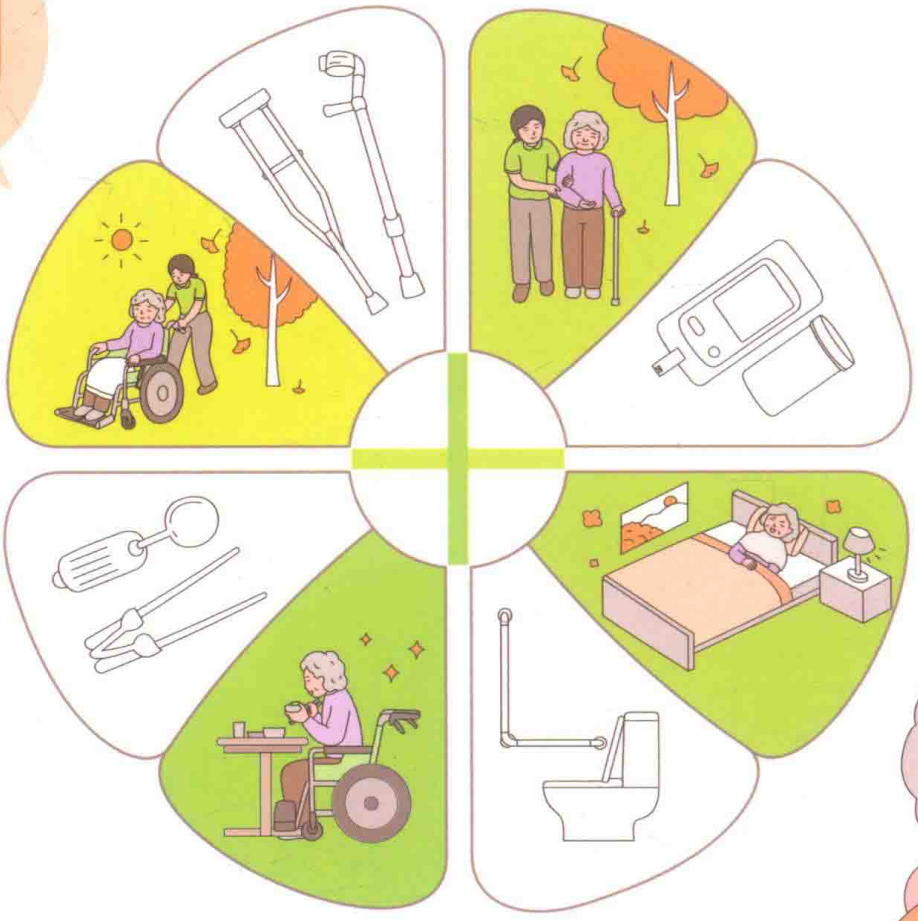
长者照护图文百科

名誉主编　张　军

主编　周欢庆　罗琳玲　　主审　程　云

解决中国家庭需求的照护指南

情境式对话
零基础学习





联合推荐：

程　云
主任护师，复旦大学硕士生导师、中华护理学会老年护理专业委员会副主任委员

殷志刚
上海市老龄科学研究中心原主任

刘　宇
中国医科大学护理学院教授

上海科学技术出版社

家庭情境式对话　零基础课程学习

长者照护图文百科

名誉主编　张　军
主　　编　周欢庆　罗琳玲
主　　审　程　云



上海科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

长者照护图文百科 / 周欢庆，罗琳玲主编. -- 上海：上海科学技术出版社，2023.6
ISBN 978-7-5478-6111-0

Ⅰ. ①长… Ⅱ. ①周… ②罗… Ⅲ. ①老年人－家庭－护理 Ⅳ. ①R473.2

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第046546号

编 委 会

名誉主编 张 军
主 编 周欢庆 罗琳玲
副主编 徐启华
主 审 程 云
编 委 （按姓氏笔画排序）
程 云 李 岚 罗琳玲 马 陵 徐启华 俞佳俐
张 军 张 静 张丽芹 赵冬梅 周欢庆

长者照护图文百科
主 编 周欢庆 罗琳玲

上海世纪出版（集团）有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
（上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F）
邮政编码 201101 www.sstp.cn
上海光扬印务有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 18.25
字数 320千字
2023年6月第1版 2023年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-6111-0/R·2724
定价：108.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向工厂联系调换

推 荐 1

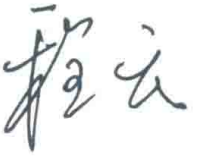
全面兼顾老年人居家生活和慢病护理

看到由周欢庆和罗琳玲两位主编精心策划编写的《长者照护图文百科》，我深深地被图文并茂的画面吸引住了。该图书的编撰顺应了中国快速进入老龄化社会的需求，为已经和即将到来的老年照护需求提供了培训照护者的参考工具，也为广大老年人家庭提供了日常护理的学习指南。

尤其是，随着社会老龄化老年人口的增加，养老机构适合部分老人的入住需要，医疗机构应对重症老人急性期住院救治的需求，而慢病和急性期过后的康复期老人将以居家养护的方式解决。居家养护成为绝大多数老年人的选择，居家养护的照护者主要为老人的配偶、子女或其他成员，本书将为这些照护者提供简单易学的指导。

全书分为十二个章节，从了解老年人的照护需要、照护者自身的身心准备以及照护环境的要求引入，后续展开详细解说，并配有图解。包括老年人日常生活基本需要的各方面：如个人清洁、饮食、睡眠、排泄、移动等；针对老年人患有的一些慢病以及容易出现的问题给出指导，如生命体征观察的方法、皮肤压力性损伤的预防、居家用药的管理等；居家老人突发跌倒、噎食、低血糖如何处理，偏瘫等生活不能自理者怎样训练等。

本书的出版将为需要居家照护的老人及照护者带来福音，期望能为提升家属及专业照护者的照护质量提供保障。



程云　香港中文大学（深圳）医学院护理顾问

推 荐 2

专业赋能，让中国老人得到有尊严的照护

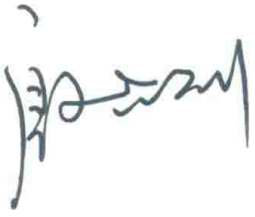
中国正在快速进入老龄化社会，老龄化带来各种问题已经成为一种社会常态，并将在相当长的一段时间内伴随着我们。高龄长者居家照护就是需要高度关注的重大社会问题之一，也是千千万万个家庭无法回避的难题。

实现养老服务的高质量发展是新时代国家养老服务的要求，而提质增能和高质量的重要途径就是专业赋能。由此，《长者照护图文百科》孕育而生。

长者居家照护是一项繁重、复杂、压力很大的工作，需要科学理念和专业支撑，需要照护知识和操作技巧。本书坚持积极健康老龄化理念，基于实践和专业，以图文结合的方式把居家照护中的重点、难点、疑点、盲点用简单易懂的方式表达出来；对居家照护中经常遇到的清洁、排泄、翻身、移动、紧急处理等照护知识和技巧进行了详尽的解说。

“工欲善其事，必先利其器。”《长者照护图文百科》是针对性较强的科普读物，无论是对照护从业者还是非职业照护的家庭成员，都具有可读性、可操作性，也让被照护者的安全和尊严得到必要的保障，应该会成为一本很受欢迎的养老照护工具书。

基于此，我非常高兴也非常乐意推荐这本好书。



殷志刚　上海市老龄科学研究中心原主任

推 荐 3

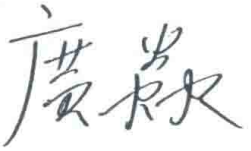
原居安老，家庭“照护师”快速入门

照护，是从临床护理中逐步剥离出来的服务，主要内容聚焦在日常生活照料和一部分非治疗性的护理和康复服务。照护服务的目标不是为了“治愈”，而是为了延缓慢性病病情发展，并尽可能地改善服务对象的生理功能和精神健康。对于因慢性疾病或衰弱导致的失能老人来说，照护服务是刚需，培养能提供专业照护服务的护理员势在必行。

同时，原居安老——居家养老，是国际共识，也是未来的发展趋势。尽可能让老人在已经形成习惯的家庭和社区中度过晚年，是我们整个社会努力的目标。居家老人的照护，目前仍然主要由其家人承担。让更多的专业护理员走入老人家庭的同时，提高这些家庭照护者的专业照护技能也是构建良好长期照护体系的重要组成部分。

这是一本专为初学者编写的照护入门手册，书中涉及老人居家照护可能遇到的各种问题，包括居家环境、身体清洁、饮食、排泄、睡眠、移动、生命体征监测以及紧急情况的应对等，还非常可贵地强调了与老人的沟通以及情感关怀，内容丰富而全面。本书的编者们以图文并茂的形式，让复杂的照护知识、照护操作变得简明易懂，让零基础的人也可以快速地学习并掌握。

感谢编者们推广、普及照护专业知识和技能的良苦用心，相信这本书会给失能老人的家庭照护者、老年照护的从业者以及所有愿为失能老人提供服务的人们提供便捷的指导、有效的帮助。



庹　焱　副主任护师、副研究员，上海市护理学会副理事长兼秘书长

推 荐 4

以孝为书，滋养有爱的长者家庭

在看到《长者照护图文百科》书稿后，我迫不及待地仔细阅读起来，不知不觉中深入其中，被书中的内容所深深地打动。每一幅图文都经过了作者团队的精心雕琢，用心良苦、温情满满！

我非常希望本书能够被各位老年人的照护者所知晓，并使他们从中获益，不仅仅是居家照护者，那些社会志愿者以及工作在养老机构中的照护人员等，乃至老年人自身也都一定会从本书中获取到丰富的照护知识和技能。

本书特点有以下四点。

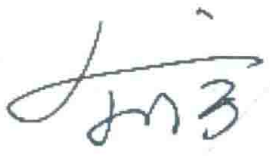
一是充分体现了“以人为本”的理念。在照护过程中，鼓励照顾者首先要充分了解老年人的状况和需求，不仅关注其功能缺失的部分，还要关注老人现存的功能；不仅关注老人的生理状况，还关心老人的心理变化和社会功能。在评估的基础上再从身体、心理、社会等各个角度思考和制定符合老人个体化的照顾方案和照护方法，最大限度地补其不足、发挥其所长。

二是图文间体现了知识和技能的科学性，强调“知其然也要知其所以然”。本书虽然图文紧凑，但依旧花费一定的篇幅介绍所做操作的目的和原理，让读者能深刻理解操作中所蕴含的道理，更加真切地理解怎么做和这么做的缘由。书后还附有参考文献，彰显了本书的科学性。

三是案例形式丰富、浅显易懂、实操性强。全书以图文并茂的形式，生动地介绍了照护老人过程中所涉及的方方面面，从生活照护到一定程度的专业照护，从平日照护到紧急情况下的应对。正如作者团队所说，图文配合，便于翻阅，边看边用，实践性强。

四是体现了对照顾者自身的关注。本书特别安排了一定篇幅用于讲解照护者如何做好自己的身心准备，很前瞻地提出了照护者“如果想照护好老年人、一定要先照护好自己”的重要观念。这也是对我国家庭观和“孝道”观念影响下的照护理念的重要补充。

我相信本书一定能带给各位读者照护的智慧和力量，也希望在照护者充满爱心的科学照护下，每位老年人都能有一个幸福安遂的晚年，能尽可能地维持自己的最佳健康状态和良好的生活质量！



刘　宇　中国医科大学护理学院教授

前 言

中国正快速进入老龄化社会，目前我国已成为世界上唯一一个老年人口超过 2 亿的国家。据统计，日常生活失能和部分失能老年人超过 4 000 万，完全失能的老年人超过 1 000 万，随之而来的照护问题是一个重大的社会问题，也是千千万万个家庭无法回避的难题。

随着中国第一代独生子女父母进入老年期，现代家庭结构呈现出“421”“422”模式，家庭对老年人的照护能力缺乏，聘请他人（护工、保姆）照护老年人成为必然趋势。

然而，不论是在医院、养老机构还是居家照护，聘请的照护人员绝大多数没有经过正规的照护培训，缺乏照护知识；即便是老年人的配偶、子女亲属也同样缺乏照护知识和技能。照护者在刚开始做照护时，会遇到很多棘手的问题：没有一点照护经验怎么办？要做的事情太多从哪里下手？老年人卧床不起怎么移动才好……为此，我们编写了这本《长者照护图文百科》。

本书在编写过程中，参考了诸多国内外相关书籍，特别是日本以及中国台湾地区的照护理念和技能，结合实际情况，反复实践体验，力求贴合实际，使照护者“看得懂，学得快，用得上”。

情境式体验：在编写时，我们充分考虑到国内老年人的居住环境、条件和生活习惯，以照护的基本动作为主线，对每个照护动作带给老年人的舒适度和照护者的省力程度进行反复体验，然后拍成照片，再绘成图片。其间，聘请了日本的照护专家进行培训指导。

实践中提炼：编写人员注重收集照护实践经验，到老年人家中，将在实际照护过程中因地制宜发明的照护方法进行提炼，并推广使用。

对话式旁白：用通俗易懂的对话方式列举出操作中提示的重点，指导照护者在操作时与老年人进行沟通对话，使老年人了解下一步要做什么，做好配合准备。

助学小贴士：将照护的相关知识点、注意事项等，采用“小贴士”的方式体现，提醒照护者注重照护安全。

随着社会进入高度老龄化，照护的需求将越来越迫切，祈愿本书可以为长者家属和从事照护工作的护理员、社会志愿者提供参考，实现轻松照护。

书中不足之处，期待读者予以指正，以使本书内容不断完善。

本书特点

居家照护琐碎繁复而辛苦费力，

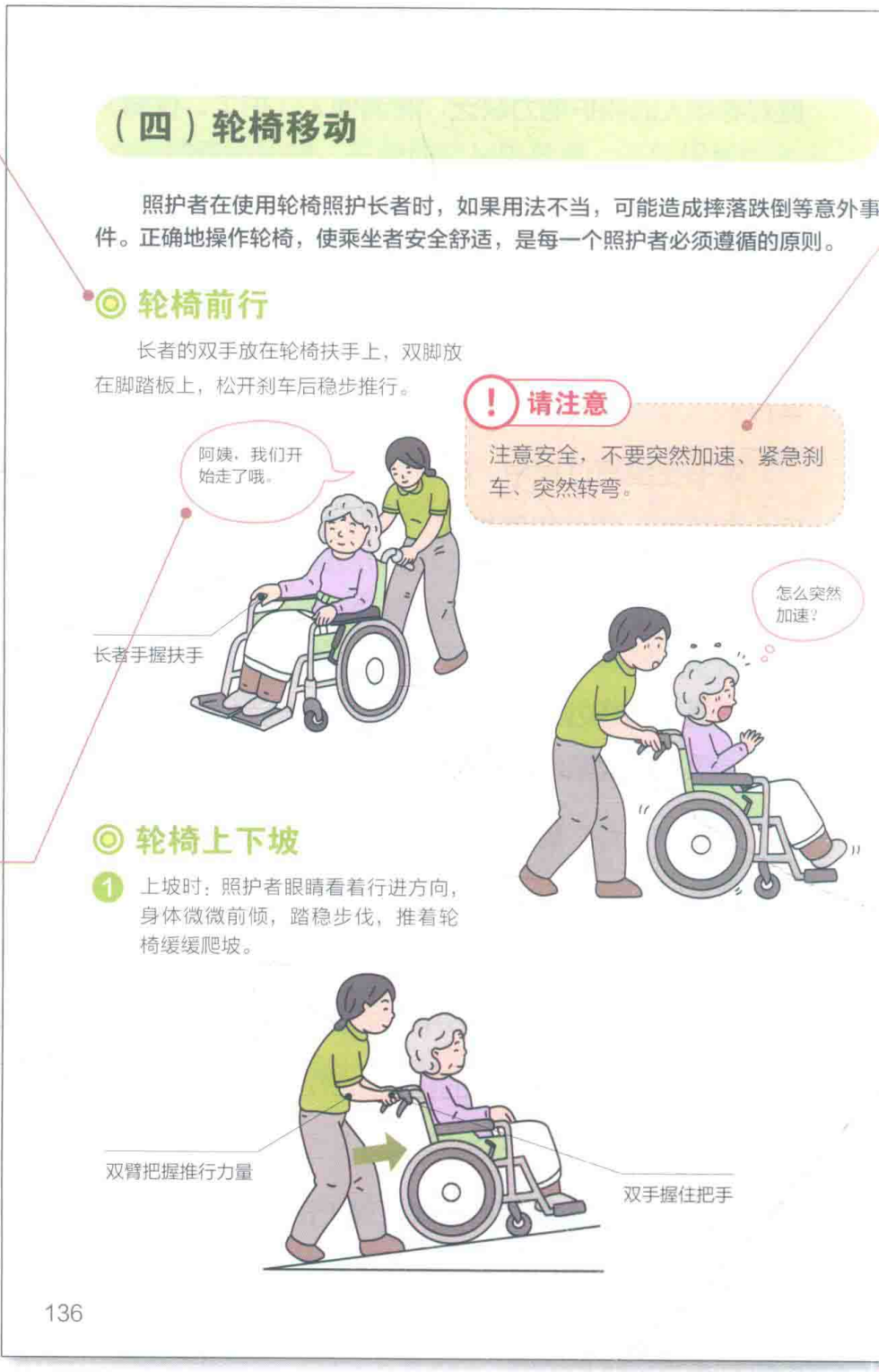
本书可以助力照护者实现轻松照护，开心过好每一天。

一目了然

以照护的基本动作为主线，分解成易懂的图示加说明，步骤之间自然连贯。

动作旁白

列举口头出声提示的重点，操作前配上口头提示，使老人了解下一步要做什么，做好配合准备。



错误提示

对一些操作动作列出不正确的提示，提醒照护者避免。

注重细节

提醒照护者操作时应注意的事项，使老人在被照护时感到安全和舒适。

视觉清晰

大量的彩色插图，视觉效果强烈，易记易懂。

要领强调

照护动作有许多技巧上的要领，把握动作的要领可以使照护变得轻松容易。

2 下坡时：为了不让长者心生恐惧，可将轮椅缓慢倒退下坡，全程手握刹车，随时观察身后情况。

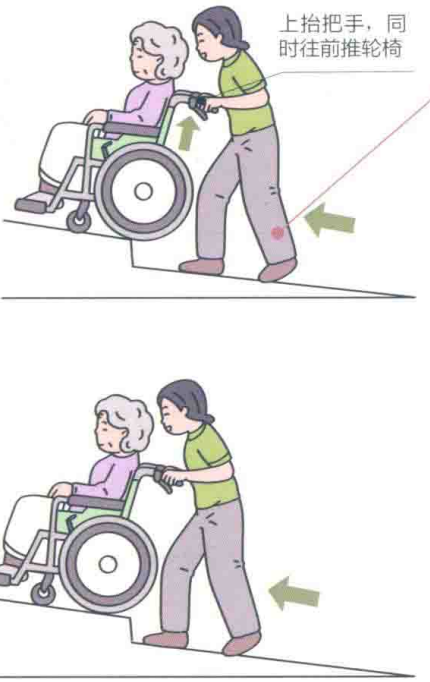


轮椅上下台阶

1 上台阶时：轮椅正对台阶停下，踩下后倾杆，轮椅后倾、前轮翘起前推。



前轮越过台阶，后轮碰到台阶停下，稍抬高把手向前推轮椅，过台阶后继续。



目 录

第一章 照护长者前需要的准备

照护者需要了解的 …… 2

（一）了解长者的心理感受 …… 2

（二）了解长者哪些事做得到，哪些事做不到 …… 3

（三）照护操作时提前告诉长者要做什么 …… 4

（四）照护时温柔出声并配以恰当的肢体动作 …… 5

（五）轻柔地对待长者身体 …… 6

（六）让长者心里感觉舒服的要领 …… 7

照护者的身心准备 …… 8

（一）照护者心理调适 …… 8

（二）照护者身体调适 …… 9

（三）学习省力照护技巧 …… 10

照护环境的适老化改造 …… 13



第二章 礼仪沟通

照护工作者入户礼仪 …… 18

（一）服务时应注意 …… 18

（二）入户步骤 …… 18

居家养老照护沟通技巧 …… 22

（一）什么是沟通 …… 22

（二）沟通的方式 …… 23
（三）日常沟通的技巧 …… 24
（四）和长者沟通的三个步骤 …… 25
（五）照护时具体做法 …… 26

第三章 照护基础知识

长者的生理、心理特点 …… 30
（一）长者的身体变化 …… 30
（二）长者常见的心理特点和性格变化 …… 31
（三）关于“老年综合征” …… 33
（四）长者罹患疾病的特点 …… 33
照护者的自我照护 …… 34
（一）调节情绪和解除压力 …… 34
（二）预防肌肉拉伤及腰扭伤 …… 37
（三）运用好照护基本技巧 …… 39
（四）预防胃肠炎 …… 42
（五）预防呼吸道传染病 …… 43
（六）做好交通安全防护 …… 43



第四章 清洁照护篇

清洁照护时需注意的要点 …… 46

清洁照护的操作 …… 48

（一）面部清洁 …… 48

（二）口腔清洁 —— 协助刷牙 …… 50

（三）口腔清洁 —— 棉棒 / 海绵棒法 …… 52

（四）义齿的摘戴和清洁 …… 55

（五）床上洗发 …… 56

（六）手部清洁 …… 61

（七）足部清洁 …… 63

（八）剪指 / 趾甲 …… 65

（九）床上温水擦浴 …… 67

（十）协助淋浴 …… 72

（十一）浴缸助浴 …… 75



第五章 排泄照护篇

使长者感到心安的排泄照护技巧 …… 82

排泄照护操作 …… 84

（一）床上使用尿壶 …… 84

（二）会阴部清洁 …… 85

（三）纸尿裤的使用 …… 86

（四）便盆的使用 …… 90

（五）床旁使用便携式坐便椅 …… 93



（六）开塞露的使用 …… 96
（七）人工取便术 …… 98

第六章 睡眠照护篇



（一）准备工作 …… 102
（二）照护工作 …… 103

第七章 饮食照护篇



饮食照护的准备 …… 106
（一）长者一般饮食种类和配餐原则 …… 106
（二）进餐前的准备 …… 107
饮食照护的操作 …… 110
（一）长者进食、进水体位摆放要求 …… 110
（二）进食照护 …… 112

第八章 移动照护篇



翻身和移动 …… 118
（一）协助床上翻身 …… 118
（二）协助部分失能长者移向床头 …… 119
（三）协助移向床旁 …… 120
（四）使用移位布移动 …… 121

（五）使用床单法翻身 …… 123
坐卧和出行 …… 125
（一）协助床上半坐位 …… 125
（二）协助侧卧坐起和站立 …… 127
（三）床与轮椅的转移 …… 130
（四）轮椅移动 …… 136
（五）良肢位的摆放 …… 140

第九章 医疗护理篇

居家长者的医学观察 …… 148
（一）测量体温 …… 148
（二）测量脉搏和呼吸 …… 151
（三）测量血压 …… 153
（四）测量血糖 …… 156
居家长者的医学护理 …… 160
（一）胰岛素笔注射 …… 160
（二）叩背排痰 …… 165
（三）皮肤压力性损伤的预防 …… 170
（四）冷疗照护 …… 174
（五）热疗照护 …… 177
（六）家用制氧机氧疗照护 …… 180
（七）居家用药照护 …… 184
（八）鼻饲喂食的护理 …… 188
（九）留置尿管的护理 …… 193



第十章 紧急情况的应对

紧急情况的判断和处置 …… 200

（一）照护者需要知道的急救知识 …… 200

（二）紧急情况的判断方法 …… 200

（三）等待 “120” 急救过程中的处置 …… 201

（四）紧急情况判断应对表 …… 202

紧急情况的急救措施 …… 203

（一）跌倒 …… 203

（二）骨折 …… 207

（三）出血 …… 209

（四）呼吸困难 …… 211

（五）烫伤 …… 212

（六）心跳骤停 …… 214

（七）噎食 …… 218

（八）误服 …… 225

（九）头晕和晕厥 …… 227

（十）低血糖 …… 230

（十一）走失 …… 231



第十一章 偏瘫长者生活自理能力训练

生活自理能力训练 …… 234

（一）自主穿脱上衣训练 …… 234

（二）自主穿脱裤子训练 …… 238

（三）穿脱鞋训练 …… 241
（四）梳头动作训练 …… 243
（五）洗脸动作训练 …… 244
（六）刷牙动作训练 …… 245
（七）进食动作训练 …… 246
（八）排泄动作训练 …… 247
（九）浴缸洗浴动作训练 …… 250
（十）淋浴动作训练 …… 253
辅具使用和移动训练 …… 256
（一）行走拐杖的选择和训练 …… 256
（二）助行器行走训练 …… 260
（三）移乘移动训练 …… 262



第十二章 长者日常的身体运动训练

（一）运动训练选择 …… 270
（二）常见的运动训练 …… 270
（三）抗阻力运动 …… 271
（四）柔软度运动 …… 273

参考文献 …… 276