

老年护理实用手册



编著

温州市民政局
温州医科大学



科学出版社

老年护理实用手册

编 著 温州市民政局
温州医科大学

编委主任：李爱燕

编写人员：(按姓氏笔画排序)

| | | |
|-----|-----|-----|
| 朱晓玲 | 李爱燕 | 杨晔琴 |
| 陈娅莉 | 姜丽萍 | 施正潘 |
| 高歌心 | 蒋义炮 | |

科学出版社

北京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303（打假办）

内 容 简 介

本书共包括七章内容，分别从老年人生活护理、体位移动、饮食护理、并发症护理及应急救护等方面进行描述，配以直观、生动的图片形式，将老年护理相关知识和技能展现出来。

本书文字简洁、图文并茂，可作为机构、居家养老护理工作者的学习指导，也可作为老年照护者参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

老年护理实用手册 / 温州市民政局，温州医科大学编著.
—北京：科学出版社，2014.6

ISBN 978-7-03-040826-6

I. ①老… II. ①温… ②温… III. ①老年人—护理—手册
IV. ①R473-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第115341号

责任编辑：胡治国 / 责任校对：刘小梅

责任印制：肖 兴 / 封面设计：范璧合

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京世汉凌云印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年8月第 一 版 开本：787×1092 1/32

2014年8月第二次印刷 印张：3

字数：63 000

定价：15.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前 言

老年人口数快速增长及高龄化趋势日益加剧，高龄及慢性病人老年人群不断增加，衰弱、疾病、失能是老年人主要健康问题。提高老年人生活质量，提供专业、规范的护理服务是老年照护重要内容，温州市民政局为进一步加快养老服务体系建设和推进养老服务规范化、标准化、专业化发展，联合温州医科大学护理学院，根据老年照护服务需要和实际工作，参照专业标准要求编著了本书。

本书共包括七章内容，分别从老年人生活护理、体位移动、饮食护理、并发症护理及应急救护等方面进行描述，配以直观、生动的图片形式，将老年护理相关知识和技能展现出来。本书文字简洁、图文并茂，可作为机构、居家养老护理工作者的学习指导，也可作为老年照护者参考用书。

本书由温州市民政局策划，参编人员认真负责，拍摄过程中温州医科大学护理学院实验室给予鼎力帮助，对于他们的辛勤工作表示衷心的感谢！本书参考和引用了相关书籍和参考资料，在此，对有关作者致以诚挚的谢意！由于我们水平有限，书中难免有些疏漏之处，我们真诚期待有关专家和读者批评指正。

编 者

2014年5月10日

目 录

| | |
|----------------------------|----|
| 第一章 概述 | 1 |
| 第一节 老年人的健康特点..... | 1 |
| 第二节 老年人居住环境的要求..... | 2 |
| 第三节 老年护理工作者自我保护..... | 4 |
| 第二章 老年人的清洁卫生 | 8 |
| 第一节 头发清洁..... | 8 |
| 一、床上梳头..... | 8 |
| 二、床上洗头..... | 11 |
| 第二节 面部清洁(洗脸)..... | 16 |
| 第三节 口腔清洁..... | 19 |
| 第四节 会阴清洁..... | 23 |
| 第五节 足部清洁..... | 25 |
| 第六节 床上擦浴..... | 28 |
| 第三章 老年人被服整理 | 33 |
| 第一节 更换衣裤..... | 33 |
| 第二节 床铺整理..... | 36 |
| 一、铺床..... | 36 |
| 二、卧床老年人床单更换..... | 41 |
| 第四章 老年人的移动和搬运 | 48 |
| 第一节 变换卧位..... | 48 |
| 一、协助老年人翻身侧卧..... | 48 |



| | |
|---------------------------|----|
| 二、协助老年人移向床头 | 51 |
| 第二节 轮椅的使用 | 54 |
| 第三节 平车搬运 | 58 |
| 第五章 饮食与排泄 | 62 |
| 第一节 喂食 | 62 |
| 第二节 鼻饲 | 64 |
| 第三节 便器的使用 | 67 |
| 第四节 更换纸尿裤 | 69 |
| 第六章 并发症的预防技术 | 71 |
| 第一节 翻身、叩背 | 71 |
| 第二节 腹部按摩 | 73 |
| 第三节 背部按摩 | 75 |
| 第七章 常用救护技术 | 80 |
| 第一节 老年人噎食处理 | 80 |
| 一、清醒老年人的噎食处理 | 80 |
| 二、噎食导致老年人昏迷的处理 | 83 |
| 第二节 心肺复苏 | 85 |

第一章 概 述

世界卫生组织 (WHO) 将发达国家年龄超过 65 岁的人群, 发展中国家年龄超过 60 岁的人群定义为老年人。根据 2010 年第六次全国人口普查显示, 截至 2010 年 11 月 1 日零时, 中国的总人口达到 13.71 亿, 其中 60 岁和 65 岁及以上的老年人口分别达到 1.78 亿和 1.19 亿, 占总人口的 12.98% 和 8.68%。随着年龄的增长, 老年人的机体功能逐渐衰退, 逐渐出现各种健康问题, 需要得到不同程度的照护。我国老年人基数庞大, 照护的需求量也大, 老年人的照护工作目前主要由老年照顾者来承担。作为老年服务的主力军, 老年照顾者的文化素质、专业技能直接关系到老年人的生活质量, 熟悉老年人的特点以及掌握一定的照顾技能能帮助护理工作者更好地照顾老年人, 促进我国养老服务事业的健康发展。

第一节 老年人的健康特点

衰老是一种生命现象, 这种生命现象往往会影响到老年人的生理和心理健康。

1. 老年人生理变化特点 随着年龄的增加, 老年人的身高会逐渐降低。老年人的体重也有下降趋势, 但是由于生活水平的提高, 我国老年肥胖者增多。所以照顾老年人的过程中要注意老年人的饮食结构。

由于代谢率下降, 老年人的体温会低于成人, 呼吸也会随着年龄的增长而减少, 脉搏减慢, 血压会增高。老年人的听力和视力均会减退。护理员要注意给老年人保暖,



熟知老年人的血压，和老年人沟通时要注意老年人能否听清、看清。

老年人的消化功能下降，护理员要注意给老年人补充营养，慎用对肝脏有损害的药物。

老年人的肾脏逐渐萎缩，功能下降会导致其夜尿增多。女性老年人由于盆底肌肉松弛容易出现尿失禁。男性老年人由于激素水平失衡容易出现前列腺增生，增生的前列腺压迫尿道，导致排尿困难。老年人应当多喝水，冲刷尿道，减少尿路感染。

老年人的大脑、血管、神经系统会出现退行性改变，易导致老年痴呆、脑卒中、帕金森病等疾病。鼓励老年人勤用脑、适当锻炼，有助于预防上述疾病。

2. 老年人的心理变化特点 老年人记忆力减退，保持乐观、开朗的心态有助于保持较好的记忆能力。

老年人在情感上会更关注自身的健康状况，较少关心别人的感受；一部分老年人甚至会出现消极悲观的情绪，经常抱怨一些社会现象、儿女不孝、生活条件不好等。

老年人在个性上会出现人生观的改变，更看重健康和家庭关系，有时候会热衷于宗教活动。另外老年人会比年轻时自私、固执。因此，亲属和护理员要理解老年人的心理特点，帮助老年人保持开朗、乐观的心情，积极对抗负面的情绪。

第二节 老年人居住环境的要求

随着老年人户外活动的减少，居室就成为老年人主要的活动场所。良好的居住环境是老年人安度晚年的重要条件。

1. 通风 老年人的房间应该有良好的通风条件，每天最好能开窗通风两次，每次不少于 30 分钟，这样能大大减少室

内细菌，减少老年人感染的概率。在通风时应注意，避免空气对流（穿堂风），以免老年人受凉、感冒。

2. 光线 老年人的居室应该向阳，有较大的窗户，这样有利于房间的采光和通风。由于老年人视力下降，为保护老年人的安全，在其经常走动的地方应该有照明设备，如卫生间、走廊、楼梯等地方，灯光应柔和明亮。

3. 温度 老年人体温调节功能下降，22~24℃的温度会让老年人感觉舒适。有条件的家庭，可以在老年人房间中安装空调来调节其房间温度。

4. 湿度 室内空气如果过于干燥会让老年人觉得口咽干燥，容易造成呼吸道感染。室内空气若过于潮湿，又会让老年人觉得潮湿、气闷。空气过于干燥时，可以在房间内放置一盆清水，用湿抹布擦拭家具，也可以用空气加湿器。室内空气过于潮湿时，可以开窗通风，若室外空气也过于潮湿时，可以关闭门窗打开空调的去湿功能进行去湿。

5. 室内家具 老年人活动能力下降，为防止老年人不必要的损伤，老年人居室中家具应力求简洁、安全：家具陈设不要过于拥挤，要放置有序，稳固不易搬动；家具的摆放不要经常变动；家具应无尖锐棱角。

6. 卫生间 卫生间要注意防滑，应铺防滑瓷砖或垫上防滑垫，避免有积水。卫生间门锁应该内外均可打开，坐便器旁和浴室应安装扶手，另外坐便器高度应该合适（图 1-2-1）。



图 1-2-1 有扶手的坐便器



7. 其他 应注意美化老年人的居室环境，如可以根据老年人的喜好放一些花草等增添美感。居室的色彩可以根据老年人的性格和心理状态选择，如高血压的老年人，居室可以选择白色、青色、蓝色等冷色调，有抑郁症的老年人，居室可以选择红色、黄色、橙色等暖色调。

第三节 老年护理工作者自我保护

作为老年护理工作者，肩负着照顾老年人饮食起居的重任，不仅仅要懂得照顾老年人的技能，还需要懂得自我保护。照顾老年人的技能将在后面相关章节介绍，本节内容主要介绍护理员自我保护的技能。

1. 仪表要求 护理员要始终保持自己仪表整洁、大方，这样能给老年人一个良好的心理印象。

2. 手部清洁 良好的洗手习惯可以减少细菌的传播，既可以保护老年人又可以保护自己。正确的洗手应该用七步洗手法：用流水淋湿双手后取适量皂液或涂抹适量肥皂后按图 1-3-1 进行洗手。

洗好后，用流水冲干净，擦干。注意每个步骤都需要揉搓 15 秒以上。同时护理员的手不宜留长指甲，长指甲容易划伤老年人的皮肤，也会藏留细菌。在接触老年人前后均应正确、认真洗手。

3. 身体姿势与节力 照顾老年人可能会经常遇到搬动、弯腰等操作，如果长期采取不正确的姿势和方法，容易造成护理员腰肌劳损、椎间盘突出等问题。所以，在照顾老年人的过程中，护理员要注意采取正确的操作姿势，以达到保护自己的目的。

进行低位操作时（操作对象的高度低于自己腰部以下时）：尽量采取下蹲的姿势，避免弯腰。若下蹲姿势不能完成，



A. 淋湿双手取适量皂液



B. 掌心相对双手揉搓 (第一步)



C. 掌心对手背沿指缝揉搓 (两手交换进行) (第二步)



D. 掌心相对十指交叉相互揉搓指缝 (第三步)



E. 十指相扣, 揉搓关节褶皱处 (第四步)



F. 一手握住另一手拇指, 旋转揉搓 (两手交换进行) (第五步)



G. 五指指尖在另一手掌心揉搓 (两手交换进行) (第六步)



H. 握住手腕回旋摩擦 (两手交换进行) (第七步)

图 1-3-1 七步洗手图



可以采取两腿分开来降低自己的高度，同时要注意保持腰部伸直。如在地上拾起物品时采取下蹲姿势，铺床时采取两腿分开达到降低重心的目的。老年人床的高度不要过低，过低会导致护理员弯腰过度（图 1-3-2，图 1-3-3）。



图 1-3-2 拾物时身体姿势



图 1-3-3 护理员铺床身体姿势

另外，护理员在照顾老年人的过程中还要注意节省力量：尽量用最大的肌肉和最小的力气去操作。如搬运老年人时尽量使用轮椅等工具，倘若一定要徒手搬运，搬运时让老年人的身体尽量靠近护理员，尽量使用躯干和下肢等大肌肉群力量；物品过重时，应尽量用双手去提。

4. 防止感染 护理员应准备一些一次性橡胶手套，在必要时使用：老年人有灰指甲，在为其护理时要戴手套；护理老年人会阴部时要戴手套；清理老年人呕吐物、分泌物以及排泄物时要戴手套等。戴上手套可以预防疾病的传播，保护护理员自身。另外，如果护理员自己感冒，或者老年人感冒，护理员最好能带上口罩再对老年人进行照顾，以防感冒的传播。

第二章 老年人的清洁卫生

第一节 头发清洁

一、床上梳头

【操作目的】保持老年人头发的清洁、整齐；按摩头皮，促进老年人头部血液循环。

【护理员准备】护理员仪表整洁、大方，清洗双手。

【用物准备】梳子、大毛巾、少量清水、垃圾桶。

【老年人准备】向老年人做好解释。

【环境准备】宽敞、明亮。

【操作步骤】

1. 体位准备

让老年人坐起，或帮助老年人取半坐位，在老年人肩部围上大毛巾。如果是卧床老年人，可以让老年人头偏一侧，在老年人枕头上垫上大毛巾。以防头皮屑和头发落在枕头和床单上（图 2-1-1）。



图 2-1-1 铺围大毛巾

2. 梳头

松开头发，分成两股，一手握头发，一手持梳子，由发根梳向发梢。梳好一股再梳另一股。老年人若能坐起，护理员应一手按住发根，另一手持梳子对其进行梳理（图 2-1-2，图 2-1-3）。



图 2-1-2 为卧床老年人梳头



图 2-1-3 为能坐起的老年人梳头

3. 打结头发
处理

如果头发打结，不易梳理时，可以将打结处头发绕在手指上，用清水打湿，再从发根向发梢方向慢慢梳理。避免过度牵拉造成老年人疼痛不适（图 2-1-4）。



图 2-1-4 打结头发梳理


4. 编扎头发

根据头发的长度和老年人的喜好，将头发编扎成束。注意避免编扎过紧，以免老年人疼痛不适。

5. 清理

撤下大毛巾，将脱落的头发置于垃圾桶中。安置老年人于舒适体位。


温馨提示

- 
- (1) 注意梳齿圆钝，避免损伤头皮。
 - (2) 梳理过程中也可以按摩头皮，促进血液循环。
 - (3) 鼓励老年人尽量自己梳头。

二、床上洗头

【操作目的】 让不能起床活动的老年人头发保持清洁。

【护理员准备】 护理员仪表整洁、大方，清洗双手。

【用物准备】 床上洗头盆、橡胶垫（图 2-1-5，图 2-1-6）、大毛巾、小毛巾、洗发水（必要时备护发素）、按老年人喜好的温度准备足够洗头的温水、梳子、污水桶、吹风机。

【老年人准备】 向老年人做好解释，老年人如有大小便，先协助其排便。

【环境准备】 关好门窗，避免空气对流，调节室内温度，防止老年人受凉。