

杭州市科学技术协会、杭州市产学研对接重点突破项目支持

健康安全

养老服务科普图说

史 原 陈雪萍 郑生勇 主编

FOOD



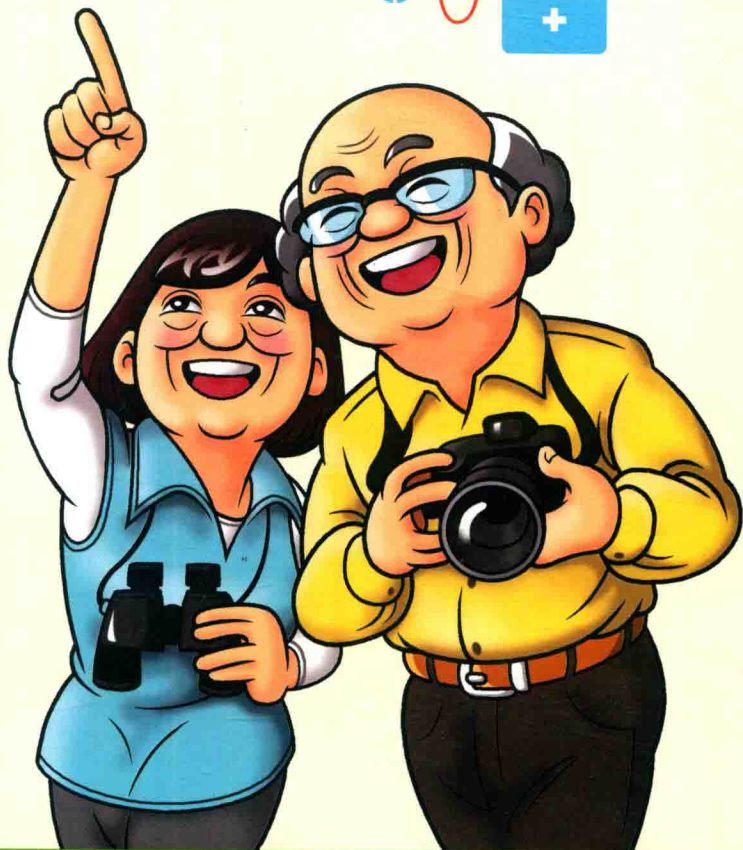
DOCTOR



SPORT



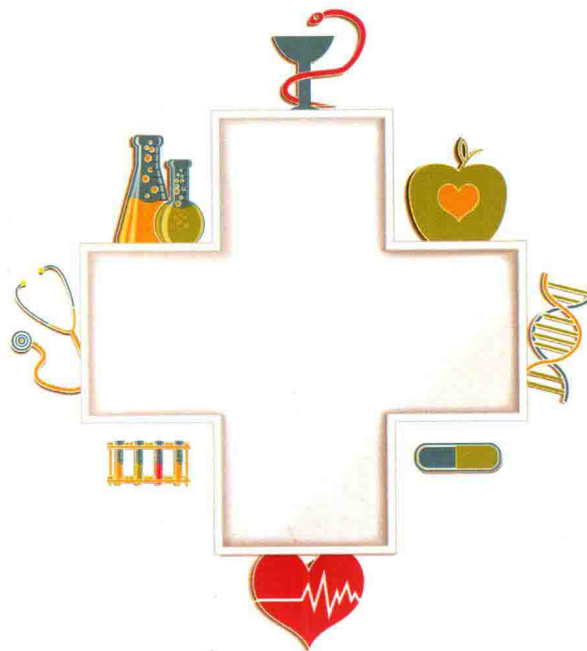
SLEEP



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

“健康安全”养老服务 科普图说

史 原 陈雪萍 郑生勇 主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

“健康安全”养老服务科普图说 / 史原, 陈雪萍, 郑生勇主编.
— 杭州: 浙江工商大学出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5178-2380-3

I. ①健… II. ①史… ②陈… ③郑… III. ①老年人—保健—中国—图解
IV. ①R161.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234170 号

“健康安全”养老服务科普图说

史原 陈雪萍 郑生勇 主编

责任编辑	沈敏丽 张婷婷
责任校对	张春琴
装帧设计	林朦朦
封面配图	史原
责任印制	包建辉
出版发行	浙江工商大学出版社 (杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012) (E-mail: zjgsupress@163.com) (网址: http://www.zjgsupress.com) 电话: 0571-88904980 传真: 0571-88831806
印 刷	杭州五象印务有限公司
开 本	787mm×960mm 1/16
印 张	4.5
字 数	52 千
版 次	2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5178-2380-3
定 价	49.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前言

老龄化是现代社会发展的必然趋势，是人类文明不断提升的体现。老龄化社会的到来，给社会、家庭及医疗保健带来巨大的压力，同时也对养老服务提出了新的挑战。为了促进老年人身心健康，营造养老服务文化氛围，提高大学生创新思维和实践能力，在各方努力下，杭州师范大学钱江学院于2014年举办了“首届‘珍琦杯’浙江省养老服务科普图片设计大赛”。

随着年龄的增长，老年人身体器官老化，容易出现骨质疏松、直立性低血压、跌倒、骨折、误吸、噎食及心脑血管意外等情况，但疾病和意外事件并非老化的必然结果，若知晓并掌握一些基本的知识与技能，可以有效预防相关疾病和意外事件发生，提升老年人的生活质量。为普及这些基本知识与技能，大赛主办、承办单位在老年电视大学、银龄行动、老年人自护互助及养老服务人才队伍培养培训等项目中努力推进相关工作。在此基础上，激发大学生的创新能力，进一步普及相关知识、传播相关技能，营造关注并促进老年人身心健康的社会氛围，促进全社会特别是年轻人来关注养老事业，是本次大赛的宗旨。为此，我们选择了四大老年人最常见的健康问题（跌倒预防与应急处理，骨质疏松预防，误吸、噎食预防与应急处理，直立性低血压预防）作为此次大赛创作的内容，并对作品表现的专业内涵提出要求，促使学生在科学性基础上发挥想象力、创造力，创作出生动的作品。

大赛得到了全省高等院校的高度重视，经高校广泛发动，认真组织，共收到来自12所高校的374件作品。许多作品是医学、护理专业的学生与艺术类学生共同创作的，较好地体现了科学性和艺术表现力。经初审，97件作品入围终评。经过由临床护理专家、高校护理教授、养老服务管理专家及艺术教育专家组成的评奖委员会终评，方倩等4位同学获得了一

等奖，顾若诗等6位同学获得了二等奖，庞飞飞等7位同学获得了三等奖，杨云云等8位同学获得了优胜奖，黄碧霞等16位同学获得了鼓励奖。杭州师范大学钱江学院、衢州职业技术学院获得最佳组织奖。

本次大赛由浙江省老年学学会、浙江省社会福利协会及杭州市科学技术协会主办，杭州师范大学钱江学院及浙江省老年学学会老年护理专业委员会、杭州市科学技术发展研究会承办。此外，大赛由杭州珍琦卫生用品有限公司冠名赞助，杭州乾仁养老服务公司、浙江蓝谷智能科技有限公司、杭州康久医疗投资管理有限公司协办。在此一并表示深深的谢意，感谢支持养老服务事业的社会团体和爱心企业。

为更好地普及这些知识和技能，提高传播效果，我们约请了专业的动漫老师对作品进行了修改并再创作了5项科普组图。这5项组图经专家审阅，已在国家卫生计生委“新家庭计划”有关“养老照护”能力建设的培训课程中展示，获大家认可，目前已在部分社区和养老机构推进应用。

现将获奖作品和史原老师原创的养老服务科普图片结集出版，以期在养老服务事业中发挥作用。此项工作得到杭州市科学技术协会、杭州市产学研对接重点突破项目和中国人口福利基金会项目支持。

编者

2016年8月于杭州师范大学钱江学院

目录



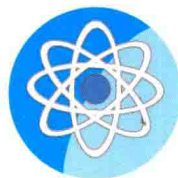
01

跌倒预防与应急处理



13

骨质疏松预防



35

误吸、噎食预防与应急处理



49

直立性低血压预防







老年人跌倒易发生骨折。



扶持不当，会带来严重后果，如：骨折移位
损伤血管、神经；脊柱骨折移位，引发截瘫。



救护者不要急于搬动老人，应让其平躺
于原处，轻拍肩部询问，检查老人意识。



救护者轻扶老人，依次缓慢活动
四肢，检查伤情。



腰背部痛吗？



救护者进一步检查老人是否发生脊柱骨折。



医护人员进行救援时需用硬板担架搬运，避免老人脊柱扭曲。



两人搬运图

脊柱骨折者整体搬运防移位



三人搬运图



对心脏骤停者进行心肺复苏

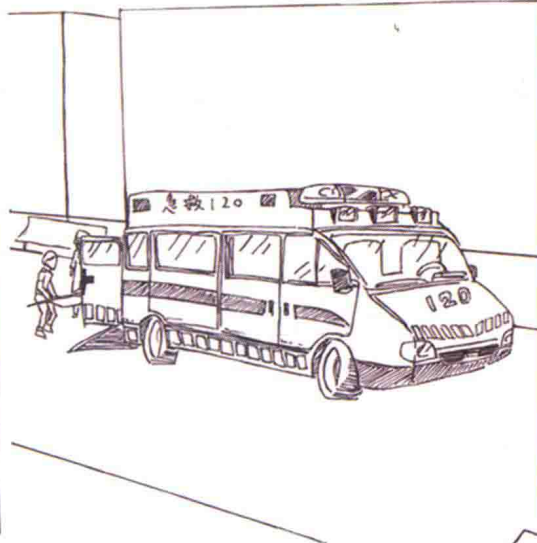


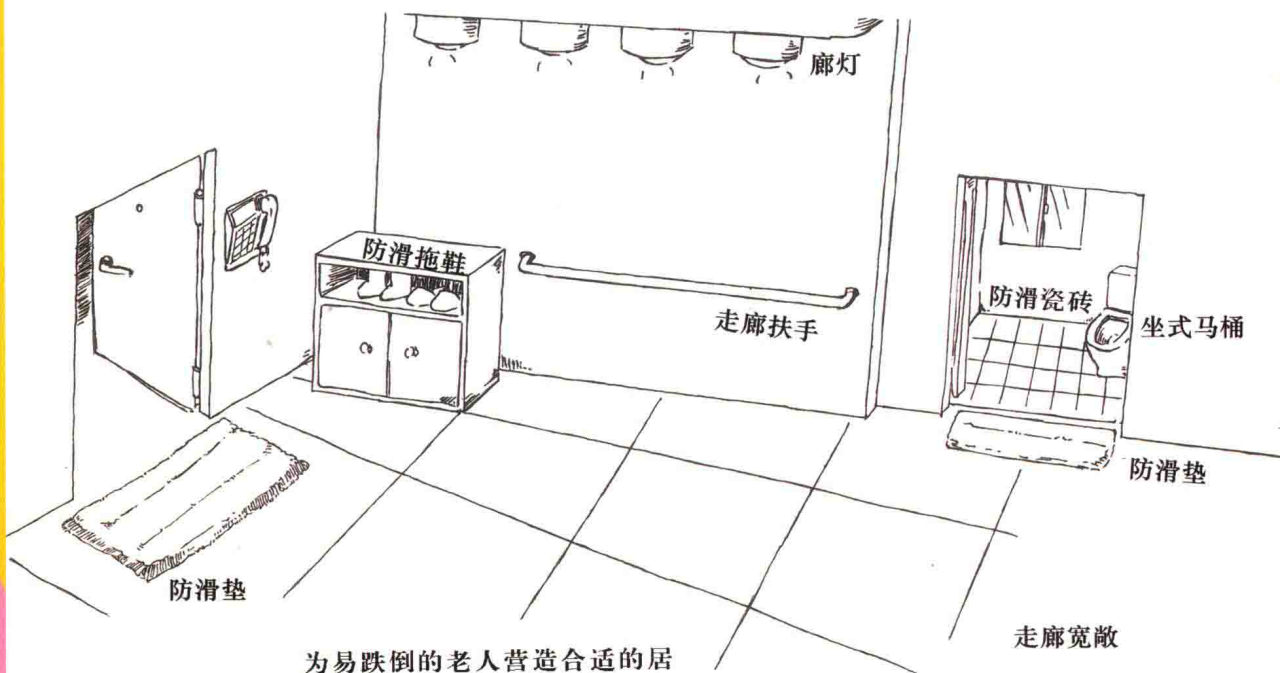


情景二 老人意识不清、腰椎部受损



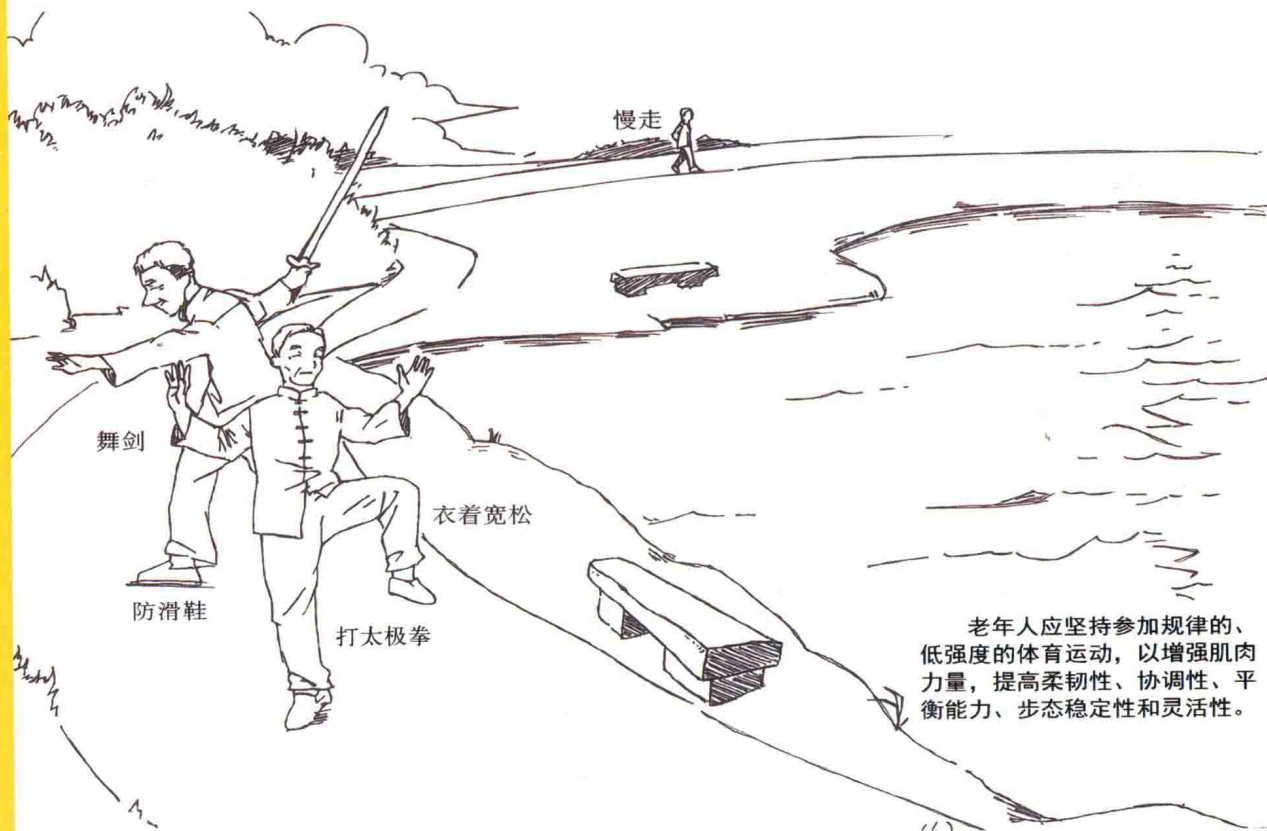
扯下衣服充当绷带，为老人暂时止血并固定患肢。疼痛的腰椎部勿移动。原地等待救护车。





为易跌倒的老人营造合适的居家环境：门口应设置防滑垫，为老人准备防滑拖鞋；走廊应宽敞、明亮、安装走廊扶手；洗手间应铺设防滑瓷砖，设置坐式马桶。

5



老年人应坚持参加规律的、低强度的体育运动，以增强肌肉力量，提高柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。



① 马桶、洗手台及浴缸旁都应装上坚固的扶手；楼梯和台阶要有双向扶手，阶梯高度一致。



② 在进出的地方，要有良好的照明条件。



③ 适当室温：一般人在室温 29.4°C ~ 32.2°C 时处于最机警的状态。

④ 准备合适的辅具，例如拐杖、助步器及轮椅等，并将其放置于床边。



⑤ 购买合脚的鞋子或拖鞋，鞋底要粗糙、防滑。



⑥ 阶梯边缘有醒目标志，阶梯边缘最好加上防滑贴条，避免跌倒。



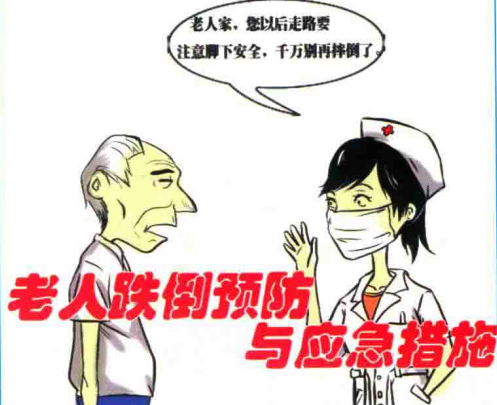
注意防滑

老人跌倒预防 与应急措施





安抚老人，并让老人保持呼吸通畅，时刻观察老人身体状况，通知其他值班护士，其间可以对老人进行脉搏和血压的测量。







铺防湿垫

添置扶手

谨防湿滑



漆黑夜行路慢

眼要亮心要缓

