

图解

一看就会

实用的居家照护知识 常识 · 移动 · 清洁 · 饮食

中老年居家照护

全图解手册

解超英 主编



在自理过程中，出现不能
身的需求时，你能做什么？



江西科学技术出版社

图解

一看就会

中老年居家照护

全图解手册

解超英 主编



江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年居家照护全图解手册 / 解超英主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2019. 3
ISBN 978-7-5390-6256-3

I. ①中… II. ①解… III. ①老年人—护理学—图解
IV. ①R473-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第167812号

选题序号: ZK2018194

图书代码: B18125-101

责任编辑: 张旭 周楚倩

中老年居家照护全图解手册

ZHONGLAONIAN JIJIA ZHAOHU QUANTUJIE SHOUCHE

解超英 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	180 千字
印 张	12
版 次	2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6256-3
定 价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-259

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

序言

Preface

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，其中65周岁以上老龄人口达到1.4亿，占总人口的10.3%。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，诚恳希望广大读者能不吝提出建议与指导。

目录

Contents

{ 第 1 章 }

居家照护的基础知识

012 一、家人生病时，科学照护才安心

014 二、开始照护前，必知的6个要点

014 1.理解对方的心情感受

015 2.分清楚做得到与做不到的事情

016 3.清楚说明，征询对方的配合

017 4.不厌其烦地出声提示

018 5.温柔对待身体

019 6.对双方身体都无负担的照顾

020 三、了解年长者的身体和心理特征

020 1.长者的心理特征

022 2.长者的身体特征

024 四、居家环境的改造

024 1.居家环境的改造

024 2.适宜的温度与湿度

025 3.经常通风换气

025 4.选择舒适的床铺

026 5.与普通床相比，专业护理床更方便

027 6.被褥床单要柔软，且应经常清洁

027 7.日常用品放在床旁，方便取用

028 8.减少障碍物，加装安全扶手和防滑垫

030 五、照护病患的注意事项

030 1.照护过程中不要默不作声

030 2.不可紧贴着对方的脸或身体说话

030 3.控制说话的音量大小、音调高低、语速快慢

031 4.避免过度的肌肤接触

031 5.不要把老人当小孩子对待

031 6.不厌其烦地解说，直到病患理解为止

032 7.先出声提示，再采取行动

032 8.耐心倾听，不中断对方说话

032 9.不以自己的方便为先

033 10.学会配合对方的步调

033 11.不要只专注自己手边的工作

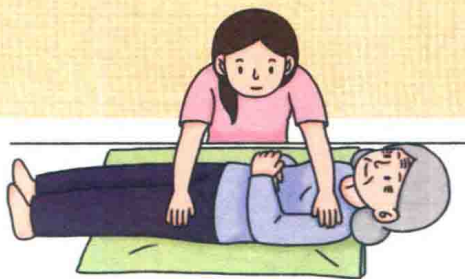
033 12.视线不可离开被照护者

033 13.避免可能干扰照护的穿着打扮

034 六、照护用品的种类及挑选

{ 第 2 章 }

移动的照护



042 一、移动过程中的科学原则

- 042 1. 张开双脚，降低重心
- 044 2. 利用力矩，事半功倍
- 046 3. 缩小身体，减少摩擦
- 048 4. 转移重心，保持平衡
- 050 5. 动作平稳，不急不猛

052 二、翻身的照护

- 052 1. 一般卧床者的体位与翻身
- 054 2. 偏瘫患者的翻身
- 056 3. 脊髓损伤患者的体位与翻身
- 057 4. 颈椎损伤患者的体位与翻身

058 三、坐起身的照护

- 058 1. 坐起身的基本动作
- 060 2. 患者自主从床上坐起身
- 062 3. 协助患者从床上坐起身

064 四、站起身的照护

- 064 1. 站起身的基本动作
- 066 2. 协助患者从椅子站起身

068 五、就坐的照护

- 068 1. 如何坐得更稳
- 069 2. 协助病弱家人就坐
- 070 3. 半抱式就坐法
- 072 4. 如何帮患者调整坐姿

074 六、坐轮椅的照护

- 074 1. 如何正确使用轮椅
- 076 2. 让轮椅上下台阶的技巧
- 078 3. 轮椅和床之间的移动
- 080 4. 特殊空间如何安全使用轮椅
- 082 5. 轮椅上坐姿的调整

084 七、步行的照护

- 084 1. 无拐杖行走
- 085 2. 照护下的扶杖步行
- 086 3. 自己利用抬举型步行器步行
- 087 4. 在照护下利用抬举型步行器步行

{ 第 3 章 }

清洁的照护

090 一、口腔清洁

090 1. 卧床的年长者更易患口腔疾病

090 2. 口腔护理前自查

092 3. 如何选择牙刷、牙膏

093 4. 年长者自己刷牙

094 5. 勤漱口

094 6. 使用牙线

095 7. 口腔护理

097 8. 护理活动义齿（假牙）

098 二、洗脸、剃须

098 1. 年长者自己洗脸

098 2. 由照护者帮助洗脸

099 3. 擦除眼屎

099 4. 剃须

100 三、床上梳头

100 1. 梳头的目的

101 2. 梳头的方法

102 四、床上洗头

102 1. 物品准备

102 2. 充气式床上洗头盆

102 3. 洗头方法

104 五、沐浴

104 1. 选择清洁用品

105 2. 全身擦浴

107 3. 淋浴

108 4. 手足浴

109 5. 沐浴后的护理

110 六、会阴部护理

110 1. 观察会阴部卫生情况

110 2. 会阴部清洁

112 3. 会阴部冲洗

113 七、更衣

113 1. 穿衣

115 2. 脱衣

115 3. 穿裤

115 4. 脱裤

116 八、更换床单

{ 第 4 章 }

如厕的照护

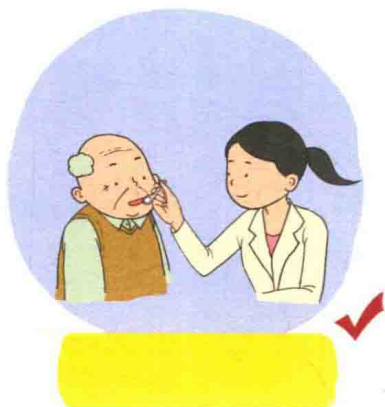
- 120 一、排泄方法的选择
- 122 二、使用便携式马桶
- 125 三、使用尿壶
- 126 四、使用便器（在便器和轮椅之间移动）



{ 第 5 章 }

饮食的照护

- 127 五、使用纸尿裤、尿片
- 132 一、均衡饮食的重要性
- 134 二、照护饮食的注意事项
- 135 三、为吞咽做准备
- 137 四、用餐的姿势
- 140 五、喂食的照护



{ 第 6 章 }

照护过程中的健康管理



141 六、饮食后的口腔照护

144 一、观察身体状态

148 二、合理运动

148 1.坐着运动

150 2.卧床运动

152 3.被动运动

154 三、观察皮肤与按摩

154 1.观察皮肤状况

155 2.皮肤按摩护理

158 四、用药和换药

158 1.超声药物雾化

159 2.眼药水

160 3.给氧

162 4.用药

163 5.换药

164 五、预防感染

166 六、预防脱水

168 七、拍背排痰

170 八、大小便失禁

172 九、常见卧床并发症

172 1.呕吐、腹泻

173 2.噎住、窒息

174 3.褥疮

176 4.便秘

177 5.失眠

178 6.废用性肌肉萎缩

179 7.废用性骨质疏松

180 十、突发状况处理

180 1.对病人进行初步的病情判断

{ 第 7 章 }

照护者自我健康维护

181 2.紧急情况判断流程图

184 一、重新评估照护的现状

185 二、如何避免承受过度的压力

186 三、压力的预防与缓解

187 四、如何缓解疲劳

188 五、养成不易疲劳的体质

189 六、腰部保健方法



图解

一看就会

中老年居家照护

全图解手册

解超英 主编



江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

中老年居家照护全图解手册 / 解超英主编. -- 南昌:
江西科学技术出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5390-6256-3

I. ①中… II. ①解… III. ①老年人—护理学—图解
IV. ①R473-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第167812号

选题序号: ZK2018194

图书代码: B18125-101

责任编辑: 张旭 周楚倩

中老年居家照护全图解手册

ZHONGLAONIAN JUJIA ZHAOHU QUANTUJIE SHOUCHE

解超英 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1020mm 1/16
字数	180 千字
印张	12
版次	2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6256-3
定价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-259

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

序言

Preface

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，其中65周岁以上老龄人口达到1.4亿，占总人口的10.3%。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，诚恳希望广大读者能不吝提出建议与指导。

目录

Contents

{ 第 1 章 }

居家照护的基础知识

012 一、家人生病时，科学照护才安心

014 二、开始照护前，必知的6个要点

- 014 1.理解对方的心情感受
- 015 2.分清楚做得到与做不到的事情
- 016 3.清楚说明，征询对方的配合
- 017 4.不厌其烦地出声提示
- 018 5.温柔对待身体
- 019 6.对双方身体都无负担的照顾

020 三、了解年长者的身体和心理特征

- 020 1.长者的心理特征
- 022 2.长者的身体特征

024 四、居家环境的改造

- 024 1.居家环境的改造
- 024 2.适宜的温度与湿度
- 025 3.经常通风换气
- 025 4.选择舒适的床铺
- 026 5.与普通床相比，专业护理床更方便
- 027 6.被褥床单要柔软，且应经常清洁
- 027 7.日常用品放在床旁，方便取用
- 028 8.减少障碍物，加装安全扶手和防滑垫

030 五、照护病患的注意事项

- 030 1.照护过程中不要默不作声
- 030 2.不可紧贴对方的脸或身体说话
- 030 3.控制说话的音量大小、音调高低、语速快慢
- 031 4.避免过度的肌肤接触
- 031 5.不要把老人当小孩子对待
- 031 6.不厌其烦地解说，直到病患理解为止
- 032 7.先出声提示，再采取行动
- 032 8.耐心倾听，不打断对方说话
- 032 9.不以自己的方便为先
- 033 10.学会配合对方的步调
- 033 11.不要只专注自己手边的工作
- 033 12.视线不可离开被照护者
- 033 13.避免可能干扰照护的穿着打扮

034 六、照护用品的种类及挑选

{ 第 2 章 }

移动的照护



042 一、移动过程中的科学原则

- 042 1. 张开双脚，降低重心
- 044 2. 利用力矩，事半功倍
- 046 3. 缩小身体，减少摩擦
- 048 4. 转移重心，保持平衡
- 050 5. 动作平稳，不急不猛

052 二、翻身的照护

- 052 1. 一般卧床者的体位与翻身
- 054 2. 偏瘫患者的翻身
- 056 3. 脊髓损伤患者的体位与翻身
- 057 4. 颈椎损伤患者的体位与翻身

058 三、坐起身的照护

- 058 1. 坐起身的基本动作
- 060 2. 患者自主从床上坐起身
- 062 3. 协助患者从床上坐起身

064 四、站起身的照护

- 064 1. 站起身的基本动作
- 066 2. 协助患者从椅子站起身

068 五、就坐的照护

- 068 1. 如何坐得更稳
- 069 2. 协助病弱家人就坐
- 070 3. 半抱式就坐法
- 072 4. 如何帮患者调整坐姿

074 六、坐轮椅的照护

- 074 1. 如何正确使用轮椅
- 076 2. 让轮椅上下台阶的技巧
- 078 3. 轮椅和床之间的移动
- 080 4. 特殊空间如何安全使用轮椅
- 082 5. 轮椅上坐姿的调整

084 七、步行的照护

- 084 1. 无拐杖行走
- 085 2. 照护下的扶杖步行
- 086 3. 自己利用抬举型步行器步行
- 087 4. 在照护下利用抬举型步行器步行

{ 第 3 章 }

清洁的照护

090 一、口腔清洁

090 1.卧床的年长者更易患口腔疾病

090 2.口腔护理前自查

092 3.如何选择牙刷、牙膏

093 4.年长者自己刷牙

094 5.勤漱口

094 6.使用牙线

095 7.口腔护理

097 8.护理活动义齿（假牙）

098 二、洗脸、剃须

098 1.年长者自己洗脸

098 2.由照护者帮助洗脸

099 3.擦除眼屎

099 4.剃须

100 三、床上梳头

100 1.梳头的目的

101 2.梳头的方法

102 四、床上洗头

102 1.物品准备

102 2.充气式床上洗头盆

102 3.洗头方法

104 五、沐浴

104 1.选择清洁用品

105 2.全身擦浴

107 3.淋浴

108 4.手足浴

109 5.沐浴后的护理

110 六、会阴部护理

110 1.观察会阴部卫生情况

110 2.会阴部清洁

112 3.会阴部冲洗

113 七、更衣

113 1.穿衣

115 2.脱衣

115 3.穿裤

115 4.脱裤

116 八、更换床单

{ 第 4 章 }

如厕的照护

120 一、排泄方法的选择

122 二、使用便携式马桶

125 三、使用尿壶

126 四、使用便器（在便器和轮椅之间移动）



{ 第 5 章 }

饮食的照护

127 五、使用纸尿裤、尿片

132 一、均衡饮食的重要性

134 二、照护饮食的注意事项

135 三、为吞咽做准备

137 四、用餐的姿势

140 五、喂食的照护

