

北京市出版扶持重点图书



国内首套居家养老指导教程

居家养老之 护理照顾

主 编◎张 昊



老有所医

老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤
总主编 蔡爽旻 应 岚 桑德春

 北京科学技术出版社



老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇丹
总主编 蔡爽旻 应 岚 桑德春

居家养老之 护理照顾

主 编◎张 昊

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家养老之护理照顾 / 张昊主编; 史昕竹, 赵欣参编. — 北京:
北京科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5304-8376-3

I. ①居… II. ①张… ②史… ③赵… III. ①老年人—家庭—护理
IV. ①R473.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第095841号

居家养老之护理照顾

主 编: 张 昊

策划编辑: 宋玉涛

责任编辑: 宋玉涛

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 天露霖

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 155千字

印 张: 9.75

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8376-3/R·2105

定 价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾 问

胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤

总主编

蔡爽旻 中国老龄事业发展基金会老年产业建设管理委员会副秘书长

应 岚 中华护理学会秘书长

桑德春 中国康复医学会老年康复专业委员会副主任委员

《居家养老之护理照顾》

主编 张 昊

参编 史昕竹 赵 欣

敬 启

本书使用的部分文字资料和图片，由于时间原因未能联系到所有作者，在此表示歉意。请作者见书后，及时与我们联系，我们将按法律规定支付相应的稿酬。联系邮箱：yixuejiaoyu@bjkjpress.com

21 世纪是人口老龄化的时代，中国的人口老龄化不仅是中国自身的问题，而且关系到全球人口老龄化的进程，备受全世界关注。人口老龄化的快速发展，必将带来许多新的矛盾和压力，对经济和社会的发展必将提出严峻的挑战。

近年来，在党和政府的高度重视下，中央和全国各地相继出台了许多关于加快发展养老服务业、健康服务业方面的政策，并加大资金支持力度，使我国的社会养老服务体系取得了长足发展。2013 年出台的《国务院关于加快发展养老服务业的若干意见》明确提出了中国养老服务业的发展目标，即到 2020 年，全面建成以居家为基础、社区为依托、机构为补充的，功能完善、规模适度、覆盖城乡的养老服务体系。

截至 2015 年年底，中国 60 岁以上老年人已经达到 2.22 亿，占总人口比例的 16.15%。据世界卫生组织预测，今后几年中国的老年人口将以每年超过 1000 万的速度增加，到 21 世纪中叶，中国超过 60 岁的人口将占 35%，达到 4.87 亿，80 岁以上的老年人也将超过 1 亿。相对于世界老龄化 2.5% 的平均速度，中国老龄化的速度是 3.3%，预计到 2023 年，中国老年人口将达到 3 亿，2033 年前后将达到 4 亿，到 2053 年将达到峰值 4.87 亿，超过全国总人口的 1/3。那时中国将成为世界上老龄化最严重的国家之一。“银发浪潮”将对中国的经济、社会、政治、文化发展产生深远的影响。

中国人的养老观念倾向于选择居家养老。根据有关调研，选择居家养老的老年人占 90% 以上，只有不到 10% 的老年人选择机构养老。同时，我国失能老人、高龄老人、空巢老人数量巨大，这部分人多数分散居住在各自家庭中，其养老不仅有生活照料、精神文化服务和情感慰藉等方面的需求，更有长期照料和医疗护理等方面的更迫切的需求。

回顾刚刚过去的“十二五”，正是养老产业从小到大、快速发展的 5 年，老



龄事业真正开始与市场结合，并逐步深入，养老产业从小到大、逐步成长壮大。而作为“十三五”开局之年，2016年的“两会”及后续动作，可以称得上是整个老龄产业未来5年发展的风向标。在“十三五”规划建议、“十三五”规划纲要、十八届五中全会公报等一系列大政方针和政策措施颁布后，政府对养老产业的投入力度、扶持力度持续加码升温，2016年的政府工作报告，既提到了“支持发展养老、健康、家政、教育培训、文化体育等服务消费”，也提出了要“开展养老服务业综合改革试点，推进多种形式的医养结合”，这都为老龄事业和产业加快发展指明了方向，明确了目标任务。

“老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书”涵盖了老年健康照护、老年营养与膳食、老年心理健康、老年康复保健、老年居家环境设计等多方面内容，从一定程度上切实解决了目前中国居家养老、长期照护服务中出现的问题和难题。该丛书根据权威专家和一线照护人员的培训教育经验，参照世界发达国家的照护标准和教学形式，以图文并茂、通俗易懂、形式多样的表现形式，展现了居家养老、长期照护的基本理念和专业技巧，具有易学易懂、操作性强的特点，适合不同层次的读者学习和操作，减少了家庭照护难度。这套丛书符合“中国化、时代化、大众化”的养老社会需求，对大力推进社区和居家养老服务的开展，改善生态文明建设，优化人力资源配置，促进经济繁荣和社会进步等具有积极作用。

人口老龄化是不可阻挡的世界性潮流。人口老龄化问题已经成为发达国家和发展中国家共同面临的挑战。要应对我国人口老龄化的严峻挑战，解决养老问题，使各项措施落到实处，归根结底，必须加强养老服务人员和相关从业人员的职业道德和操作技能的教育培训，使之树立正确的尊老敬老、爱老助老的思想观念和道德意识，掌握基本的专业知识和技能，才能使积极养老成为全社会、全民的自觉行为，才能使养老事业和产业科学、健康、有序、高效地向前发展。

全国老龄工作委员会办公室

阎书春

2016年5月

前言

居家养老是我国绝大多数老年人主要的养老方式，在未来的养老服务体系结构中，居家养老仍然要发挥基础作用。据有关资料统计，中国已进入老龄化社会，2015年中国总人口数量超13.6亿人，65周岁以上老龄人口1.4亿，占总人口的10.5%。随着当前社会老龄化的日益加剧，老年人口正在不断增加，居家养老、居家护理成为老年人越来越迫切的需要。同时，照顾老年人，特别是失能老年人逐渐成为家人难以承受的日益增加的生活负担。所以，掌握居家养老的知识技能也是家人和照护人的需要。

本系列丛书结合国内外老年人照护知识，运用通俗易懂的语言，以图文并茂的形式，介绍了老年人心理健康、居家养老的环境设计、老年人的健康管理、老年人的饮食营养、如何为老年人提供安全专业的护理照顾和老年人的康复保健等方面的内容，为读者提供养老护理的新途径、新方法。

加强养老教育是一项宏大的工程，包括确立意识、转变观念的思想层面的教育，社会养老机制的建立与养老机构的建设，养老服务队伍的建设和服务人员的培养，老年人自身及照护人的教育等诸多方面。通过倡导和推进“积极老龄化”，最大限度地使老年人保持开朗乐观、情绪稳定、善于调适，以提高老年期生活质量。期望广大读者能够按照科学的方法，从老年人的身心变化及老年人的健康行为等方面，更多地了解老年人的身心特点，减少老年人生活中的不利因素，促进老年人保持积极健康的生活状态。

本系列丛书在撰写过程中，参考了众多专家学者的宝贵经验，在此一并致以衷心的感谢！由于编写时间紧，编写体例创新，我们虽已尽力，但仍难免有不妥之处，诚恳希望使用本系列丛书的广大读者能不吝提出建议与指导，使本系列丛书能与时俱进、日臻完善。

蔡爽旻

2016年7月

第一部分 准备

椅子和床的选择 / 2

扶手的安装 / 4

第二部分 起立

动作一 轻松愉快的接触方法 / 8

动作二 从椅子上站起来（生活可以自理者） / 13

动作三 从椅子上站起来（部分生活不能自理者） / 16

动作四 从椅子上站起来（生活不能自理者） / 19

动作五 从椅子上站起来（偏瘫者） / 23

动作六 坐到椅子上的照护方法 / 28

第三部分 平移

动作七 轻松平移 / 34

动作八 从沙发转移到轮椅上的照护方法 / 37

第四部分 床上翻身及坐起

动作九 翻身的照护方法 / 42

动作十 单侧肢体瘫痪的翻身法 / 46

动作十一 下半身瘫痪的翻身法 / 51

动作十二 四肢瘫痪的翻身法 / 56



动作十三 从床上坐起时的生理曲线 / 59

动作十四 使用辅助工具起床法 / 63

动作十五 从床上坐起的诱导法 / 66

动作十六 从狭窄的床上起身 / 74

第五部分 从地上站立起来

动作十七 自己从地上站立起来 / 80

动作十八 利用辅助台面站立起来 / 84

动作十九 从地上站立起来（偏瘫时） / 88

动作二十 从地上站立起来的辅助照护方法 / 93

第六部分 乘坐轮椅

动作二十一 帮助手脚可用力的人乘坐轮椅的照护方法 / 100

动作二十二 帮助手脚力气弱的人乘坐轮椅的照护方法 / 105

动作二十三 帮助手脚无力的人乘坐轮椅的照护方法 / 109

动作二十四 轮椅上下台阶的照护法 / 113

动作二十五 从轮椅到坐便器的移动法 / 118

动作二十六 使用轮椅的人上下车的移动照护 / 124

第七部分 挛缩的康复

动作二十七 僵硬手的照护法（打开手指） / 132

动作二十八 僵硬手的照护法（严重僵硬手指的打开法） / 136

动作二十九 僵硬手的照护法（手指与肘关节的打开法） / 140

动作三十 瘫痪下肢的伸展方法 / 144



第一部分

准 备



椅子和床的选择

居家养老的护理照顾，首先是为老人选择合适的椅子和床。

一、椅子的选择

要点

要点有三个

一是椅背不要太靠后，座位向后倾斜度不要太大，否则身体必须努力前屈才能站起来。

二是要选择给脚部留有足够空间的椅子，因为站起来时脚需要向后伸。

三是要选择座高合适的椅子，这样坐着的时候脚能轻松地平放在地面



椅子的选择要方便站起

上。合适的座高是 40~45 厘米。座高一定要适合被照护者的体型，这是最重要的一点。

二、床的选择

要点

注意床高和床下空间

第一个要点是注意从地面到床垫的高度，若太高，被照护者会由于害怕而无法将腿放下来；若太低，则会因为力量不够而很难站起来。理想的高度是老人坐在床边腿自然垂下，脚平放在地面时，脚面到膝盖的高度。

第二个要点是考虑床下的空间，当人们站起来时必须把腿往后伸，即使是往后伸一点也能让人起立时感到轻松许多。



床的选择要注意床的高度和床下的空间

总结

椅子和床当然要选择让人感到舒适的，而且今后还要注意选择利于活动的，舒适性和方便性是防止老人卧床不起的要素。

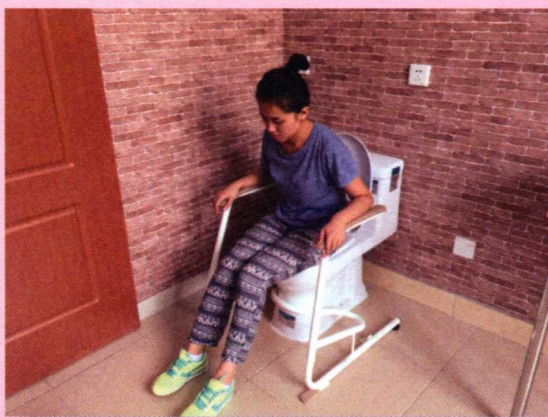


扶手的安装

按照要点选择了椅子和床之后，为了辅助活动不便的老人，还需要在椅子和床上安装扶手，包括马桶和洗手池也需要安装扶手。

要点一 扶手的安装高度

扶手要设在方便被照护者站起来的高度才会起到作用。经过人体功能学分析，扶手设定高度的基本标准是：设定在 50~60 厘米最利于站起。扶手位置太高或太低都会导致不便，使起立时所必需的前倾动作无法很好地进行。



扶手的高度设定在 50~60 厘米

要点二 扶手的安装位置

当人前倾时，借助扶手，臀部就能很容易地抬起来。考虑到这一点，扶手就必须安装在方便手支撑的位置。无法安装扶手时，采用固定的台面也可以。膝盖伸直的同时用手撑着台面，就很容易站起来了。



扶手的位置

总结

扶手的高度和位置决定了从椅子或床上站起来的动作，是需要费力才能完成，还是能轻松自然地完成。





第二部分

起 立