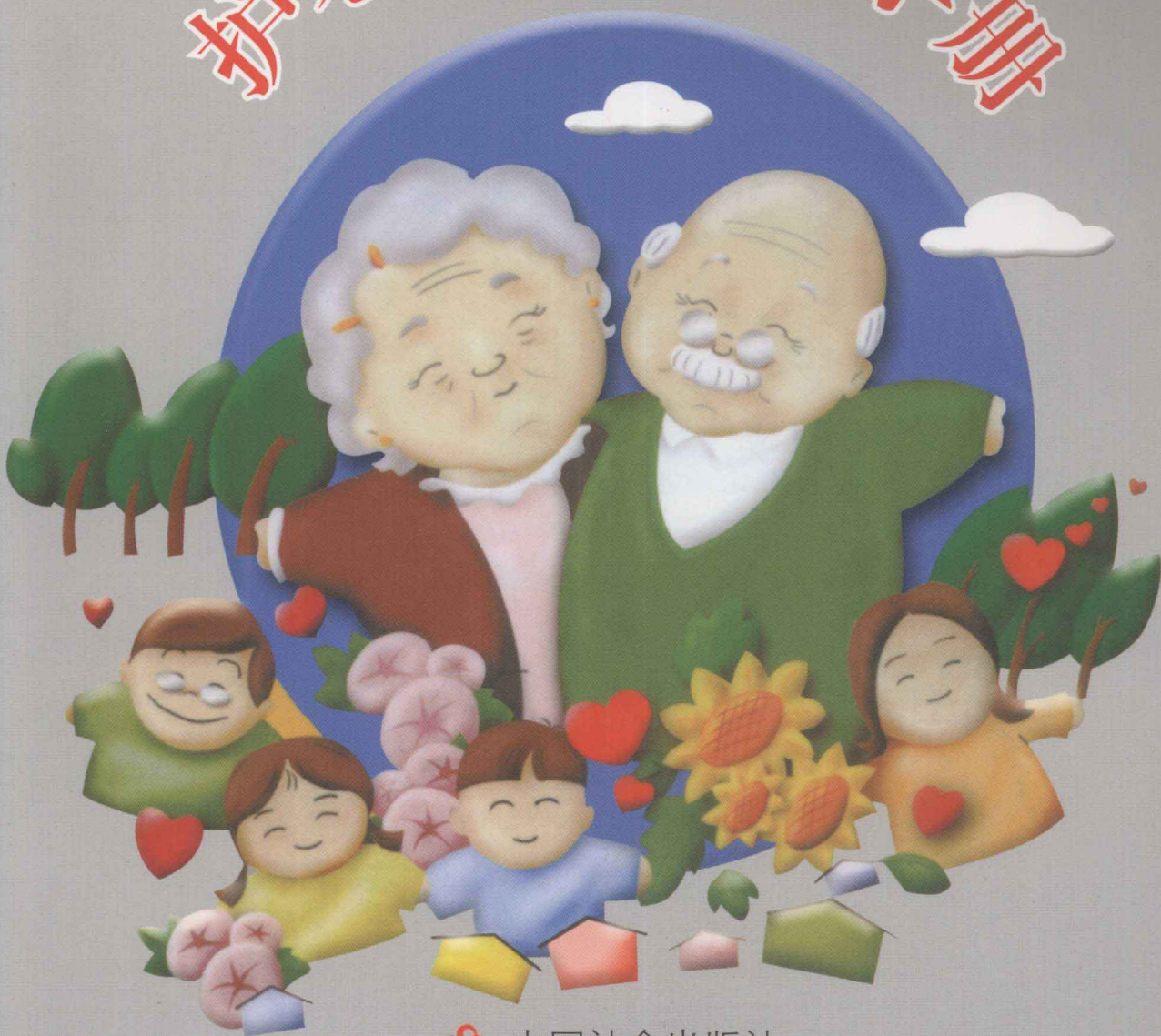


中国老龄事业发展基金会指定教材
中国爱心护理工程指定教材
奥鹏远程教育中心技术支持

护老情真

护老技巧评估手册

赵若湄



中国社会科学出版社

养老护理系列丛书

护老情真

护老技巧评估手册

赵若湄 著

◆ 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

护老技巧评估手册/赵若涓著.—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赵… 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 001388 号

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2010-0605

丛 书 名: 护老情真

书 名: 护老技巧评估手册

著 者: 赵若涓

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

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、制度和办法，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 姜思权

《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： 齐敏教授

顾 问 团：	朱亮荣医生	余枝胜医生
	林茱莉博士	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	容诺邈先生
	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)

前言

鉴于全球人口渐趋老龄化,长者护理已是一项迫切的需求。很多照顾者在照料长者期间会面对很多实际的困难,照顾技巧便是其中一项。正确的照顾技巧是一门专门的学问,照顾者如经培训,不难找到其中的奥秘。

在长者护理中大多数未经训练的照顾者都会有以下的错误:

(1) 错误的护理技巧

由于照顾者缺乏正确的护理指引,在照顾长者时养成很多错误的陋习,结果错误的观念与方法日久变得根深蒂固再难纠正。

而且使用错误的护理技巧去照顾长者,会对长者及照顾者双方都造成伤害。另一方面,照顾者本身亦在照顾期间感到特别吃力,理想的照顾成效便很难达到。

(2) 错误的护理态度

很多照顾者把护理过程当成机械式的操作,忽略了长者护理是一门“对人”的学问。于是往往在护理过程中,只专注操作而忽略了对长者应有的态度及与长者沟通。加上照顾者如果不明白每位长者都是一个独特的个体,有着不同的体质、生活习惯、喜好等,结果把“照顾程序个人化”的重要性忽略了,每一个照顾程序都会变成样板式的过程,未真正切合长者的需要。

故此,若希望长者及照顾者双方都有满意、愉快的护理经验,照顾者必须先掌握正确的照顾技巧及态度,以确保成效。

在作者二十多年的临床护理及教学历程中,深深体会到,无论在何种护理范畴内,理论、技巧及临床推理都是同等重要的。照顾者若能把以上三者融会贯通,合并运用于每一个护理过程中,方可做到优质照顾。在众多护理的书籍中,大都以讨论理论为主,实际详述护理技巧的却仅有小部分,以致教授及学习照顾技巧时,多倚

重口授及示范,结果技巧欠缺公认的标准,造成参差、谬误。因此,本书特别把长者照顾技巧编写成专辑。主旨是希望读者透过本书,学习到正确的长者照顾技巧,提高长者护理的水准,最终可令长者护理服务素质提升。书内包含了护理长者时常用的照顾技巧。每项程序,均以详细、正确的步骤列出,务使读者容易掌握及跟进。

照顾者如欲获得全面的长者照顾知识,请将本书与“护老情真”系列的护老技巧入门及进阶手册、录影带一并使用,当能收到相辅相成之效。

鸣 谢

在这些零星的评估表格变成书本的今天,有满心感言表达。

本书内的护理技巧评估表,本为香港大学秀圃老年研究中心举办的“长者护理综合技巧训练”课程而设计。在课程举办期间,感激各学员使用后的回馈,及各培训导师的指正。综合以上宝贵意见,在形式及内容上几经修订,才成为今日正式出版的评估手册。在筹备出版的过程中,得到香港大学秀圃老年研究中心齐表教授及中心各职员多方面的支持及协助,在此衷心致万分谢意。在漫长的研究、编写及校订工作背后,幸运地得到丈夫及女儿们的鼓励和支持,令这项艰辛的工作变得享受。最后,感谢一群为长者护理而努力的工作者,他们的爱与诚成为了撰写本书的原动力。

谨将此书献给每位为长者护理工作而努力的同路人!

赵若湄

目 录

前言	i
鸣谢	iii
第一章 护老技巧基本概要	1
第二章 手册的使用法	7
第三章 基本照顾技巧	17
(一) 基本观察技巧	19
(二) 个人卫生	35
(三) 喂食	69
(四) 失禁及如厕照料	73
(五) 扶抱及转移技巧	81
(六) 使用助行器	91
(七) 协助长者运动	99
第四章 特殊照顾技巧	107
(一) 导尿管的料理	109
(二) 协助使用药物	119

(三) 注射胰岛素	135
(四) 药物及氧气吸入法	141
(五) 更换造口袋	157
(六) 鼻胃管喂饲	163
(七) 使用冷、热敷	169
(八) 更换敷料	175
(九) 留取标本	183
(十) 危机评估	189
(十一) 意外处理及急救	193

第一章

护老技巧基本概要

第一章

护老技巧基本概要

照顾长者是一项艰深的“对人的学问”，由于被照顾的对象并非机器，照顾者应明白及尊重每位长者的“独特性”，将护理程序尽量按个别长者各异的需要及个性，变为“个人化”与“人性化”。

基本照顾精神

照顾者应明白，在进行照顾的时候除了着重施行正确的步骤外，更应注意以下的照顾精神：

对长者的态度

1. 虽然长者因生理及心智上的障碍成为“受照顾者”，但照顾者仍应对长者抱尊重的态度，不可抹杀其应有的个人尊严。其实，大多数的长者都渴望自主和能够自我照顾。
2. 在可能的情况下，尽量以长者平日的生活习惯及节奏为依归。尽可能在照顾过程中让长者参与活动、有权决定和选择。这有助保持其自我照顾能力，减少依赖。
3. 此外，在施行照顾期间保障长者的隐私，也是维护其个人尊严的要素。在所有的照顾过程中，避免不必要的身体暴露。在护理或接触长者身体前须告知、解释及征求同意，以维持双方的隐私和尊严。
4. 应谨记照顾者是扮演着“协助者”及“辅助者”的角色，协助长者康复或改善其生活质量，并非“主宰”长者的日常生活，长者本人才是主角。