

国老龄事业发展基金会指定教材
国爱心护理工程指定教材
鹏远程教育中心技术支持

护老情真

护老技巧入门手册

香港大学秀圃老年研究中心



中国社会科学出版社

养老护理系列丛书

护老情真

护老技巧入门手册

香港大学秀圃老年研究中心 著

◆ 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

护老技巧入门手册/香港大学秀圃老年研究中心著.

—北京:中国社会出版社,2010.1

(护老情真)

ISBN 978-7-5087-3051-6

I.①护… II.①香… III. ①老年医学:护理学-手册 IV.①R473-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001385 号

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2010-0606

丛 书 名: 护老情真

书 名: 护老技巧入门手册

著 者: 香港大学秀圃老年研究中心

责任编辑: 郑 术

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66079885

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京天顺鸿彩印有限公司

开 本: 185mm×260mm 1/16

印 张: 64 印张 (全三册)

字 数: 1210 千字 (全三册)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 128.00 元(全三册)

秉承中華美德
敬老愛老護老

遲浩

田

田



全国老年护理培训教材出版序

“爱心护理工程”是我们针对我国人口老龄化的严峻形势、“四二一”家庭的迫切需要和目前城市老人护理难的问题，在 2005 年“两会”期间以政协提案的方式提出来的。全国政协委员 46 人签名。国务院温家宝总理等党和国家领导人对此事作了重要批示，高度重视，积极支持。在 2006 年的全国人民代表大会上，“爱心护理工程”正式列入国家“十一五”发展规划。“爱心护理工程”的宗旨是：帮天下儿女尽孝，替世上父母解难，为党和政府分忧。其做法是：统一名称，统一标识，统一理念，统一功能设施，统一服务规范。其运行机制是：政府支持，社会力量兴办，自主经营、自负盈亏。其目标是：在全国 300 多个中等以上城市，建立一批爱心护理院，解决城市高龄老年人护理难的问题。目前，已在全国 29 个省区市 100 多个大中城市办起了爱心护理工程建设基地 200 多家。

目前，我国老年护理事业正在快速发展，取得很大成绩，但同时也存在着不足：老年护理的整体水平还不高，老年护理教育起步较晚，老年护理人才缺乏，从业人员素质有待提高，护理技术不规范。这些不足使我们的老年人得不到高质量的照顾，制约着我国老年护理事业的进一步发展。因此，加强对从业人员的培训，已是一个刻不容缓的重要课题。

香港的老龄事业起步较早，有许多比较成熟的理念、制度和方法值得我们借鉴。这套香港中文大学秀圃老年研究中心的培训教材，是一套比较成熟、系统的老年护理教材，体现了“以人为中心，以健康为中心的全人护理模式”，而且对护理的过程、技巧，进行了规范化、程序化的统一设计。我们引进这套教材，对我国养老事业的发展，特别是提高我国的老年护理水平，具有重要的现实意义和积极的促进作用！

李寶庫

2009 年 10 月 24 日

编者的话

《护老情真》系列老年护理教材和广大读者见面了。

这套书是《全国爱心护理工程养老护理培训教材》编辑委员会编辑出版的《养老护理》系列丛书之一，它的编辑出版得到了民政部、中国老龄事业发展基金会的大力支持。

我们作为老年病学科的专家门诊有幸得到了有关领导的信任，得以负责《养老护理》系列丛书编纂工作。在对比了中外各种培训养老、护老人员的教材后，我们选择了香港大学秀圃老年研究中心的这套《真情护老》培训教材，推荐给大家。这是因为这套教材从文化和心理上更契合目前大陆的养老现状。大家都知道年长是个自然规律，从某种意义上讲，心理上的准备更胜于物质上的准备。这是我们通过参与这一工作得到的深刻认识。香港的养老护老工作较之大陆开展得早，对养老工作的社会意义以及对于家庭及个人在心理学上的影响等课题研究较我们更为成熟。比如，此套教材中关于护理技巧的评估手册就是赵若湄教授集 20 年的经验写成的，使这套书更加科学地将养老护老的各种环节标准化，从而成为职业以及居家养老的护理人员自查和管理的工具。这些工作经验都是难能可贵的，它是无数的个案所积淀下来的，可以帮助我们及早地进入更细致、更人性化的养老护理工作。

进入 21 世纪以来，中国也和世界上其他国家一样，开始步入老龄化社会，面临人口老龄化的严峻挑战，如何更好地为老龄人群服务已成为促进社会安定和谐和可持续发展的一个重要方面。随着社会的发展，我国几千年遗传下来的“养儿防老”的传统家庭式养老模式已开始发生变化，养老院、社区养老等社会化的养老模式开始大量出现。但不管何种养老方式都离不开老年护理这个课题，都需要大量有专业技能的护理人员。因此编纂出版《养老护理》这样一套教材是十分必要的。

传统的老年护理是狭义的针对老年病人的护理，是把老年人看成病人，认为只有当老年人病了、不能动了，才需要护理。

我们明哲门诊部的专家团队认为：绝不能把老年人看成是“病人”，老年人也是社会和家庭的宝贵财富。我们必须从老年人的身心、社会、文化等需要全面出发，解决老年人的实际需要。要未雨绸缪，做到以人中心，以健康为中心，不断提高老年人的生活质量，增强老年人对生活的信心和自我照顾的能力。要努力做到延缓衰老及推迟病情恶化的时间，通过我们专业护理人员的工作，使老年人在生命的最后时刻保持舒适及尊严。这就是我们编纂这套丛书的宗旨，也是我们明哲门诊部的服务宗旨。

陈明哲教授 内科及心血管病专家
中央保健会诊专家
清华大学医学院副院长
原北京大学第三医院院长
北京明哲门诊部董事长
北京美家美护投资管理有限公司培训总监

2009年9月12日

全国爱心护理工程

养老护理培训教材编委会

主 任：李宝库

副 主 任：陈明哲 张 垒

编 委：张明亮 李 洁 李小鹰

赵 宏 韩养民 李 伟

李 明 黄 宁 张红军

张富春 赵鸣武 娄思权

《护老情真》长者照顾培训教材系列工作小组

1999年4月香港大学正式成立老年研究中心，并于2002年得到郭修圃太平绅士的慷慨捐助，正名为“秀圃老年研究中心”。本中心力求创新，致力于通过老年学研究、教育及政策倡议，提高长者的生活质素。

召 集 人： 齐铨教授

顾 问 团：	朱亮荣医生	余枝胜医生
	林茉莉博士	黄耀明女士
	郑炳枢博士	戴乐群医生

执行编辑： 赵若湄女士

编辑委员：	卓明琳小姐	吴家雯女士
	周翠女士	陈婉芬小姐
	黄凯茵小姐	黄罗锦注女士
	刘敏怡小姐	

撰 稿 人：	孔城南先生	吴家雯女士
	吴显波先生	周子仪先生
	周翠女士	容诺逊先生
	陈香兰女士	杨启启先生
	赵若湄女士	黄罗锦注女士
	罗佩丽教授	

(排名以姓氏笔画为序)

系列简介

《护老情真》是一套优质的长者照顾系列培训教材，包括《护老技巧入门手册》、《护老技巧进阶手册》及《护老技巧评估手册》。另外，还有示范照顾技巧的《护老技巧教育光盘》。

此系列为长者照顾需求度身定造，并配合不同照顾者的需要而设，包括受雇的照顾员及在家中照顾长者的家人。读者可依照手册的指引按部就班地学习，成为“综合照顾技巧照顾者”。

课程特色

本手册是基于成人学习、积极老年及全人照顾的理念而写成的。特色为：

1. 综合知识和技巧

照顾长者需要多方面的知识，包括医疗、护理、个人照顾、心理、社交等。在这一套系列的课本中，我们会分不同程度教授照顾者以上各方面的知识和技巧，让照顾者学懂如何为长者提供全面的照顾。

2. 综合形式

本手册是依据教学与自学的综合需要而编写的，读者可合并使用本系列内的教材，成功学到正确护老综合技巧。

课程大纲

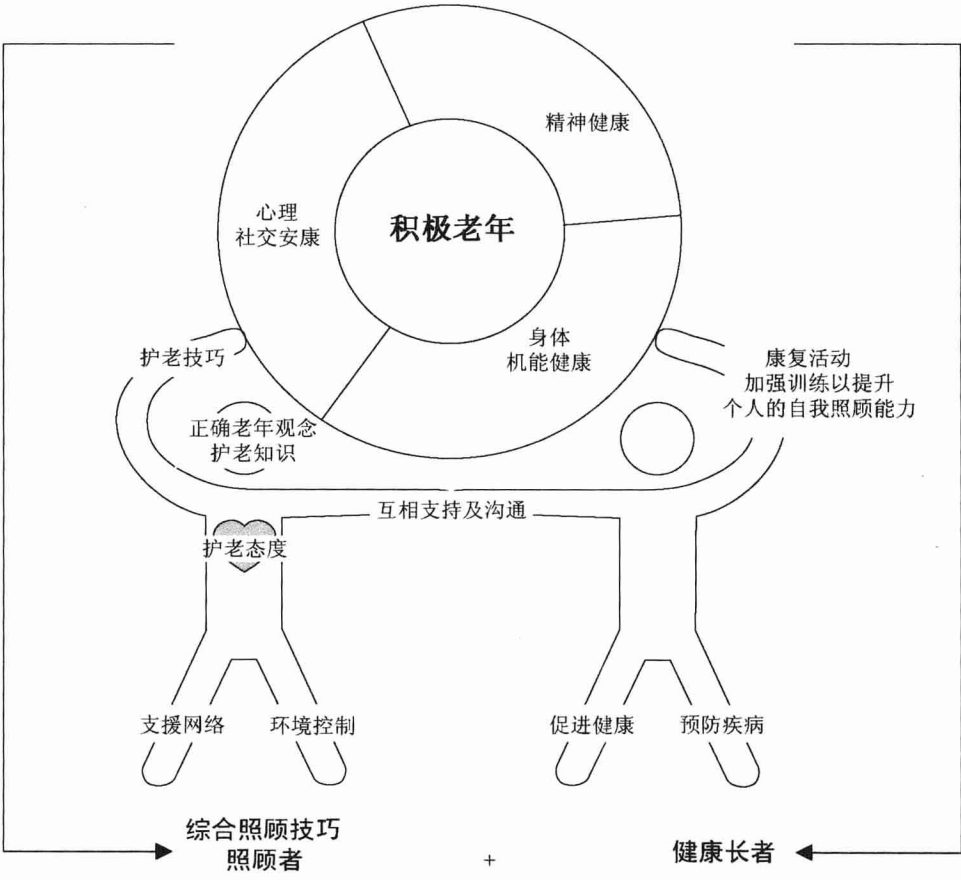


图 1 综合照顾图

怎样善用本系列教材?

我们建议读者把《护老情真》系列教材合并使用,以达最佳学习效果。读者应从《入门手册》开始,进修至《进阶手册》。除了学习课本知识外,辅以光盘及《护老技巧评估手册》,以学习到正确的照顾技巧。读者完成学习后,可使用“反思与自省”及“护老技巧评估表”,自我评估最终的学习成果。

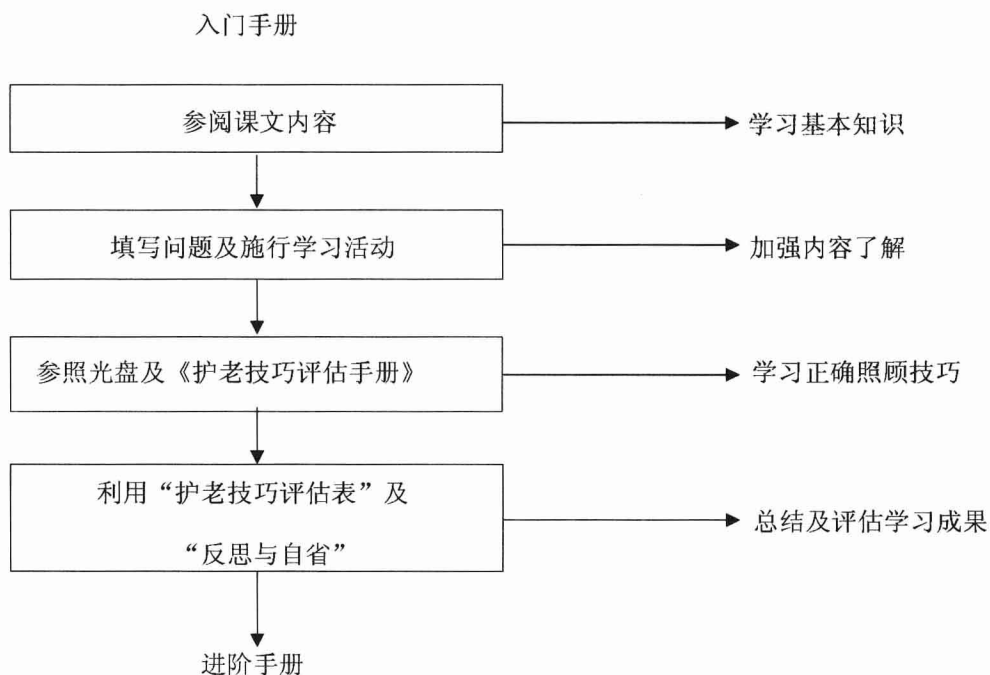


图2 入门课程学习流程表

入门手册使用指引

在本手册内，我们使用了不同的标记代表不同的学习活动，以下是列出的不同标记及其代表的意义，方便照顾者了解：

	1.学习目标：于完成一课题后，你应可学到或做到的事项。
	2.学习内容：护老知识与技巧。
	3.思考：你需要作出思考及回答的问题。
	4.填写：你需要在空位内填上答案。
	5.学习活动：你需要参与及施行活动。
	6.照顾技巧练习：你需利用《护老技巧评估手册》内的“护老技巧评估表”练习及自我评估。
	7.个案难题研究：你需要就个案的情景思考问题的所在，以建议解决方法。
	8.反思与自省：你需要就整个学习作出总结及进一步思考有关问题。
	9.参考资料：你可进一步阅读有关的书籍。

概 览

护老技巧入门手册的设计着重于如何让照顾者学懂最基本的知识和技巧，以应付长者的日常生活需要和加强在提供照顾时的信心。

课程内容包含由 23 个讲题组成的 5 个单元，包括：

单元一 长者照顾的基本概念

单元二 老年健康常识

单元三 个人及日常起居生活照顾

单元四 专有课题

单元五 支援系统

本课程的学习目的，是希望照顾者能够：

- (1) 掌握生理及心理老化过程的基本知识。
- (2) 为长者进行简单的需要评估。
- (3) 为长者提供日常起居的基本照顾。
- (4) 有效地协助长者适应生理、心理及社交的改变，以达到自我照顾的目的。
- (5) 发展正确的护老态度，有效地与长者沟通。
- (6) 运用基本急救技巧。

本入门课程是基于“安康模式”所设计，强调晚年是人生的一个正常阶段，年老并不代表残疾，故此护老需从“积极老年”及“健康模式”的角度出发。

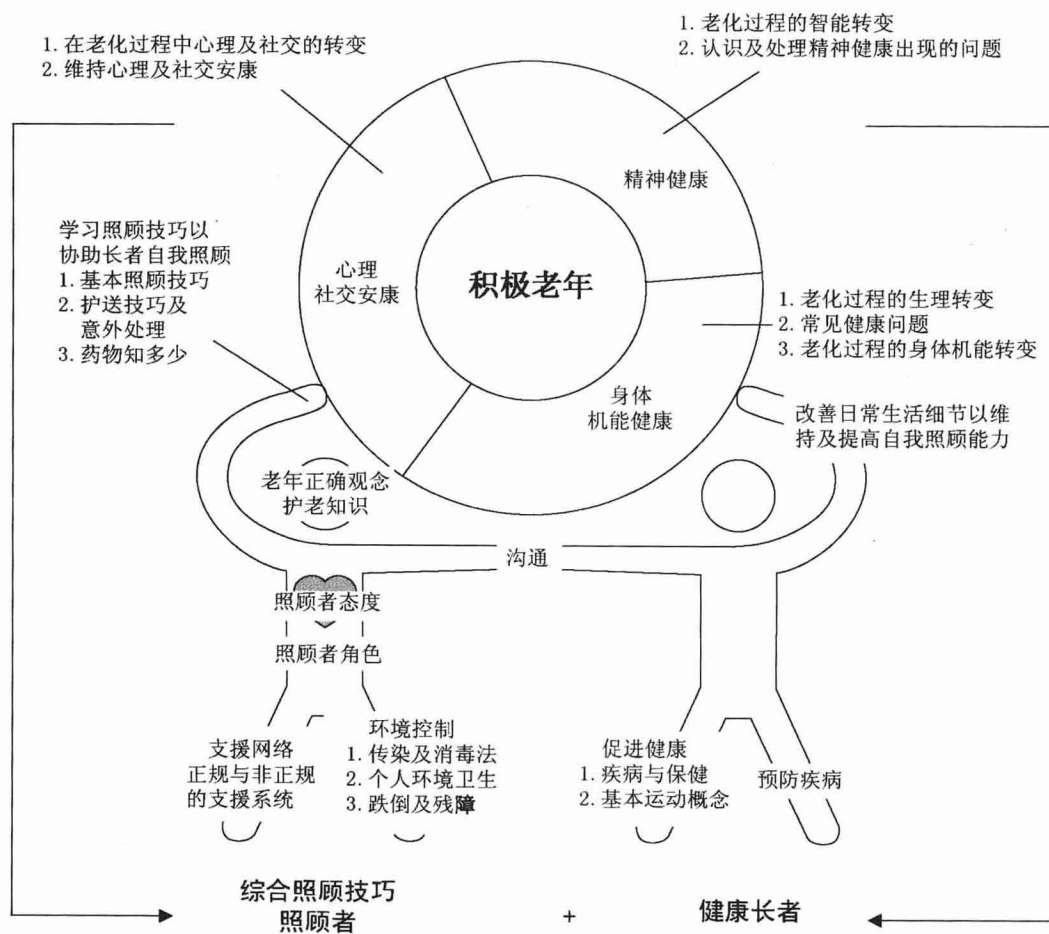


图3 全书内容简介图

目 录

系列简介

概览

单 元 一 长者照顾的基本概念

第一讲	正确的“老年”观念	3
第二讲	沟通	15
第三讲	理解照顾者的角色	25

单 元 二 老年健康常识

第四讲	促进健康	39
	疾病与保健	
第五讲	老化过程	51
	生理和智能上的转变	
第六讲	老化过程	63
	心理和社交上的转变	

第七讲	常见的健康问题及老年疾病	73
第八讲	常见的精神健康问题	85
第九讲	环境控制	99
	传染及消毒法	
单元三	个人及日常起居生活照顾	
第十讲	基本照顾技巧	121
	基本观察技巧	
第十一讲	环境控制	139
	个人及环境卫生	
第十二讲	基本照顾技巧	153
	健康饮食及口腔护理	
第十三讲	基本照顾技巧	175
	足部及皮肤护理	
第十四讲	基本照顾技巧	191
	洗头、沐浴及穿衣	
第十五讲	基本照顾技巧	201
	如厕、失禁照顾及皮肤护理	
第十六讲	基本照顾技巧	215
	扶抱及转移	
第十七讲	基本照顾技巧	247
	辅助用具的使用	
第十八讲	护送技巧及意外处理	263