 暴露腋窝, 另一只手将其擦拭干净 (图 1-14)。



图 1-13 颈部擦拭手法



图 1-14 上肢擦拭手法

(4) 手部: 一只手握住老年人的手腕并抬起, 另一只手由指尖开始擦拭老年人的手指、手指间隙、手的掌侧和手背。然后以握手的形式握住老年人的手, 由腕部向肘部擦拭 (图 1-15)。

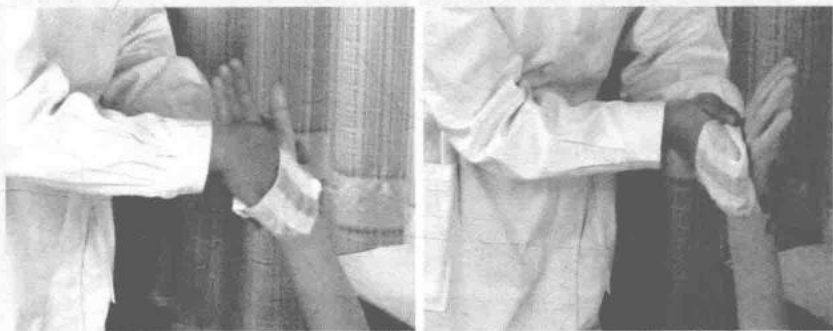


图 1-15 手部擦拭手法



图 1-16 胸部擦拭手法

(5) 胸部: 擦拭一侧时应盖好对侧, 乳房可由底部向乳头方向擦拭。乳房下垂时, 可用毛巾托起乳房, 将其下面擦拭干净 (图 1-16)。

(6) 腹部: 擦拭沿大肠走向进行, 右下腹→右上腹→左上腹→左下腹。要注意脐部污垢的清除, 可先用棉签蘸液状石蜡涂抹, 待污垢软化后清除 (图 1-17)。



图 1-17 腹部擦拭手法

(7) 背部: 从臀部沿脊柱向肩部擦拭 (图 1-18)。



图 1-18 背部擦拭手法

(8) 下肢：从踝部向大腿方向擦拭（图 1-19）。



图 1-19 下肢擦拭手法

(9) 足部：从足尖向足跟方向擦拭（图 1-20）。

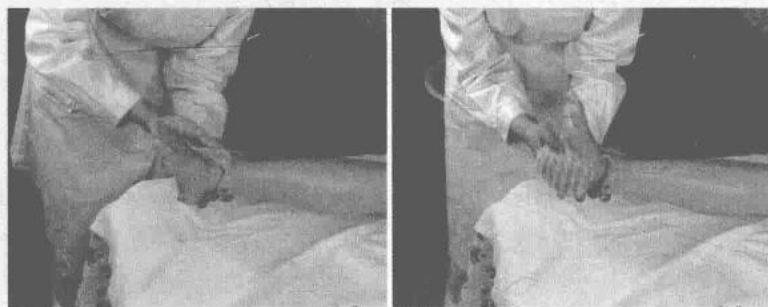


图 1-20 足部擦拭手法

(10) 会阴：参照本节“会阴部的护理”中的相关内容。

5. 整理用物，记录

取下老年人污染用物，平整床单，安置老年人舒适体位，盖好盖被，酌情通风；记录擦浴时间及老年人的皮肤状况。