

职业教育工学一体化课程改革规划教材

· 老年服务与管理系列

北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目

总主编 王建民

老年人康复护理

主编 王文焕

LAONIANREN KANGFU HULI



中国人民大学出版社

职业教育工学一体化课程改革规划教材 · 老年服务与管理系列

北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目

总主编 王建民

老年人康复护理

主 编 王文焕

副主编 肖品圆 姚 珍 邹 亮

参 编 张海舰 张少帅 宋 军

季晓静 李 鹏 于晓杰

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人康复护理/王文焕主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2017. 8
职业教育工学一体化课程改革规划教材·老年服务与管理系列
ISBN 978-7-300-23389-5

I. ①老… II. ①王… III. ①老年病-康复-护理-高等职业教育-教材 IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 228442 号

职业教育工学一体化课程改革规划教材·老年服务与管理系列

北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目

总主编 王建民

老年人康复护理

主 编 王文焕

副主编 肖品圆 姚 珍 邹 亮

参 编 张海舰 张少帅 宋 军

季晓静 李 鹏 于晓杰

Laonianren Kangfu Huli

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京昌联印刷有限公司

规 格 185mm×260mm 16 开本

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 张 13.25

印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

字 数 345 000

定 价 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

北京劳动保障职业学院国家骨干校建设资助项目

编 委 会

编 委 会 主 任 李继延 李宗泽

编委会副主任 冯琦琳

编 委 会 成 员 王建民 青 玮 臧少敏 谈玲芳

王 婷 王文焕 赵 强 牛晋芳

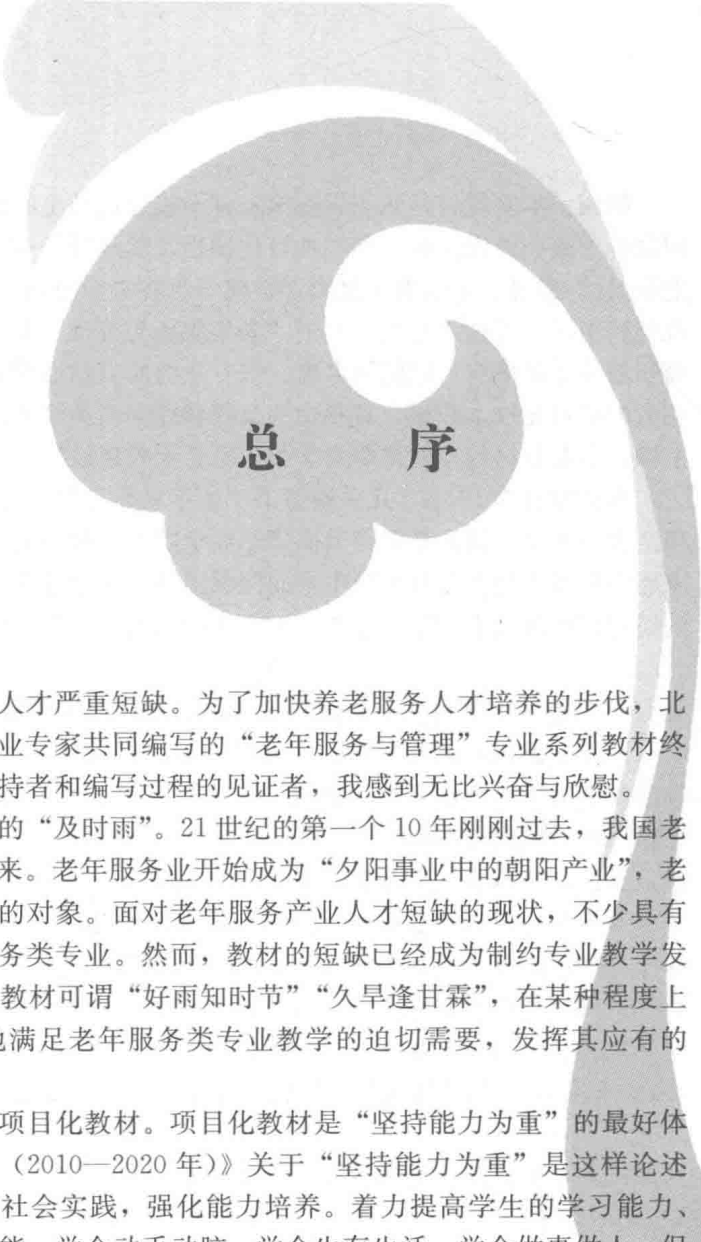
王 钵 卢 先 杨 萍 程俊飞

欧阳青

参编者（排名不分先后）

王建民	北京劳动保障职业学院	臧少敏	北京劳动保障职业学院
谈玲芳	北京劳动保障职业学院	青 玮	北京劳动保障职业学院
屈冠银	北京劳动保障职业学院	季 琼	北京劳动保障职业学院
郑春贤	北京劳动保障职业学院	李 冰	北京劳动保障职业学院
杨海英	北京劳动保障职业学院	黄志远	北京劳动保障职业学院
王 婷	北京劳动保障职业学院	王文焕	北京劳动保障职业学院
刘 艳	北京劳动保障职业学院	张保丰	北京劳动保障职业学院
王 巍	北京劳动保障职业学院	王 钵	北大医疗产业园科技有限公司
卢 先	北京慈爱嘉养老服务有限公司	赵 丹	北京京北职业技术学院
王凤臣	北京京北职业技术学院	杜 庆	重庆城市管理职业学院
王红红	北京劳动保障职业学院	徐红莉	湖北职业技术学院
罗雪艳	美国达拉斯医院	谭 晶	同济医院
侯晓霞	大连职业技术学院	曾 韬	荆楚理工职业学院

贾 真	北京京北职业技术学院	雷 雨	重庆城市管理职业学院
齐玉梅	荆楚理工职业学院	刘 琼	北京京北职业技术学院
马丽娟	东北师范大学人文学院	王 允	大连职业技术学院
许川资	CFU 家庭支持资源中心	曲 波	东北师范大学人文学院
杨 萍	北京市华龄颐养精神关怀服务中心	王鹏云	中国科学院心理研究所
黄文杰	东北师范大学人文学院	陈捷文	甘家口社区卫生服务中心
刘世文	东北师范大学人文学院	肖品圆	北京京北职业技术学院
赵 强	北京鹤逸慈老年生活用品有限公司	邢 媛	北京鹤逸慈老年生活用品有限公司
王红歌	北京鹤逸慈老年生活用品有限公司	程俊飞	北京无障碍设施中心
苏兰君	北京信息职业技术学院	欧阳青	禄祥源（北京）科技发展有限公司
朱军伟	邢台学院	薛 齐	北京劳动保障职业学院
张 妍	北京劳动保障职业学院	张 洁	用友新道科技有限公司
章艳华	淮安信息职业技术学院	肖三喜	北京市海淀区职工大学
杨爱春	北京诚和敬投资有限责任公司	贾金凤	北京市朝阳区寸草春晖养老院
崔文一	北京英智康复医院	王艳蕊	北京市乐龄老年社会工作服务中心
韩艳萍	东北师范大学人文学院	尚振坤	北京市第一社会福利院
付 玉	东北师范大学人文学院	郝莹莹	甘家口社区卫生服务中心
惠普科	北京劳动保障职业学院	徐海峰	北京劳动保障职业学院
弓永钦	北京劳动保障职业学院	张艳宁	临沂职业学院



总 序

中国的老龄化趋势日益严峻,养老服务人才严重短缺。为了加快养老服务人才培养的步伐,北京劳动保障职业学院与同类院校、行业、企业专家共同编写的“老年服务与管理”专业系列教材终于出版发行了。作为整个系列教材立项的支持者和编写过程的见证者,我感到无比兴奋与欣慰。

第一,本套教材的推出是促进专业发展的“及时雨”。21 世纪的第一个 10 年刚刚过去,我国老龄人口已经突破 2 亿,老龄社会已经快速到来。老年服务业开始成为“夕阳事业中的朝阳产业”,老年服务人才已经成为老年服务企业竞相争抢的对象。面对老年服务产业人才短缺的现状,不少具有战略眼光的高职和中职院校纷纷开设老年服务类专业。然而,教材的短缺已经成为制约专业教学发展的重要瓶颈之一。在此时推出本套系列化教材可谓“好雨知时节”“久旱逢甘霖”,在某种程度上可以说填补了国内空白,相信一定会很好地满足老年服务类专业教学的迫切需要,发挥其应有的作用。

第二,本套教材是真正以能力为导向的项目化教材。项目化教材是“坚持能力为重”的最好体现。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》关于“坚持能力为重”是这样论述的:“坚持能力为重。优化知识结构,丰富社会实践,强化能力培养。着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力,教育学生学会知识技能,学会动手动脑,学会生存生活,学会做事做人,促进学生主动适应社会,开创美好未来。”职业教育改革的实践证明,能力不是教师“讲”出来的,也不是学生“听”出来的,能力是靠学生自己动手、动脑“练”出来的,而项目和任务是训练能力的最好载体。参与教材编写的专家和老师们高度认同这些理念,所以,本套教材打破了传统的“知识体系”,确立了现代职业的“能力体系”;改变了惯常的“章、节”编写体例,创建了以项目和任务贯穿始终的新体例。而且,每一个项目和任务都不是孤立存在的,而是根据具体的工作情境设计出来的。因此,这是一套真正意义上坚持以能力为导向的项目化教材。使用本套教材的学生,定会成为学习的真正主体,在教师的引导下,靠项目和任务的驱动去学习知识、创新方法,在完成一系列项目和任务的过程中提高分析问题和解决问题的能力。

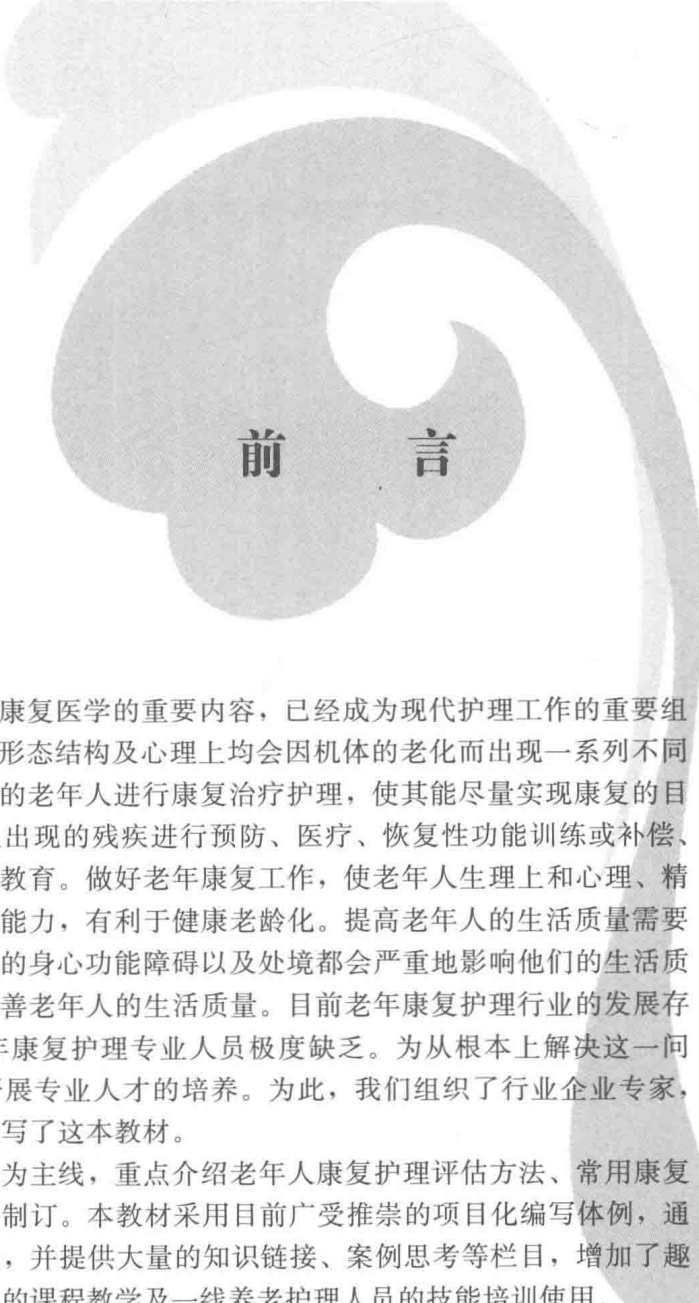
第三,本套教材是学校、企业、行业多方合作的结晶。《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高〔2006〕16 号)对如何进行教材建设明确提出:“与行业企业共同开发紧密结合生产实际的实训教材,并确保优质教材进课堂。”在本套教材的编者中,既有企业实践一线的业务骨干和管理者,又有养老行业的知名专家。企业专家贡献他们的实践经验,为教材提供真实的案例;行业专家发挥他们的战略思维优势,为教材开发指明方向。教材中涉及的学习项目和典型工作任务都是专业教师和行业、企业专家一起从实际工作中提取出来的,切合实际,便于教与学。



第四，本套教材是职业学院国家骨干校建设结出的硕果。北京劳动保障职业学院 2011 年被评为国家骨干高职建设院校，其中项目化课程改革是骨干校建设的一项重要内容。“三年磨一剑，今日把示君。”经过三年的艰苦努力，学院不仅在办学硬件方面提升了一个档次，而且在专业建设方面也打磨出了一批精品专业。其中“老年服务与管理”专业成为学院的品牌专业，在北京市乃至全国高职院校中都享有一定的知名度。该专业的所有核心课程都完成了项目化课程改革，并随之产生了相应的项目化校本教材。有观念的改变和课程改革经验的积累，才能编出优秀的教材，从这个意义上讲，本套教材的产生是职业学院国家骨干校建设结出的硕果。

本套教材共 16 本，几乎涵盖了“老年服务与管理”专业所有专业基础课和专业核心课，这是一项浩大的工程。我为北京劳动保障职业学院专业教师的勇气和能力感到骄傲，为多位行业、企业专家能够积极参与到教材编写中来而深深感动。祝愿这套教材能为全国有志于为老年事业服务和奉献的同行们提供教学和培训参考，为促进中国老年事业健康发展贡献自己绵薄的力量！

北京劳动保障职业学院院长、教授 李继延博士



前言

随着医学模式的转变,康复护理学作为康复医学的重要内容,已经成为现代护理工作的重要组成部分。人进入老年期后,各种生理功能、形态结构及心理上均会因机体的老化而出现一系列不同程度的衰退变化。老年康复是对有功能障碍的老年人进行康复治疗护理,使其能尽量实现康复的目标。而广义的老年康复,则包含了对老年人出现的残疾进行预防、医疗、恢复性功能训练或补偿、调节和适应性处理,以及对患者及其家人的教育。做好老年康复工作,使老年人生理上和心理、精神上保持较好的个人独立生活和社会生活的能力,有利于健康老龄化。提高老年人的生活质量需要加强老年康复治疗护理,老年病和残疾造成的身心功能障碍以及处境都会严重地影响他们的生活质量,而医疗康复的治疗和护理可以有效地改善老年人的生活质量。目前老年康复护理行业的发展存在较大瓶颈,相关政策体系尚不完善,老年康复护理专业人员极度缺乏。为从根本上解决这一问题,必须从大处着眼小处着手,立刻着手开展专业人才的培养。为此,我们组织了行业企业专家,在广泛借鉴国内外养老经验的基础上共同编写了这本教材。

本教材贯穿现代养老观念,以实用技能为主线,重点介绍老年人康复护理评估方法、常用康复护理技术及老年人常见病的康复护理方案的制订。本教材采用目前广受推崇的项目化编写体例,通过任务驱动将理论知识与实践技能连接起来,并提供大量的知识链接、案例思考等栏目,增加了趣味性和可读性,特别适合高职院校相关专业的课程教学及一线养老护理人员的技能培训使用。

本教材是校企合作、集体智慧的结晶,主编由北京劳动保障职业学院王文焕担任,副主编包括英智康复医院姚珍、北京京北职业技术学院肖品圆、北京劳动保障职业学院邹亮,参编包括英智康复医院张海舰、张少帅、宋军、季晓静、李鹏及辽阳职业技术学院于晓杰。具体分工为:项目一和项目二中的任务一由王文焕编写,项目二中的任务二至任务六由肖品圆编写,项目三由王文焕、于晓杰编写,项目四由姚珍、张海舰、张少帅、宋军、季晓静、李鹏编写,邹亮负责审稿。主编除编写本教材的部分项目外,还负责全书总体框架和编写提纲的设计、组织研讨和确定,并负责统稿。

本教材在编写过程中,还得到了北京劳动保障职业学院工商管理系主任王建民教授的大力支持与帮助,在此一并表示感谢。

由于时间紧迫,编者水平所限,虽竭尽全力,仍有不足或不妥之处,还望广大读者批评、指正。在此对所有关心、支持本教材出版和编写的同人表示感谢!

王文焕

目 录

项目一 老年人康复护理认知 / 001

- 任务一 康复护理认知 / 002
- 任务二 老年人康复护理工作认知 / 006

项目二 老年人功能障碍评估 / 013

- 任务一 关节活动度评估 / 014
- 任务二 肌力评估 / 031
- 任务三 肌张力评估 / 052
- 任务四 步态分析 / 058
- 任务五 平衡功能评估 / 071
- 任务六 日常生活活动能力评估 / 081

项目三 老年人康复护理技术选择 / 095

- 任务一 关节活动度训练 / 096
- 任务二 肌力与耐力增强训练 / 104
- 任务三 平衡与协调能力训练 / 114
- 任务四 步行训练 / 121
- 任务五 日常生活活动能力训练 / 128
- 任务六 作业疗法 / 135

项目四 老年人常见病的康复护理方案制订 / 145

- 任务一 脑卒中患者康复护理方案制订 / 146
- 任务二 肩关节周围炎患者康复护理方案制订 / 159
- 任务三 腰椎间盘突出症患者康复护理方案制订 / 167
- 任务四 颈椎病患者康复护理方案制订 / 173



任务五 帕金森病患者康复护理方案制订 / 181

任务六 类风湿性关节炎患者康复护理方案制订 / 192

参考文献/ 201

项目一



老年人康复护理认知

学习目标

知识目标

通过本项目的学习，学生应能够：

1. 复述康复护理的对象；
2. 复述康复护理的工作内容；
3. 理解老年人康复护理目标。

能力目标

通过本项目的学习，学生应能够：

1. 分析老年人康复护理的要点；
2. 分析老年人康复治疗护理的策略。

素养目标

通过本项目的学习，学生应能够：

1. 在老年人康复护理中遵循康复护理的基本原则；
2. 在老年人康复护理中具有团队协作能力。



康复护理学是一门新兴的学科，近年来在国内有了迅速的发展。不仅综合医院组建了康复科，区、县、街道、厂矿、学校的社区康复也以惊人的速度向前推进。在这种发展形势下，抓紧康复护理人才与技术力量的培养，已成为突出的问题。

任务一

康复护理认知

情境导入

周爷爷，72岁，7个月前发生脑梗死，现遗留左侧肢体无力，语言含糊不清，日常生活无法自理，家人很着急，不知道如何照顾周爷爷，又怕周爷爷的情况继续恶化。

任务描述

周爷爷需要得到哪些方面的康复护理？由什么人员来照顾比较合适？

相关知识

康复护理是在康复医学理论的指导下，围绕全面康复（包括躯体、精神、社会 and 职业等）的目标，通过运用护理专业知识与技能及相关的康复技术，与其他康复专业人员共同协作，对致残性疾病患者或残疾人进行专门的护理和功能训练，最大限度地恢复残疾人或患者的功能，预防继发性残疾，提高其生活自理能力。全面推广康复医学知识，培养康复医学、护理人才，可以更专业地为躯体残疾者、有功能障碍的慢性病者、老年病者及先天发育障碍者等广大患者服务。

一、康复

康复（rehabilitation）是指综合、协调地应用各种措施，预防或减轻病、伤、残者身心、社会功能障碍，以达到和保持生理、感官、智力、精神和社会功能的最佳水平，使病、伤、残者能提高生存质量和重返社会。康复不仅针对疾病，还要着眼于整个人，从生理上、心理上、社会上及经济



能力上进行全面康复。其最终目标是提高残疾人的生活质量,恢复其独立生活、学习和工作的能力,使残疾人能在家庭和社会中过有意义的生活。为达到全面康复的目的,不仅涉及医学科学技术,而且涉及社会学、心理学、工程学等方面的技术和方法。康复包括医学康复、教育康复、职业康复以及社会康复。

(一) 医学康复

医学康复是指通过医学的方法和手段帮助病、伤、残者实现康复目标的康复措施。医学康复的内容包括功能评估和康复治疗。医学康复的主要手段有:物理治疗、作业治疗、语言治疗、中医治疗、康复工程、药物治疗和手术治疗等。医学康复在康复范畴中占有重要地位,是康复的基础和起点,是实现康复目标的根本保证。

(二) 教育康复

教育康复主要是指对残疾人的特殊教育,通过教育与训练手段提高功能障碍者的综合素质和各方面的能力。教育康复的对象主要是残疾儿童和青少年。

教育康复的主要内容分为两个方面:

- (1) 是对视力残疾、听力残疾、精神残疾者的特殊教育和对聋哑人的手语教育。
- (2) 是对肢体功能残疾者进行的普通教育,如九年义务教育、中高等教育及职业教育。

(三) 职业康复

职业康复是为残疾人妥善选择能够充分发挥其潜能最合适的职业就业,帮助他们努力适应并胜任一项工作,取得独立的经济能力,并能贡献于社会,从而自立于社会,实现自我价值。

(四) 社会康复

社会康复是协助残疾人解决经过医学康复、教育康复和职业康复后重返社会遇到的一切社会问题的工作。社会功能是满足其成员生活和创造的要求。残疾人是一个具有不同功能障碍的社会群体,社会应对残疾人提供帮助,减少和消除社会上存在的不利于残疾人回归社会的各种障碍,营造一个健康和谐的社会环境。

二、康复护理

康复护理(rehabilitation nursing)是研究残疾者和患者在康复过程中恢复机体或肢体的功能及心理健康的护理方法和技能的一门学科,即对残疾者、老年病伴功能障碍者进行康复护理和康复功能训练,促进病、伤、残者身体及精神的全面康复,同时研究有关功能障碍的评估、护理、治疗、训练和预防,尽可能减少和控制残疾和功能障碍的发生和发展,最终达到使患者的生活能部分或全部自理,心理健康,生存质量提高,使社会和家庭负担减轻。康复护理是康复医学的一个重要组成部分。



（一）康复护理的对象

1. 残疾者

残疾者包括肢体、器官和脏器等损害所引起的各类残疾者，如肢体残疾、视力残疾、听力残疾、语言残疾、智力残疾、精神残疾、脏器残疾等。

2. 急性伤病后及手术后的患者

急性伤病后及手术后的患者，无论是处在早期还是恢复期或后遗症期，只要存在功能障碍，就是康复护理的对象。早期康复主要在专科医院或综合性医院住院期间进行，恢复期和后遗症期康复则主要是出院以后在康复中心或养老院进行。

3. 慢性病患者

很多慢性病患者病程缓慢进展或反复发作，致使相应的脏器与器官出现功能障碍，而功能障碍又加重了原发病的病情，形成恶性循环。对慢性病患者的康复护理可帮助其功能的恢复，同时也有助于防止原发病的进一步发展。

4. 年老体弱者

老年人机体的脏器和器官存在不同程度的退行性改变，功能逐渐衰退，甚至引发功能障碍，这严重影响他们的健康。康复护理措施有利于延缓衰老的过程，提高年老体弱者的生活质量。

（二）康复护理的工作内容

（1）观察患者的残疾情况以及康复训练过程中残疾程度的变化，并认真做好记录，向有关人员报告。照护人员要与各有关人员保持良好的人际关系，洞察和了解患者功能障碍的情况，向康复医师提供信息，在综合治疗过程中起到协调作用，以便使整个康复过程得到统一。

（2）预防继发性残疾和并发症。如偏瘫患者应预防挛缩畸形的发生，因为挛缩可阻碍康复计划的进展，所以在护理时，要矫正患者的姿势，亦可利用力学辅助器等。

（3）学习和掌握各种功能训练技术，配合康复医师及其他康复技术人员对残疾者进行功能评估和功能训练。根据患者的不同性质和需要，不断学习，不断实践。例如偏瘫、语言障碍者，除语言治疗师集中训练外，照护人员应该利用日常接触机会与患者交谈，使语言训练在病房中继续进行，以促进患者最大限度地恢复。

（4）训练患者进行“自我护理”（指患者自己参与某种活动，并在其中发挥主动性、创造性，使之更完善、更理想地实现目标）。一般护理通常是照顾患者，为患者进行日常生活料理，如喂饭、洗漱、更衣、移动等，称之为“替代护理”。康复护理的原则是在病情允许的条件下训练患者进行自理，即“自我护理”。对残疾者及其家属要进行必要的康复知识的宣传，通过耐心的引导、鼓励和帮助，使他们掌握“自我护理”的技巧，从而部分或全部地做到生活自理，以便适应新生活，重返社会。如右手废用后，训练其以左手吃饭、写字等。

（5）加强心理护理，残疾人和慢性病患者有其特殊的、复杂的心理活动，甚至精神、心理障碍和行为异常。照护人员应理解患者、同情患者，时刻掌握患者的心理动态，及时、耐心地做好心理护理工作。不允许有任何的歧视行为。

（三）康复护理的原则

康复护理工作中要坚持以下基本原则：

1. 高度重视心理护理

康复患者突然面对因伤病致残所造成的生活、工作和活动能力的障碍或丧失，从而产生悲观、气馁、绝望、急躁的情绪，心理状态严重失常；老年人因离开工作岗位，加上老年病的折磨，也往往具有不良的心理状态；要求患者和照护人员有足够的耐心和信心，坚持不懈地、长期地进行训练。照护人员要根据患者已经发生或可能发生的各种心理障碍和行为异常，应用良好的行为和语言，使他们得到安慰、帮助和鼓励，建立起生活的信心，克服残疾给生活、工作、学习带来的困难，并愿意接受各种康复护理措施。

2. 变替代护理为自我护理

在康复护理中，不仅要照料好残疾者已经残损的肢体和器官，做好生活护理，更重要的是帮助、启发、指导和训练残疾者尽可能地进行自我护理。康复护理的方法不是靠“替代”可以解决的，而是应充分发挥患者健全肢体和器官的作用，以补偿残损的部分，要引导、鼓励患者自己照顾自己，尽量做自己力所能及的日常生活活动，例如就餐、穿脱衣服、整理床铺和个人卫生等，恢复他们的自我生活能力，以适应新生活，为重返社会创造条件。

3. 功能训练贯穿始终

早期的功能锻炼，可以预防残疾的发生与发展及继发性残疾。后期的功能训练可最大限度地保存和恢复机体的功能。康复人员应了解患者残存功能的性质、程度、范围，在总体康复治疗计划下，结合康复护理的特点，坚持不懈、持之以恒地对患者进行康复功能训练，从而促进功能的早日恢复。

4. 功能训练与日常生活活动相结合

康复护理中要注重实用性，功能训练的内容尽量与患者的日常生活活动（activity of daily living, ADL）相结合，与患者的家庭、社区环境相结合，以促进患者生活自理能力的提高，达到更好的康复效果。

三、照护人员在康复小组中的角色

在康复护理实践中，照护人员承担着多重角色，并且要具备很高的素质。

1. 教育者

康复护理是使患者及家属减少残疾的过程，教会他们自我护理技术，强化康复治疗组实施的教育，为患者不断变化的需求提供资源。

2. 执行者

康复护理不仅对患者及家庭从生理、心理、社会文化、个人背景及精神等诸多方面进行评估，还要对患者的康复需求、康复知识、技能水平进行评估，作出必要的护理诊断。制订并实施康复护理计划，使康复护理在动态的、治疗性的和支持性的环境中进行。协助患者维持和恢复功能，预防并发症的发生。评估康复护理的效果，必要时与康复治疗组修改计划，实现康复



目标。

3. 协调者

照护人员与患者及康复的其他成员共同合作，讨论并制订患者的康复治疗计划，采取干预措施，为患者提供最佳的康复机会。通过与其他康复组成员合作，提供合理高效的康复服务。

4. 代言人

康复照护人员作为患者的代言人，积极地疏导患者及家属因残疾造成的心理障碍，改进外界对残疾人的看法，创造一个安全、治疗性的环境，促进患者从医院回归家庭和社会的顺利转换。

5. 研究者

康复照护人员积极参与对患者及其家属的康复护理研究，参与对资料的分析，并对研究结果进行传播。实施循证医学及护理，将研究结果应用于康复护理实践中去。

同步训练

找一所康复医院进行参观，了解康复护理的主要工作内容。

任务二

老年人康复护理工作认知

情境导入

陈奶奶，72岁，有2男3女，5个孩子。3个女儿因支边落户并远嫁西南边陲，常年很少回来探亲。去年10月的一天，陈奶奶午休，醒来后忽然感到头晕目眩、四肢麻木，不能言语。被医院诊断为急性脑血管疾病。治疗半个多月后出院。遗留偏瘫，舌强，言语不清。如何照顾老人成了一家人最大的难题，陈奶奶在大儿子家2个月，把大儿子累得精疲力竭，血压也高了。尽管劳神费力，但老人症状并未减轻，臀部还是生了压疮。

任务描述

在对陈奶奶进行康复护理时应注意什么？

相关知识

人进入老年期后,各种生理功能、形态结构及心理上均会因机体的老化而出现一系列不同程度的衰退变化。老年人康复护理是对有功能障碍的老年人进行康复治疗护理,使其能尽量实现康复的目标;而广义的老年人康复护理,则包含了对老年人出现的残疾进行预防、医疗、恢复性功能训练或补偿、调节和适应性处理,以及对患者及其家人的教育。做好老年人康复护理工作,使老年人在生理上和心理上、精神上保持较好的个人独立生活和社会生活的能力,有利于健康老龄化。提高老年人的生活质量需要加强老年人康复护理,老年病和残疾造成的身心功能障碍以及处境都会严重地影响他们的生活质量,而医疗康复的治疗和护理可以有效地改善老年人的生活质量。

一、老年人康复护理目标

通过对老年人的康复护理,期望达到以下目标:

- (1) 注重健康的维护,预防疾病和意外伤残的发生。
- (2) 给予心理支持,减少或避免精神和心理上的伤害。
- (3) 配合治疗实施护理措施,促进疾病的痊愈。
- (4) 预防并发症,缩短病程,减少痛苦。
- (5) 提高日常生活活动的自理能力。
- (6) 给予健康管理指导,提高老年人生活质量,促其尽早回归家庭和社会。

二、老年人身心变化及其康复护理要点

(一) 消化系统功能减弱,需保持营养及水与电解质的平衡

足够的营养摄取,可以增强机体抵抗力,提高预防疾病和残障的能力。

老年人常因牙龈萎缩和牙齿脱落导致咀嚼困难而易发生消化不良;老年人唾液、胃液分泌总量较年轻人少,影响淀粉酶的消化功能;而且小肠、大肠部分萎缩,致使小肠壁吸收面积减少。所以应当注意饮食成分的均衡和少量多餐,避免偏食和暴饮暴食所造成的营养不良和消化系统疾病的发生。

老年人基础代谢率降低,活动量减少,所以对热量的需要相对少一些。限制糖分摄取,减少热量摄入,增加蛋白质的摄入,可有助于组织的维护和修补。饮食中注意减少动物脂肪的成分,以限制饱和脂肪酸和胆固醇的摄取,可延缓动脉粥样硬化的发生。

老年人常见有驼背、身高缩短、关节肿大、关节僵硬、肌肉酸痛或因外力撞击容易发生骨折等现象,主要由于身体中钙的流失造成骨质密度和总量降低导致骨质疏松。所以应注意补充钙、维生素A、维生素D、维生素C以及铁等。

(二) 老年人耐力不足,应保证足够的休息和睡眠

保证足够的休息和睡眠是使人体体能得到恢复的重要措施之一,对老年人更为重要。老年