

友善、切实可行的建议,帮你照顾你的老年亲人



Eldercare
FOR
DUMMIES®

与老人共处

(美) 雷切尔·朱克曼 著
(Rachel Zukerman)

陈国华 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



系列

Eldercare
FOR
DUMMIES®

与老人共处

(美) 雷切尔·朱克曼 著
(Rachelle Zukerman)

陈国华 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



老龄人口在全球迅速增加,中国也逐渐迈入老龄化社会。目前,中国的很多中青年都面临着独自照顾父母的重担,这不能不说是一项繁重的任务。通过阅读本书你肯定能够学习到很多照顾老人的经验。本书共分6个部分25章内容,在评估老人需要、筹划老人护理、确保老人安全及提高老人生活质量方面为你提供了很多宝贵建议。另外,在本书中,你还将了解到如何应对老人的身体残疾和各种慢性病,如何选择疗养院,以及如何帮助老人控制自己的命运等内容。

本书读者对象:老年人护理工作者、家有老人的读者。

Original English language edition Copyright © 2000 IDG Books Worldwide, Inc. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

All Rights Reserved. This translation published under license.

The For Dummies Brand trade dress is a trademark of Wiley Publishing, Inc. in the United States and/of other countries. Used by permission.

威立出版公司在美国和/或其他国家范围内拥有“阿呆系列”商标所有权。未被允许,不得使用。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2004-4500

图书在版编目(CIP)数据

与老人共处 / (美) 朱克曼 (Zukerman, R.) 著; 陈国华译. —北京: 机械工业出版社, 2006. 1

(阿呆系列)

书名原文: Eldercare for Dummies

ISBN 7-111-18055-0

I. 与... II. ①朱... ②陈... III. 老年人—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146166 号

机械工业出版社 (北京百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘秀云 责任编辑: 李新姐 责任印制: 杨 曦

北京蓝海印刷有限公司印刷

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16·21.25 印张·2 插页·379 千字

0001-5000 册

定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010) 68326294

封面防伪标均为盗版



最畅销丛书

与老人共处

便携卡

护理人员缓解压力的十二大方法：

你不妨翻到第 8 章，那里有更多缓解压力的线索。

- ✓ 明白你和老人两者都存在极限。
- ✓ 不要在小事上纠缠不清。
- ✓ 寻找共同开怀大笑的机会，如共同收看情景喜剧。
- ✓ 每天进食营养食品，坚持锻炼。
- ✓ 寻找节约时间和精力方法，例如按清单购物。
- ✓ 检查老人的身体状况，这样才能对将来的事情有所准备。
- ✓ 使用放松精神的各种方法，如幻想、聆听音乐。
- ✓ 发现新乐趣或重拾旧乐趣。
- ✓ 邀请家人和朋友帮你分担一部分耗费时间的工作。
- ✓ 充分利用专业护理服务。
- ✓ 加入支持性组织。
- ✓ 如果无法独自克服压力，寻找专业人士的帮助。

如何让老人欣然接受帮助

第 2 章和第 3 章有更加有力的方法。

- ✓ 温柔地靠近并且要表现出你的理解，但同时也要坚定不移地表明自己的态度。
- ✓ 不要告诉老人问题所在，询问老人是否认为存在问题。
- ✓ 在建议老人寻求外界帮助以前，首先要熟悉社区服务的内容。
- ✓ 提供帮助，但不要大包大揽。
- ✓ 在遭遇老人的抵抗之后不要顽固坚持，选择改日再提的办法。
- ✓ 请求有威望的医生、牧师、值得信赖的朋友或亲戚提供帮助。
- ✓ 解释辅助设施是如何增强老人的独立能力的。
- ✓ 绝不要对老人这样介绍那些专业护理人员：“他是来照顾你的。”
- ✓ 就处理各种问题的最好办法咨询老人的意见。
- ✓ 在提出你的帮助计划之前，确保老人已经得到充分休息，并且吃饱喝足。
- ✓ 当老人对于自己能力的评价同你对此的评价不一致时，要压制自己反驳的欲望。
- ✓ 以轻松、幽默和随意的态度提供帮助。



与老人共处

便携卡

最畅销丛书

充分利用与医生的约会

第 10 章将会帮助你、你的老人及老人的医生共同成为健康护理的参与者。

- ✔ 通过使用便签或磁带将医生的意见和指示记录下来。
- ✔ 记得戴助听器和眼镜。
- ✔ 不要因为不好意思而不敢让医生放慢速度或大声点。
- ✔ 邀请其他人帮你倾听、做笔记和帮你说服老人。
- ✔ 将你的处方药、非处方药、维生素以及中药放在包里随身携带（或将药物清单带在身上）。
- ✔ 将详细记录有各种问题和疑虑的清单带上，这些问题应按照其重要性进行排序（给医生留一份复印件）。
- ✔ 同医生公开讨论老人的饮食、饮酒量、吸烟习惯以及某些重大的人生改变（例如搬去同子女同住或丧偶之类的事情）。
- ✔ 让医生将你不懂的问题用平实的语言解释一遍。

家庭会议基本原则

关于如何召开高效的家庭会议，请到第 3 章中查找更详细的信息。

- ✔ 不要替别人发言，总是将“我们认为”或“我的家庭认为”这样的话挂在嘴边。
- ✔ 通过说“我认为 / 确信 / 理解……”，对自己的观点和意见负责任。
- ✔ 不要打扰他人的发言。
- ✔ 鼓励每个人（从老人到小孩，从内向的到外向的）积极阐述自己的观点。
- ✔ 选出一位权威人士（例如，最年长的人、最受尊敬的人，或者，阿呆图书的拥有者）。
- ✔ 鼓励家庭成员通过接受所有情感来分享彼此的感情。
- ✔ 不要允许批评和责骂的存在。
- ✔ 停止语言攻击。

阿呆系列：全球最畅销指导书

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

作者简介



雷切尔·朱克曼（Rachelle Zukerman）博士是加利福尼亚大学洛杉矶分校社会健康专业的一名名誉教授，一位老年医学专家，也是一名临床社会工作者。她还是香港大学的客座教授和一名享誉全球的著名学者。在过去的20年里，她的教学、研究、著作以及她的身心都投入在帮助老人生活得更好这个目标上。

她还是《年轻的心》和《在21世纪变老》这两本著作的作者。《年轻的心》是一部成年女性指导手册，属于现代书籍，教导女性如何在生活中发现和保持浪漫。雷切尔还编著过4本指导性教科书，这4本教科书目前在大学的大学和专业院校中普遍使用，并且被译成日语和朝鲜语在国外发行。

朱克曼博士曾经在美国和国外的很多研究班作过演讲。她的听众包括大学校园和社区教育计划的学生们、所有大型巡海航线上的巡海乘客以及老年中心和成年教育中心的成人。她同时还在电视和电台的谈话节目中频繁出现，妙语连珠。

致谢

我首先感谢鲍勃·萨利，这是我所认识的第一位老年人。她离开我已经有40余年了，但正是由于她的智慧和慈祥，给我的童年留下了宝贵的记忆，也促使我形成了这些品质：对老人的迷恋、感激和同情。

埃尔莎·埃里梵同样是一个值得我深深感激的人。我最近15年内读过的书几乎全部由她编著。她给了我很大的技术支持和感情帮助，尤其在本书的写作过程中，她将自己在老年护理方面的很多个人经验都无私地奉献了出来。离开了这些，我必定迷失方向。同样也感谢我最聪明的研究助理玛丽亚·卡丕艾克，她对我提出的每个问题都作出了详细的解答。

凯利·尤因，我的策划师，我与她一见如故。本书正是由于她的指导和编辑才得以成功。我同时深深感谢我出色的团队成员们，他们是材料收集人凯西·库克，策划助理克里斯汀·琳，还有版面设计者、校对人和索引编著人员。另外还要特别感谢技术评审团的人们：彼得·洛恩、吉姆·大卫和卡罗尔·艾克瑞德。大卫·格兰德和苏珊·佩恩同样也在本书的评审过程中贡献了自己的智慧。尤其应该感谢我的助理苏丹·芭可夫斯基，是他将这个课题带给了我。

在本书的写作过程中，我还得到了很多专业护理人员的支持，他们是：赫歇耳·罗宾、安娜·玛利亚·阿尔威塔、蒂娜·赛威、南希·李普曼、莱斯利·菲瑞宾和琳达·纽曼，她们的真实故事给了我很大启发。在我采访邦妮·菲赫、凯伦·琳和雷内·菲格这三人的过程中（一名护士和两名社会工作者），她们对我所有的问题都细心地一一作答。我的朋友库仑对我的工作给予了坚定不移的支持，她可能会认为这没什么，但我仍忠心地感谢她。

另外，我还要感谢我家庭中的孩子们：肖恩（出色的作家）、布雷特（出色的数学家）林赛、丝凯拉以及特瑞（这是这个世界上最可爱的孩子们），我绝对没有一点夸张！这些孩子们和他们的祖父法郎士·艾布拉姆森用他们的爱将我紧紧包围，使我对生命产生了深深的敬畏。

但是最重要的是，我要感谢我杰出的丈夫：杰伊·楚克尔曼，跟杰伊在一起度过的每一天都是上帝送给我的最好的礼物。

引言	1
关于本书	1
本书的写作手法	1
不成熟的推论	2
本书的组织结构	2
本书所用的图标	4
如何开始	4
第一部分 迈入老年护理的世界	7
第1章 老年护理的基本常识	9
了解衰老带来的挑战	9
讨论临终问题	12
承认他们需要帮助	12
作出正确的选择	14
提高生活质量	17
第2章 老人就像老机器	19
理解老人的反应迟缓	19
应对记忆力的下降	28
充分利用当前资源	30
保有尊严	37
第3章 老年护理是家庭事务：决定何时、何地及何人做什么	39
承担护理任务	39

明白提供护理的潜在风险	40
护理人员在另一所城市或省市时如何保证护理工作的进行	42
必要的情况下轮流照顾老人	44
决定何时召开家庭会议	45
请求其他家庭成员的“捐助”	49
让老人在自己家中接受护理	50
第4章 如何在老人需要时及时变换环境	55
了解各种老年护理场所的不同之处	55
了解疗养院的护理工作	60
谨防辱骂和忽视	71
第二部分 应对每日的挑战	75
第5章 睡眠充足，事业成功	77
保持睡眠：说起来容易做起来难	79
第6章 帮助老人饮食	83
拒绝食物	83
刺激食欲的另类方法	85
吞咽困难	86
帮助老人进食，维护老人尊严	89
护理“永远不渴”的老人	91
第7章 帮助老人保持最好状态	93
轻松洗澡	93
穿衣的挑战	95
笑容灿烂，牙齿健康	96
让老人的心永远年轻	97
锻炼	97
每天拥抱一次，常年不需医生	101

第8章 共同护理	104
筋疲力尽的护理者	104
积极邀请他人帮忙	111
做个聪明的雇主	117
如何应对护理人员不在的时刻	123
第9章 彼此相亲相爱：改善关系	124
致力于关系的改善	124
明白怨恨产生的原因	127
接受既定关系	129
第三部分 让老年人安全健康	131
第10章 在慢性疾病状态仍生活得很好	133
什么叫做慢性病	134
细心的观察可以拯救宝贵的生命	150
和医生沟通	152
第11章 合理使用药物	156
充分利用各种药物	156
识别和预防药物副作用	161
减少开支	165
使用非处方药	165
考虑替代疗法和补充疗法	167
避开欺骗性的治疗方法	168
第12章 预防性小窍门	170
安全居住地点	171
为长寿老人创造安全环境	175
为那些与你同居的老人提供安全环境	176
寻找合适的辅助设施	177
预防摔跤	182

护理脆弱的皮肤	185
第 13 章 处理肛漏和失禁问题	187
处理小便失禁	187
处理大便失禁	191
消除尴尬	197
获取治疗失禁的帮助和设备	198
保持健康和整洁	198
第 14 章 迈出家门四处走走	200
计划进行长途旅行	200
旅行	204
发掘老年人享受的折扣优惠和免费赠品	211
第四部分 忧郁期、黄金时代以及老年人的其他活动 ...	215
第 15 章 当乌云蜂拥而至：处理沮丧情绪	217
沮丧	217
悲痛	218
临床抑郁症	220
第 16 章 处理焦虑	226
辨认焦虑失调	226
镇静下来	228
寻求专业帮助	229
第 17 章 阿尔茨海默症的概况	231
了解阿尔茨海默症	231
识别阿尔茨海默症的预警症状	232
熟知阿尔茨海默症的各个阶段	234
作出诊断	235
考虑使用药物处理	237
计划未来	240

第 18 章 处理困惑老人的令人苦恼的行为和情绪	242
处理难以应付的行为	242
理解老人的情绪	256
第五部分 让老年人享受 “黄金晚年”	259
第 19 章 当老人们需要关心的时候	261
长时间失去联系的朋友	261
老朋友	262
新朋友	263
电话聊友、笔友和网友	265
网上团体	265
第 20 章 让老人自己管理生活	268
鼓励老人自己作出选择	268
通过制定财产计划让最后的愿望实现	269
预先计划葬礼	277
创立生前遗产	278
第 21 章 从外界获得资金	280
卫生保健补偿	280
利用退休金和救济金	285
处理那些麻烦的账单支付	289
了解托管的细节	290
第 22 章 帮助老人在精神上和宗教上保持信念	295
把教堂带回家	295
回到宗教的根源	296
祈祷和沉思	297
精神方面的成长	298

第 23 章 确保老人安详地去世	301
保持尊严，体面地去世	301
说出那些难以说出口的事情	302
选择疗养院看护	304
临终前的一些迹象	307
当亲属去世的时候要承担的责任	310
面对没有老人的生活	318
第六部分 十大秘诀	319
第 24 章 帮助你了解疗养院的十大测验	321
尊重和自尊测验	322
“仅仅是工作还是真心的护理”之测验	322
生活节奏测验	323
好邻居测验	323
负责人测验	324
安全测验	324
气味测验	325
味觉测验	325
舒适度测验	325
位置测验	326
第 25 章 老人隐藏感情的十种方式（基本上是十种）	327
否认事实	328
抱怨疼痛	328
故作勇敢	328
夸大无助感	328
异常忙碌	329
自卑	329
选择性记忆	329
理想化	330
转移愤怒	330

引 言



我的小女儿是我这一生中照顾的第一人。我非常爱她，但是，在她腹痛或者发脾气时，在她一言不发或者抑郁沮丧时，再多的感情投入也无济于事。在她整日昏昏沉沉黑白颠倒的那些日子里，我对于该如何帮助她纠正这种不良的生活习惯毫无头绪。感谢上帝，有人为我推荐了斯巴克博士的《儿童及儿童护理》这本书。在我的孩子还没有脱离尿布的帮助之前，我已经将这本书翻看得很旧了。很多年以来，我一直将斯巴克博士的这本书放在卧室的床头柜上，这是一个很不错的位置，因为许多问题看起来更容易发生在午夜时分。

当然，我同时还要提醒你，老年人不同于儿童。但是在我写作这本“阿呆系列”之《与老人共处》时，我的头脑中时时浮现出那些很多年以前关于女儿的鲜活记忆，另外，在本书中，我还针对老年护理中存在的疑问、难题和危机给出了各种各样的解决方法。即使你在此之前护理过老年人，你也会不断地遇到新问题。你可以将这本书当作你的一个崭新、优秀的朋友，一名你护理工作中的伙伴，同样，你也可以将它看作你的一名私人教练。

关于本书

此书涉及到了很多领域。它包括了家庭、社区及工作部门等不同领域的老年护理问题。它着重强调了老年人可能遇到的一些慢性疾病及伤残问题、相关的金融和法律问题以及其中复杂的家庭关系。本书中的这些忠告、技巧及策略主要是为那些兼职的护理人员、长期护理人员及专职护理人员准备的。

本书的写作手法

在本书中，那些深入照顾“你的老人”的人们均被称作“家人”。在这

里，“你的老人”包括所有你照顾的老年人（父母、配偶、亲戚或者朋友）。许多老年人都患有一些能损害他们记忆和思考能力的疾病。不管在什么地方，在提及这类老年人时，我会尽量把他们称为“困惑的老年人”，而尽可能不给他们戴上“老年痴呆症”或其他精神疾病的帽子。

本书中，我还为你推荐了大量免费的指导手册。在某些情况下，这些小册子也需要付费。你头脑中应该有这样一种观念：我为你提供的这些手册的价格是会随着主题的变化而变化的。

最后一点，文章中的手形图标指示你此处存在链接，通过这个链接你可以进入某一网页，从而得到某些重要信息。

不成熟的推论

不管采取哪种方式，几乎每个人都将接触到并喜欢上老年护理。如果你目前还没有帮助和照顾老年人的经验，那么这本书就可以帮助你提前作好准备了。

本书的组织结构

现今社会中，每个人都很忙，每个人的时间都很宝贵——尤其当你是一名护理人员时。我对这本书的结构进行了组织安排，这样你就可以随时根据需要翻看其中任何一部分，从而找到你所需要的信息，而不需要通读全书，这样就可以为你节省不少时间。以下是本书6个部分的内容梗概。

第一部分 迈入老年护理的世界

“他已经不再是原来的他了”，这句话精确地描绘了你所护理的老年人。本部分中，我将告诉你要想保持和提高老年人身体各部分的功能你需要做些什么，同时，还教你如何让老年人尽可能地保持独立。另外，本书中，你还将学到如何让其他人参与到你的老年护理工作中，并且是在他人心甘情愿的情况下。而且，当你痛苦地意识到家庭护理已经不可行时，你在本书中也可以找到相应的解决办法。

第二部分 应对每日的挑战

很多种情况下，一晚良好的睡眠、一顿精心准备的午餐、一次身心的放

松与运动和一次热烈真心的拥抱将会是一剂最好的良药。这一部分中，我将告诉你该如何帮助你的老年人全身心地参与到某些活动中，同时还告诉你该如何得到你所需要的护理方面的帮助，这样你也可以有自己的时间来心情愉悦地进餐、饮酒了。

第三部分 让老年人安全健康

一片松动的瓷砖或一层昏暗的楼梯也可以改变一位老年人的生活。一次失足可以导致臀部肌肉和骨骼的外伤、自理能力的丧失，乃至整体健康状况的下降。在另外一种情况下，某种被忽略的疾病或某次不恰当的治疗也可能让你心爱的老人住院卧床。在本部分的各个章节中，我将为你提供各种好的建议，教你如何保证你的老人安全、健康，并且又能被这个社会所接纳。

第四部分 忧郁期、黄金时代以及老年人的其他活动

第四部分共包括四章内容，在这一部分中，我为你描述了老年人的悲伤、恐惧及困惑。这部分内容就像是一个工具包，里面装满了帮助你的老人从无比悲伤的情感中恢复的工具，同时，你还可以通过此部分内容理解和处理阿尔茨海默症及其他威胁老年人大脑的疾病。

第五部分 让老年人享受“黄金晚年”

大部分老年人都希望能够主宰自己的命运——即使他们的日常生活需要别人的照顾。在这一部分中，我为你提供了一些如何帮助老年人完成他们的临终愿望的方法，同时，还教你如何为老年人申请健康保险和退休补助金。另外，还着重强调了老年人的友谊、精神寄托及临终关怀等方面的事情。

第六部分 十大秘诀

每一本“阿呆系列”丛书都包括一个“十大秘诀”的部分，这本书当然也不例外！如果你认为自己在老年护理方面有某些疑虑的话，你可能会更需要我在这部分中为你准备的内容：老人隐藏感情的十大方式；帮助你了解疗养院的十大测验。

本书所用的图标

我在本书中加入了许许多多精巧可爱的小图标，这看上去虽然有些疯狂，但却是非常有用的。这些页边的图标会帮助你更有效地阅读此书。以下是关于每种图标的详细说明。



这个图标代表它所指示的内容都是一些节省时间和精力并且能够让人平复心情的捷径和方法，这些方法可以帮助一个刚入门的护理工作者变成专家。



这个图标是你的警备天使，它会提醒你帮助老年人远离那些有害的方式。



如果你希望能够给你的家庭和朋友提供一些事实、数据和科学研究方面的东西，你可以阅读这个图标指示下的内容，这属于科普知识。否则，你可以跳过这部分不看。



这个图标代表一种信息，通过这部分内容，你可以找到更多关于护理和社区资源方面的信息，并且很大一部分是免费的。



如果你目前照料的老年人存在智力方面的问题的话，那么你就需要更多额外的信息和资源了。这个图标所指示的内容正是你所需要的，它就像一扇窗户，让你有机会接触到老年记忆力减退和思考能力下降方面的东西。



这个图标告诉你，你应该咨询医生了。

如何开始

你并不需要逐页地阅读此书；你完全可以跳过某处不看，只要根据你目前的护理需要和需要解决的难题来选择相关的部分、章节和段落就可以了。尽管这本书的大部分内容都是针对老年护理的，你也不要忘了照顾好你自己！你通过翻看第8章的内容可以知道自己是否已经成为了护理工作重压下