



中国社会福利协会 养老服务指导丛书

# 老年人实用护理技能手册

朴顺子 尚少梅 主编



北京大学医学出版社

中国老年学学会 中国老龄事业发展基金会 中国老龄协会 中国老年福利会 中国老年学研究会 中国老年学学会 中国老年学学会 中国老年学学会

# 老年人实用护理技能手册

张明华 主编 张明华 副主编



中国社会福利协会养老服务指导丛书

# 老年人实用护理技能手册

主 编 朴顺子 尚少梅

北京大学医学出版社

# LAONIANREN SHIYONG HULI JINENG SHOUCHE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年人实用护理技能手册/朴顺子, 尚少梅主编.

—北京: 北京大学医学出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-81116-771-9

I. ①老… II. ①朴… ②尚… 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 (2011) 第 016791 号

## 老年人实用护理技能手册

---

主 编: 朴顺子 尚少梅

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 许立 责任校对: 何力 责任印制: 张京生

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11 字数: 220 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷 印数: 1—8000 册

书 号: ISBN 978-7-81116-771-9

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 中国社会福利协会养老服务指导丛书

## 编委会

### 顾 问

- 窦玉沛 中华人民共和国民政部副部长  
陈传书 全国老龄办常务副主任、中国老龄协会会长  
刘光和 中国社会福利协会会长

### 编委会主任

- 陆 颖 民政部社会福利和慈善事业促进司司长  
冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

### 编委会成员（按姓氏笔画排序）

- |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 么 莉 | 王 辉 | 王柏发 | 王素英 | 王喜太 | 刘有学 |
| 刘家法 | 朴顺子 | 许 立 | 张秀兰 | 张恺悌 | 李建军 |
| 李绍纯 | 孟 钧 | 尚少梅 | 柳 拯 | 高菊兰 | 章淑萍 |
| 符金陵 | 彭嘉琳 | 谢 红 | 甄炳亮 | 戴均良 |     |

## 《老年人实用护理技能手册》编委会

### 主 编

朴顺子 中国女医师协会副会长

尚少梅 北京大学护理学院教授

### 副主编

彭嘉琳 中国社会福利协会行业评估与规范化建设委员会总干事

谢 红 北京大学护理学院副教授

### 成 员 (按姓氏笔画排序)

王志稳 尹永铁 朴顺子 张 岩 尚少梅

金晓燕 周宇彤 战秀静 侯淑肖 彭嘉琳

谢 红

## 丛书总序

《中国社会福利协会养老服务指导丛书》的出版，恰逢良机。

我们正在经历新的历史发展期，党的十七届五中全会已经确立了国家今后五年的工作重心——坚持科学发展，更加注重以人为本，更加注重全面协调可持续发展，更加注重统筹兼顾，更加注重改善民生，促进社会公平正义，通过基本公共服务均等化，全面改善每一个公民的社会福利待遇。

“十二五”期间，我国的社会福利事业将处在一个难得的战略转型阶段。社会福利制度由补缺型向适度普惠型发展，国家进一步加大对社会福利领域的投入；党的十七届五中全会在“十二五”规划建议中鲜明地提出了“优先发展社会养老服务”的要求；社会养老服务体系建设成为“十二五”期间各部委重点推进的主要任务；民政部提出我国社会养老服务体系建设的目标是在“十二五”期间，立足基本国情，基本建立起与经济社会发展水平相适应，与人口老龄化进程相适应，资金保障和服务提供相匹配，无偿、低偿和有偿服务相结合，政府主导、部门协同、社会参与、公众互助，具有中国特色的社会养老服务体系；中国社会福利协会作为民政部主管的社会组织，将在部主管司局的指导下，全力配合、重点推进养老服务体系的建设，发挥社团组织优势，协助开展相关工作。

《中国社会福利协会养老服务指导丛书》旨在养老服务行业推出新理念，开拓新领域，指明新方向，展示新成果，协助政府部门推动养老服务业健康有序发展。此套丛书将根据全国养老服务社会需求和服务需求，从老年人生活和居住环境设计模式、老年人文化服务设计模式、老年人康复护理服务模式、老年人营养膳食服务模式、养老服务机构标准化管理运营模式、养老服务机构和老年人信息化服务模式、养老服务机构人才培养管理模式等方面组织国内外专家展开研究，及时总结研究成果和实践经验逐步推出指导性丛书，向全社会积极参与养老服务业的经营者、管理者、服务者提供技术、管理支撑和全方位、多维度服务。

《中国社会福利协会养老服务指导丛书》是一项功在当代、造福老人、惠及子孙的大事。在此，对参与《中国社会福利协会养老服务指导丛书》编写的专家学者和提供支持的各单位表示衷心感谢。希望丛书能准确把握定位，全面传播国内外养老服务先进理念，汇聚权威研究成果，打造养老服务领域核心书目，成为全国养老服务机构和从业人员的良师益友。

民政部副部长：  
二〇一一年二月

# 序

中国当前老年人口基数大、增长快，高龄化、“空巢化”趋势明显，需要照料的失能、半失能老人比例高。截至 2009 年底，在中国 1.67 亿老年人中，80 周岁及以上的高龄老人 1899 万，占 11.4%；同时还有失能老人 1036 万、半失能老人 2123 万，共占老年人口总数的 18.9%，他们不同程度地需要提供护理照料服务。城乡“空巢”家庭超过 50%，城乡家庭养老条件缺失。65 岁以上老年抚养比达到 11.6%，部分省区市达到 17.97%，家庭负担、社会负担越来越沉重。

积极发展养老服务，不断提高老年人长期照护技术是应对人口老龄化的必然要求。老年人长期照护是指老年人由于其生理、心理受损，生活不能自理，因而在一个相对较长的时期，甚至在生命存续期内需要他人给予各种帮助。我国是一个“儒家文化”为主导的传统国家，大部分老年人在家庭养老，但随着经济发展以及老龄化步伐的加快，家庭的养老、照护功能正在弱化，传统的家庭养老正受到前所未有的挑战。20 世纪末起开始兴办的福利院和老年护理院，使得老年长期照护事业得到一定程度的发展。但在不论是居家养老、社区养老还是机构养老，最突出的问题是照护能力明显不足，缺乏各层次养老服务人员，不能满足老年人长期照护的社会需要。

中国社会福利协会自 2010 年 1 月 22 日成立以来，始终坚持以科学发展观为指导，遵守国家法律、法规和政策，以改善民生、推进社会福利事业快速健康发展为宗旨。为积极应对老龄化社会挑战，不断满足日益增加的老年人照护需求，中国社会福利协会组织权威专家团队编写了养老服务系列丛书，为全面构建和谐社会贡献力量。

《老年人实用护理技能手册》内容丰富，是中国社会福利协会养老服务推荐丛书的重要组成部分，覆盖了老年人照料中所有核心护理技术和技巧，主要包括：树立正确的老年观；与老年人沟通的方法；老年人长期照料技巧，具体包括饮食、排泄、身体清洁等护理技巧；老年人用药管理、压疮处理技巧；老年人常见紧急情况时的处理技巧等内容。

本书的编写者来自国内老年人护理界的著名专家、学者和一线的服务工作者，他们都具有深厚的理论基础和丰富的实战经验。本书可以作为居家、社区和机构养老护理人员护理技术操作指南，用于规范养老护理技术操作，不断提升养老护理水平和规范化程度，满足老年人日益增强的照护需求。

中国社会福利协会会长：  
二〇一一年一月



# 前 言

随着我国人口老龄化进程的不断加快，中国将面临一系列的养老、老年服务的问题。建立健全老年人服务体系，为老年人建立普惠的保障制度，完善科学的、专业的和适宜的服务体系是全面提高和改善老年人生活质量，降低家庭和社会负担的重要举措之一。在完善老年人服务体系的过程中，加强服务队伍建设、培养服务人员的现代观念、规范服务技能是实现养老服务目标的必要的手段。

为此，我们组织了国内外专家，在广泛借鉴国内外养老经验的基础上撰写了本教材。该教材贯穿现代养老观念，以实用技能为主线，重点介绍在老年人服务和照顾中的核心技能，主要内容包括老年观念、与老年人沟通的方法和技巧、养老环境的控制、老年人用药管理等以及饮食照料、排泄照料、身体清洁的照料、卧床老人的照料、压疮的照料、移动搬运和使用轮椅的技术、有肢体障碍者的照料、骨折等紧急情况处理等内容。该书对照料老人所需的各项照料技术进行了全面细致的描述，各项操作技能条目清楚，并配以大量生动的图片，文字浅显易懂，具有可操作性强的特点，对于老年人的照顾者有较强的实际指导意义。本书可广泛的作为机构、居家的老年人照料者的培训、自学和实际操作的指导用书。

由于时间紧迫、受编者水平所限，仍有不足、不妥之处，还望广大读者批评、指正。在此对所有关心、支持本书出版和编写的同仁表示感谢，尤其对提供相关素材、参与插图制作的编者所做的工作和付出的努力表示敬意！

朴顺子、尚少梅  
二〇一一年一月

# 目 录

第一章 老年照料概论 .....	1
第一节 树立正确的老年观 .....	1
一、我国老年观的传承 .....	1
二、全面认识老年期 .....	2
三、养老观的现代诠释 .....	4
第二节 与老年人沟通的方法和技巧 .....	9
一、为什么需要沟通 .....	9
二、如何展开沟通 .....	10
三、怎样进行有效沟通 .....	11
第三节 照顾者自身的健康管理 .....	16
一、避免疲劳 .....	16
二、自身的健康管理 .....	16
第二章 老年人日常生活照料技能 .....	20
第一节 老年人日常生活环境的调控 .....	20
一、老年人居室环境的基本要求 .....	20
二、老年人居室环境的布置 .....	21
三、老年人居室安全的调控 .....	23
四、居室环境的清洁与消毒 .....	30
第二节 饮食的照料 .....	39
一、饮食照料的评估与操作要点 .....	40
二、不同身体状况老年人的饮食照料 .....	42
第三节 排泄的照料 .....	49
一、排泄照料的评估与操作要点 .....	49
二、不同身体状况老年人排泄的照料 .....	51
第四节 身体清洁的照料 .....	61
一、全身清洁 .....	61
二、洗头 .....	70
三、局部的清洁 .....	75
四、穿、脱衣服的照料 .....	81
第五节 协助老年人活动的照料 .....	91
一、卧床时的体位更换 .....	91
二、协助老年人换乘轮椅的方法 .....	99

三、轮椅的使用 .....	109
四、协助老年人步行 .....	117
<b>第三章 老年人健康维护技能 .....</b>	<b>124</b>
<b>第一节 用药管理 .....</b>	<b>124</b>
一、老年人常用药物及其种类 .....	124
二、药物的保管 .....	125
三、老年人用药的注意事项 .....	126
四、协助老年人用药 .....	129
<b>第二节 压疮的照料 .....</b>	<b>140</b>
一、压疮的评估与操作要点 .....	141
二、具体操作方法 .....	142
二、压疮的早期发现 .....	143
<b>第三节 老年人常见紧急情况的处理 .....</b>	<b>145</b>
一、常见紧急情况的评估与操作要点 .....	145
二、具体操作方法 .....	146

# 第一章 老年照料概论

## 第一节 树立正确的老年观

我国进入老龄化社会已超过10年，伴着新中国同龄人步入老年而出现了老年人口增长的首次高峰，60岁及以上人口达1.67亿，占总人口的12.5%。随着我国改革开放的深入，人们逐渐冲破了“父母在，不远游”的观念，年轻人异地谋求发展的趋势不断扩大，再加上独生子女政策的推行及核心家庭化的发展，导致家庭养老功能日渐弱化。于是，怎样安度晚年，成了当今每个老年人及其亲人和 社会共同面对的重要问题。为此，树立正确的老年观是增进彼此理解、调整心态、达成共识的前提和基础。在生活中，普遍存在这样的规律是：认识决定心态，心态决定状态，进而影响着生活质量。

老年观是指对老年期或老年人的认识及态度，涉及内涵和目标。老年期是每个人生命过程中的最后一个发展阶段，可谓集人生之大成的圆熟期，需经历生老病死多种体验，达成自我完善及人生圆满。所以，老年观广义上应包括生死观、幸福观、健康观、疾病观及养老观。老年观在相当程度上受着文化和时代的影响。

### 一、我国老年观的传承

自古以来我国就视老年人为经验、智慧、权威的化身，以老为尊，将老年人奉为智者、长者。如描绘老年人“仙风道骨、老当益壮”，把老年栏目命名为《金秋》、《夕阳红》、《银发族》，将老年人退休后继续服务社会的活动称作“银龄行动”。总之对老年人的印象是积极的、肯定的。

汉字“老”的甲骨文（图1-1-1），就似一个手持拐杖的背屈的老年人形象。提示我们上了年纪，若想走得安稳，就需有条拐杖支撑。由此，也可引申为老年人需要他人的扶持，才能稳步前行，安度晚年。

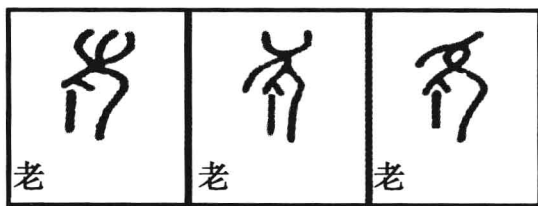


图1-1-1 “老”的甲骨文

我国古代对老年人的态度，还可从南宋朱熹所书写的“孝”字中反映出来（图 1-1-2），他将字、义、形、情巧妙地融为一体，上半部是“老”字的半部，下半部是一个完全的“子”字。上半部右边横、竖、撇笔画连接，如同一个半身人形，呈弓身抬头、双手作揖敬奉之状，左边却是猿的脸形，意喻不孝不敬者，如尚未进化的猴子。下半部的“子”字，意喻要孝敬父母、老年人。

# 老 孝 子

图 1-1-2 朱熹的“孝”字

## 二、全面认识老年期

人的一生始终处于不断打破平衡及恢复平衡的动态变化中。老年期的变化有些是可预期的，如退休、身体衰老、疾病缠身、死亡逼近等；有些则是不确定的，如心智会发展到何种程度，慢性疾病与生活融合得怎样，死神何时降临等？在失衡与恢复平衡两类变化之间，则蕴涵着自我发展的无限可能（图 1-1-3）。

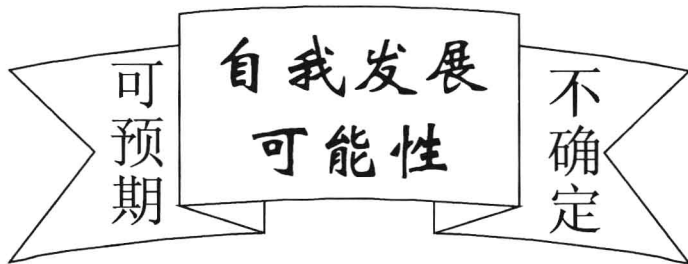


图 1-1-3 人生的变化特征

从社会处境上看，可以说“老”改变了我们和社会的关系，体现在从生产角色变为被抚养角色，从照顾者变为被照顾者，于是被需要感相对降低，易产生被社会抛弃、被子女冷落的失落感。从生命过程来看，人步入老年期后，可自由支配的时间相对变多，于是，生活内容的充实显得更为重要。所以，老年人自身首先需全面理解老年期丰富的人生内涵，适应身体、情感及社会角色多种变化，重新找到生活目标。而适应变化则意味着人的自我发展。同时，家人和社会也要全面理解，并给予恰当的支持和适度的期待。人往往在周围人期待的氛围中，更易于积极地投入自己，发展自己。总之，老年人与家人及社会应取得共识，相互理解配合，旨在让老年人能度过一个充实无憾的晚年。

人生阶段各有千秋，处于青年期时，人初入社会，激情四射，忙于向外追求，多

收获；到了中年已积累了相当的经验，成为社会骨干，懂得取舍有度，稳步发展；步入老年后，退居二线，有充裕的时间可以向内反思，通过回味人生，而沉淀智慧（图 1-1-4）。正如宋代慧开禅师的口偈：春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪，心中若无烦恼事，便是人生好时节。“恼”字由心和脑组成，寓意烦恼源于心脑间的冲突，心主情感及本性，脑主认知及理智。若想走出烦恼，需“知老”、“安老”、“用老”，有自知之明；知足与知不足，明可为和可不为，安守本分，充分发挥老年期的优势，调和身体老化和精神圆熟的平衡、兼顾积极的行动和适度的反思，明确生活座标（社会角色），随生活处境的变化，调整生活目标，享受生活乐趣，活出老的韵味和风采。

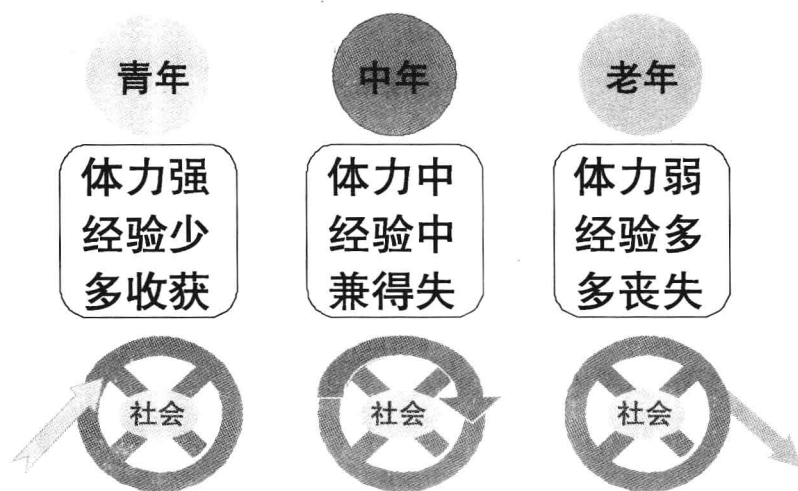


图 1-1-4 人生阶段的发展特点

自古“福如东海、寿比南山”被视为老年人的终极目标、幸福所在，表现为子孙满堂，尽享天伦，健康长寿，寿终正寝。此外，还极为重视“精神修养”，如孔子所言“六十而耳顺，七十而心从所欲不逾矩”，意为人活到 60 岁时，听到别人的话就能深刻理解其中之意；而到 70 岁时，即使言行随心所欲，也不会违背自然规律或社会规范，即随着生活经历的丰富、经验的积累而获得睿智，达到对人生的彻悟，这也是老年期得天独厚的资本。其中，精神修养有利于健康长寿及寿终正寝，也就是“仁者寿”，在当代社会仍有现实意义。我们所知晓的长寿者多是闲不住的乐观老年人，所在之处自会散发出积极的阳光氛围，因而更易受到他人的尊敬和爱戴，也就更增进了老年人的健康长寿（图 1-1-5）。

人从生至死，始终与环境进行着相互作用，包括物质、能量、信息的交流。同时，保持着阴阳的动态平衡。其中趋于排出、活动、外面等性质属阳，而相对摄入、安静、内面等性质属阴。通过使用自己适应环境而实现自我，同时也改变着环境。如：感知周围的世界（信息）和表达自己的想法及感受；日间适度活动（消耗能量）有助于夜间睡眠（积蓄能量），充足的睡眠有助于更好地进行活动。通过摄入营养（物质）与排



图 1-1-5 老年期的特征

泄废物以维持生命的新陈代谢。兼顾得体的衣着服饰和个人清洁卫生是个体进行社会生活的基础。所有活动都在生活环境及活动范围（空间）内，配合生活节奏及计划安排（时间）展开。社会生活是指扮演好自己在家庭及社会中担当的角色，兼顾享受权利和尽义务，即在享受老年人优惠待遇的同时，尽到自己的家庭及公民义务，共建和谐。如：可免费乘公交车，但需注意出行尽量错开上下班高峰。此外，维持经济上的收支平衡是生活的基本保障（图 1-1-6）。

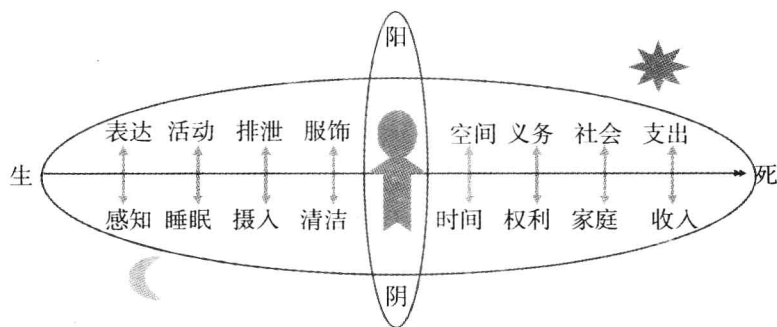


图 1-1-6 人的生活行为

### 三、养老观的现代诠释

#### （一）养老观概述

养老观是指对如何度过老年期的认识及态度，涉及“在哪养、由谁养、怎样养”的问题。我国传统的养老观是养老、尊老、敬老。养老主要指生活上的物质赡养；尊老、敬老则体现着精神赡养。同时，中国人有着强烈的“根”的意识，非常注重血脉的传承，养儿防老，天经地义。但随着社会发展，“养儿防老”的家庭养老方式已不能适应当代“空巢现象”日渐增加的现况，我们需与时俱进，从思想及策略上，灵活顺

应社会发展的步伐。具体体现在养老模式的多元化，尽孝方式的多样化。从守在身边的床前尽孝，到远在异乡的电话问候；从嘘寒问暖到求助请教；从经济援助、家务协助到情感支持、信息提供。时过境迁，唯一不变的是对老年人进行身心呵护这一基本准则。

有一篇报道讲述了一个现代孝道的案例：有位成家离巢的儿子，为了能让不爱运动的父亲有活动身体的机会，就谎称自己工作忙，打电话请父亲帮忙去附近的图书馆替自己查阅些资料。这样，既让父亲活动了身体，又让父亲觉得能帮上儿子的忙而感到自己存在的价值，可谓两全其美。当他听说“多活动手指可预防老年痴呆”，就在夏季青豆丰收，价格相对便宜时，打电话给母亲，求母亲替自己多买些回来剥好，待冬天慢慢享用。老年人一般节俭，对这种合情合理的请求自然乐于帮忙，其效果同样是身心收益。如此聪明体贴的孝子实属难得，通过向父母求助的方式而尽到孝敬之道，让父母从中享受到被需要的感觉，称得上是当代“孝星”。

**请记住：有意识地给父母找些力所能及的可为之事，也是一种尽孝方式。**

当今信息时代让人们觉得似乎所有的问题都能通过网络搜寻得以解决。但请别忘了我们还有父母这一宝贵的咨询资源可以依靠！更重要的是天下父母大多愿意被利用，在解答疑惑或付出劳累的同时会收获快乐。身为儿女会有更多请教内容，千万不要忽视，如育儿经验、烹调技巧、生活常识或小窍门等。父母为儿女做事永远是心甘情愿，快乐无比的！帮助照看孙子女是老年人再高兴不过的事了。同时，子女是父母永远的牵挂，所谓儿行千里母担忧，一曲“常回家看看”，唱出了当代天下父母的渴望和心声。即使不能，也要常打个电话回家！身为子女应当记得父母的生日，比起收到礼物，父母更希望见到子女的身姿，听到子女的声音，所以，走不开时也要电话祝福一下，父母也会感觉到温暖许多。

家是生命的摇篮，承载着爱、希望、责任，通过血脉和情感维系。家庭的温暖是自然而无法替代的。中国人对家有着深厚的眷恋，“每逢佳节倍思亲”，“落叶归根”已化作华夏子孙的文化基因。“春运”现象则是这一情怀的最显著的流露。对老年人来说，家是常年生活过来的最熟悉的地方。它凝聚着老年人一生的心血，饱含着自己青春、子女、甚至父母的多重记忆。家中的格局摆设、气味氛围都会无形中散发出亲近之感。为此，居家养老仍是多数老年人首选的养老方式。

下面，结合老年期特点和我国传统文化、《老年人权益保障法》及当代养老现状，综合绘制了居家养老模式图（图 1-1-7）。图的核心是爱，代表着一切从爱心出发，营造爱的氛围。以“老·家·孝·安”四个汉字组成爱的同心圆，老代表老年人，提示着老年期面临的人生内容，即生活、性爱、衰老、疾病、死亡；家代表居家养老，围绕衣、食、住、言、行，由老年人的自理能力和家人的亲情沟通及社会的助老服务（指以家庭为核心、以社区为依托、以专业化服务为依靠，为居住在家的老年人提供以解决日常生活困难为主要内容的社会化服务）三部分共同分担；孝代表家人及社会对老年人的孝敬方式，包括经济上、体力上、情感上的支持，及信息和机会的提供，以达成安度晚年的目标；安代表居家养老的目标，包括安身、安心、安分、安乐、安详，



即达到老有所养、病有所医、老有所伴、老有所学、老有所为、活有所乐、死有所葬(图 1-1-7)。



图 1-1-7 居家养老模式图

## (二) 关注老年人性健康

性是爱与生命的源泉，老并不意味着性欲的必然减退及获得性高潮能力的丧失。一般男性生殖期(约 65 岁)长于女性(约 50 岁)。老年期失去的只是生殖能力，而性欲和体验性高潮的能力则是终生拥有的本能。老年人有权利，也有潜力享受性生活。性爱可以说是一种通过全身感受的全身运动，不仅有助于维持男性心理平衡和女性魅力，还可促进血液循环，增强皮肤、肌肉、关节的韧性与弹性，具有潜在强心健脑作用。所以，老年人保持适度性欲，过适度性生活，不仅可增进夫妻感情，还可延缓衰老，促进身心健康。

首先，社会应对老年人的性要求和性行为持理解和支持的态度。摒弃视老年人性生活为“老不正经”的传统偏见，尊重其享受性爱的权利。

其次，老年人自身应对性生活有正确认识，接受年老带来的性功能变化的事实，有信心维系好夫妻间亲密关系。

性欲分两种，接触欲与胀满缓解欲(排泄欲)。前者通过身体接触如拥抱、接吻、爱抚等得以满足，可持续终身；后者则通过性交来满足，随年龄增长而减弱。老年期性行为以皮肤接触为主，甚至以爱抚代替性交满足性需要。温柔体贴的肌肤接触不但能使双方生理上得到满足，更能促进夫妻情爱与尊重。常言道“少年夫妻老来伴”，关键是彼此关注，配合默契，唇齿相依的感觉。老夫妇在一起聊天、含情注视、手拉手、肩并肩、相互搀扶着散步等皆可获得性满足。

需注意的是：享受不等于放纵，放纵与放弃一样均不利健康，须量力而行，时机恰当。一次性生活需消耗相当于上二三层楼的能量。意味着若平时上三四层楼而不出现心慌气促或心绞痛发作，便能耐受性生活。疲劳、紧张或情绪激动时，餐后、酒后、