

居家照顾

JUJIA ZHAOGU
YIDIANTONG

一点通



宋锦平
成翼娟
主编



中国传媒大学出版社



四川大学出版社



居家照顾

JUJIA ZHAOGU
YIDIANTONG

一点通



就业前技能培训丛书

◆ 策 划 朱辅华

主 编：宋锦平 成翼娟

副主编：吴小玲 叶 磊



中国传媒大学出版社



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
特约编辑:李晓静
责任校对:许 奕
封面设计:李金兰
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

居家照顾一点通 / 宋锦平, 成翼娟主编. —成都:
四川大学出版社, 2010. 9
(就业前技能培训丛书)
ISBN 978-7-5614-5008-6

I. ①居… II. ①宋…②成… III. ①家政学—基本
知识 IV. ①TS976. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 176050 号

书名 居家照顾一点通

主 编	宋锦平 成翼娟
出 版	中国传媒大学出版社·四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5008-6
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.25
字 数	181 千字
版 次	2011 年 3 月第 1 版
印 次	2011 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0 001~6 000 册
定 价	17.50 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆ 网址:www.scupress.com.cn

前 言

家庭是社会的基本组成单位，是人们生活的社会小环境，也是疾病预防、健康保健和功能康复的重要场所。随着社会的进步，工作与生活节奏的加快，以及现代家庭小型化等因素的凸显，更多的家庭趋向于雇请家庭服务员。同时，现代社会家庭也对家庭服务员提出了更高的要求。针对居家照顾的特点和家庭服务员的需求，特邀请四川大学华西医学中心医学、护理、营养等学科专家，以健康维护、健康促进和疾病康复为中心，编写了《居家照顾一点通》一书。

本书主要介绍家庭服务员的基本素质要求、居家生活照顾的基本知识和基本技能等，旨在帮助家庭服务员全面提升自我，增强就业的竞争力，更好地为雇主服务。本书的主要内容包括：家庭服务员必备的基本知识、健康与安全的家庭环境设置、营养常识与饮食准备、被服清洗和整理、常用家电设施使用和家庭保养常识、老年人的常规照顾、常见疾病症状的照顾要点、常见疾病及术后的照顾要点、常见家庭急救处理、临终关怀与照顾等。



本书既可作为家庭服务员的培训用书和自学教材，又可作为普通家庭居家照顾的参考用书，供读者在日常生活护理中使用，以扩展居家照顾知识，提高居家照顾能力。

编 者

2010年7月于成都

目 录

家庭服务员必备的基本知识

- 什么是公民道德规范? (2)
- 公民道德规范有哪些? (2)
- 家庭服务员的基本素质要求有哪些? (3)
- 初次应聘要注意些什么? (3)
- 家庭服务员需要签订劳动合同吗? (4)
- 家庭服务员的主要职责是什么? (4)

健康与安全的家庭环境设置

- 如何向雇主提供有利于健康和安全的环设置建议?
..... (6)
- 家庭环境设置的基本要求有哪些? (6)

营养常识与饮食准备

- 什么叫低碳饮食? (12)
- 如何准备日常饮食? (13)
- 食物处理和烹饪的营养 (17)
- 老年人的营养与饮食 (19)



- 生病期间的营养与饮食 (22)

被服清洗和整理

- 床上被单隔多长时间清洗一次为宜? (30)
- 如何洗涤不同类型的衣物? (30)
- 如何熨烫不同类型的衣物? (31)
- 如何整理不同类型的衣物? (32)
- 如何进行日常家具清洁? (33)

常用家电设施使用和家庭保养常识

- 电饭煲 (36)
- 空 调 (37)
- 吸尘器 (39)
- 电熨斗 (40)
- 电暖器 (41)
- 洗衣机 (41)
- 天然气的安全使用 (42)

老年人的常规照顾

- 一般老年人的饮食照顾 (46)
- 一般老年人的排便照顾 (46)
- 一般老年人的穿着照顾 (48)
- 一般老年人的个人卫生照顾 (49)
- 一般老年人的休息与活动照顾 (51)
- 与老年人进行沟通 (52)
- 老年人的安全照顾 (53)
- 一般老年人的睡眠照顾 (57)

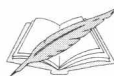
- 老年期痴呆的居家照顾 (58)
- 脑卒中后吞咽困难的进食训练 (63)

常见疾病症状的照顾要点

- 发 热 (68)
- 腹 痛 (69)
- 头 痛 (71)
- 恶心、呕吐 (72)
- 咳嗽与咳痰 (73)
- 皮肤瘙痒 (74)
- 眼睛干涩 (75)
- 大小便失禁 (77)
- 便秘者的简易通便法 (78)

常见疾病及术后的照顾要点

- 冠心病 (82)
- 高血压 (85)
- 心力衰竭 (87)
- 风湿性心脏瓣膜病 (89)
- 心脏瓣膜置换术后 (90)
- 心律失常 (91)
- 安置人工心脏起搏器后 (94)
- 病毒性心肌炎 (96)
- 心肌病 (98)
- 脑血栓形成 (102)
- 脑出血 (104)
- 慢性阻塞性肺部疾病及肺源性心脏病 (107)



● 气 胸	(111)
● 支气管哮喘	(113)
● 肺结核	(119)
● 肺 癌	(124)
● 急性胃炎	(128)
● 慢性胃炎	(129)
● 消化性溃疡	(130)
● 溃疡性结肠炎	(134)
● 急性胰腺炎康复期	(136)
● 原发性肝癌	(138)
● 肝硬化	(140)
● 糖尿病	(144)
● 慢性肾小球肾炎	(156)
● 肾病综合征	(158)
● 肾盂肾炎	(161)
● 急性肾衰竭	(162)
● 慢性肾衰竭	(163)
● 腹膜透析	(165)
● 血液透析	(169)
● 艾滋病	(172)
● 慢性乙型病毒性肝炎	(175)
● 骨折急救	(178)
● 牵 引	(181)
● 石膏绷带固定后	(183)
● 骨科外固定支架固定后	(185)
● 骨折康复期	(186)
● 骨折居家照顾常用功能锻炼技术	(188)

● 眼 病	(192)
● 中耳炎	(195)
● 鼻炎及鼻窦炎	(196)
● 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	(198)
● 喉部手术及气管切开术后	(200)
● 鼻出血	(202)
● 龋 病	(203)
● 急性牙髓炎	(205)
● 牙周炎	(206)
● 口腔溃疡	(208)
● 口角炎	(209)
● 牙本质过敏症	(210)
● 口腔癌	(210)
● 牙列缺损	(212)

常见家庭急救处理

● 气道异物	(216)
● 食管异物	(218)
● 心脏病突发或心搏骤停	(220)
● 烫 伤	(222)
● 摔倒及摔伤	(225)
● 晕 厥	(228)

临终关怀与照顾

● 临终关怀的必要性	(232)
● 临终病人的生理特点	(232)
● 临终病人的心理特点	(232)



- 临终病人的特殊需求 (233)
- 临终关怀与照顾的基本原则 (236)
- 临终关怀的照顾措施 (239)
- 临终关怀的注意事项 (245)
- 临终者家属的心理反应 (246)
- 临终者家属的心理支持 (248)

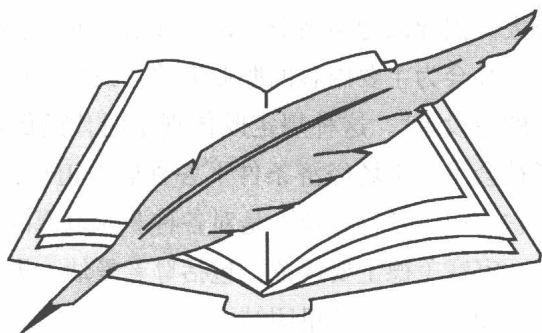


JIUYE QIAN JINENG PEIXUN CONGSHU

就业前技能培训丛书

居家照顾一点通

家庭服务员必备 的基本知识



● 什么是公民道德规范？

公民道德规范是一个国家所有公民必须遵守和履行的道德规范的总和。公民道德规范主要由基本道德规范和社会公德规范、职业道德规范、家庭美德规范构成，涵盖了社会生活的各个领域，适用于不同社会群体，是每一个公民都应该遵守的行为准则。

● 公民道德规范有哪些？

公民道德规范包括四部分，即公民道德基本规范、社会公德主要规范、职业道德主要规范和家庭美德主要规范。具体内容如下：

(1) 公民道德基本规范：中共中央《公民道德建设实施纲要》提出了“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”二十字的公民道德基本规范。

(2) 社会公德主要规范：包括文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

(3) 职业道德主要规范：《公民道德建设实施纲要》规定“要大力倡导以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德，鼓励人们在工作中做一个好的建设者”。这种规定既体现了时代的鲜明特征，又概括了社会主义市场经济条件下各种职业道德的共同特点。所以，它适用于各行各业，是对各种职业道德的共同要求。

(4) 家庭美德主要规范：包括尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。

● 家庭服务员的基本素质要求有哪些？

(1) 具有健康的身体。家庭服务员只有具有健康的身体，才能保证家政工作的顺利进行，同时保障雇主的健康。

(2) 具有安全知识和意识。家庭服务员能正确使用各种家用电器，具有防火、防盗等知识，切忌听见有人按门铃不经询问就直接开门。

(3) 要替雇主保守秘密，保护雇主的隐私，不搬弄是非和说东道西。

(4) 诚信、勤快、肯学是基本条件。雇主最怕的不是家庭服务员不会做，而是不想做和不想学。因此，家庭服务员要端正态度，虚心请教，认真学习，用心揣摩，尽快熟悉工作。

(5) 具有从事家庭服务的基本技能，包括普通的做饭、洗衣、环境清洁、照顾等，并在以后的服务中根据实际情况和雇主的需求，不断提高服务技能。

(6) 讲究卫生。个人卫生方面要做到勤洗手、洗澡、理发、修面、洗衣服、修剪指甲。

(7) 摆正自己的位置。作为家庭服务员，要认真履行自己的职责，与雇主保持良好的雇佣关系，不与雇主攀比，与雇主相互理解，相互尊重。

● 初次应聘要注意些什么？

人的第一印象很重要。首先要注意仪表，着装要得体，显得清清爽爽、干净利落；其次要注意说话得体，不刻意去迎合或驳斥对方；再者，举止要得体，大大方方，不要扭扭捏捏，态度要诚恳，做事要诚实。给雇主留下良好的第一印象





象，才能得到雇主初步的信任，并且要在以后的工作中继续努力，成为一个合格的家庭服务员。

● 家庭服务员需要签订劳动合同吗？

劳动服务公司或其他单位雇佣员工（包括家政人员），必须签订劳动合同。一些家庭或者个人雇用的家庭服务员或保姆等工作方式并不存在用人单位，所以双方可以不订立劳动合同，雇主也不需要为被雇用者购买社会保险。建议家庭服务员与雇主签订协议，明确双方的责任和权利，这也有法律效应，当然也可以向《劳动合同法》中“劳务派遣”的内容靠拢。

● 家庭服务员的主要职责是什么？

家庭服务员的主要职责包括：①家居保洁；②衣物洗涤、熨烫与保养；③家庭采购；④一般家庭餐烹制；⑤看护小孩及婴幼儿辅助照顾；⑥接送小孩上学；⑦照顾老人或病人；⑧宠物饲养、花草养护等。当然，应根据雇主的实际需要进行调整。

（宋锦平）

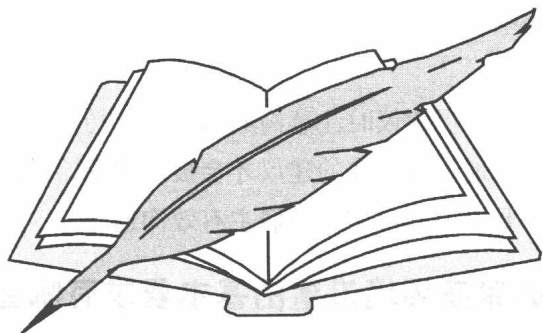


JIUYE QIAN JINENG PEIXUN CONGSHU

就业前技能培训丛书

居家照顾一点通

健康与安全的 家庭环境设置



● 如何向雇主提供有利于健康和安全的环 境设置建议？

(1) 了解有利于健康和安全的环设置的普遍原则。在向雇主提供建议之前，家庭服务员首先需要学习和了解怎样的家庭环境才算是健康、安全的。当然每个家庭的经济条件不一样，生活习惯和文化背景不一样，因而对于不同家庭，健康和安全的设置也不一样。因此，家庭服务员要学习掌握的应该是有利于健康和安全的环设置的普遍原则。在下一个章节里我们将详细介绍。

(2) 了解家庭成员的身体健康状况。掌握了有利于健康和安全的环设置的普遍原则后，我们就要将普遍原则与雇主的具体情况相结合。首先，对家庭成员的身体健康状况进行了解是非常必要的。因为家庭服务员的日常工作都与雇主的健康和安全息息相关，只有了解了家庭成员的身体健康状况，才能使建议有针对性。

(3) 了解家庭成员的生活习惯。家庭成员的生活习惯可能健康，可能不健康。他们的哪些生活习惯不利于健康，以及有哪些不利于健康和安全的家庭环设置，家庭服务员都需要鉴别。

(4) 在提建议时注意沟通与交流技巧。只有恰当的沟通才能有效地交流，你的建议才会被人接受。因此，家庭服务员有必要专门学习如何与雇主有效沟通。

● 家庭环设置的基本要求有哪些？

1. 物理生活环境应该安全、卫生、整洁、安静

(1) 室内空气应该清洁。室内应冬暖夏凉，湿度合适。