



中等职业教育护理专业“双元”新形态教材



# 老年护理

L A O N I A N H U L I



主编：高竹林、曾慧、敖琴英  
主讲：杜鹃



老年护理



# 第三章 老年人日常生活护理

---



# 目录

- > 第一节 概述
- > 第二章 与老年人的沟通
- > 第三章 皮肤清洁与衣着卫生
- > 第四章 饮食与排泄
- > 第五章 休息与活动
- > 第六章 性需求和性生活卫生
- > 第七章 老年康复辅助器具的应用

# 第一节 概述

## 一、老年人日常生活护理的重要性

### (一) 有利于健康的促进与维护

老年人的身体机能逐渐衰弱，容易出现各种健康问题。通过做好日常生活护理，可以及时监测健康状况，预防疾病的发生，保持身体健康。

## （二）有利于增强安全与保障

老年人可能存在走动不便、认知能力下降等问题，容易发生意外。做好日常生活护理可以确保他们的安全，减少意外事件的发生。

## （三）有利于促进心理健康

孤独、抑都是老年人常见的心理问题。通过提供情感支持、社交活动等护理措施，可以促进老年人的心理健康，减少抑郁情绪。

## （四）有利于提高生活质量

良好的日常生活护理可以帮助老年人保持身体健康、精神愉悦



## 二、老年人日常生活护理的原则

### (一) 尊重和尊严

尊重老年人的个人权利和尊严，让他们感到受到尊重和关爱。

### (二) 个性化护理

根据老年人的个体差异和需求，提供个性化的护理服务。

### （三）安全和舒适

确保老年人的生活环境安全、整洁，提供舒适的生活条件。

### （四）营养与活动

提供营养均衡的饮食，确保老年人获得足够的营养。

### （五）定期监测

定期监测老年人的健康状况。

## 第二节 与老年人的沟通

### 一、沟通的概念及形式

沟通是指信息、思想、情感等在个体之间传递和交流的过程。在人际关系中，沟通至关重要，它可以促进理解、建立互信、解决问题，同时也是表达自己、分享感受的重要方式。无论是哪种形式的沟通，都需要双方的积极参与、倾听和理解，以确保信息传达的准确性和交流的有效性。在老年人日常生活护理中，应注意根据老年人的特点，选择有效的、可操作的沟通方式。

## （一）口头沟通

通过口头语言进行交流，包括面对面的对话、电话交谈、会议演讲等形式。

注意事项：根据老年人的反应速度，控制好语速，尽量使用简单明了的语句，避免复杂的词汇和长句。为确保信息正确理解，可以适时重复关键信息或询问对方是否明白。对于有听力障碍的老年人要注意说话时的音量，必要时可以靠近一些或者适当提高音量。



## (二) 书面沟通

通过书面文字进行交流，包括书信、邮件、报告、备忘录等形式。

注意事项：与老年人进行书面沟通时要注意书写规范，字体清晰，大小适中，排版整齐，内容简洁明了。注意称呼和表达的语气。必要时可以提供辅助工具，如放大镜、老视镜、有色背景等协助阅读。也可留下联系方式便于反馈交流。

### （三）非语言沟通

通过身体语言、面部表情、姿势、眼神等方式进行交流，这种沟通方式通常比语言更直观、更真实。

注意事项：老年人的心理认知状态不同于儿童，避免采用例如拍抚头部等让其感觉不适应的动作。要尊重老年人的个性，了解其社会文化背景，多运用老年人反应良好的沟通模式。

## （四）视觉沟通

通过图片、图表、图像等视觉元素进行交流，能够直观地传达信息。

注意事项：多采用清晰、简洁的视觉元素，避免复杂或细节较多的，避免采用闪烁或快速变化的图像。



## (五) 电子沟通

利用电子设备进行交流，包括电子邮件、短信、社交媒体等形式。

注意事项：务必要强调保护个人信息和隐私的重要性，教育老年人要保护好自已的信息安全，避免遭受网络电信诈骗。

## （六）群体沟通

在团队或群体中进行交流，包括会议、讨论、团队合作等形式。群体沟通对老年人来说是一种重要的社交和信息交流方式，例如组织老年人参加各种社交活动、健康讲座、文化艺术活动、志愿者活动等。老年人可以在群体中建立联系、分享经验、获得支持和互动，提升生活质量并保持社交活动的丰富性。

## (七) 跨文化沟通

在不同文化背景下进行交流，需要考虑文化差异和沟通方式的适应性。在沟通交流时，我们要尊重老年人的文化背景和价值观，耐心倾听老年人对其他文化的看法和观点。鼓励其主动学习适应不同文化背景下的沟通方式，促进不同文化间的理解和交流，有助于建立和谐的跨文化关系。



## 二、影响有效沟通的因素

### (一) 沟通者因素

1. 专业技能 语言表达能力、沟通技巧、医学和护理知识。
2. 态度 对老年人的尊重、耐心倾听、同理心。
3. 情绪状态 情绪波动可能会影响沟通者的表达和理解能力。



## (二) 信息因素

1. 清晰度 信息是否明确、易于理解。
2. 信息量 信息量是否适中，避免过多导致难以消化或过少导致信息不足。
3. 表达方式 语言的选择（口头或书面）、非语言信息的运用等。
4. 安全与隐私

### （三）接收者因素

1. 生理因素 影响老年人沟通的生理因素包括永久性生理缺陷和暂时性生理不适。
2. 认知能力 包括注意力、记忆力、理解力和思维速度。
3. 情绪和心理状态 老年人的情绪和心理状态会直接影响其沟通效果。
4. 个人经验和价值观 老年人不同的生活经历和文化背景可能影响他们的沟通方式和理解能力。



## （四）环境因素

1. 物理环境 噪音、温度过冷或过热、空间布局不合理、时间紧迫等环境因素，可能导致沟通障碍。
2. 社会环境 包括文化环境和社交环境。



## 三、促进有效沟通的方法

### (一) 尊重和耐心

始终要以尊重的态度对待老年人，给予他们足够的时间和空间表达自己，耐心倾听，认真回应他们的需求和感受。

### (二) 建立信任关系

沟通者学会站在老年人的角度思考问题，理解他们的生活环境和文化背景。

### （三）定期反馈

定期与老年人进行反馈和评估，以确保提供的支持和服务符合他们的需求和期望。

### （四）学习与成长

对于老年人面临困难和挑战时，给予支持和鼓励，帮助建立自信和应对能力。同时医护人员、养老照护者、家庭成员，通过持续学习相关知识和技能，以便更好地理解老年人的需求和感受，为他们提供更加贴心、个性化的支持和服务。

## 第三节 皮肤清洁与衣着卫生

### 一、皮肤清洁

#### (一) 老年人皮肤的特点

1. 皱纹和皮肤松弛
2. 色素沉着
3. 皮肤干燥粗糙
4. 浅感觉减弱，表面敏感性降低。
5. 疾病风险增加



## （二）皮肤清洁的一般护理

### 1. 沐浴

沐浴可清除污垢、保持毛孔通畅，有利于预防皮肤疾病。老年人可根据自身习惯和地域特点，选择合适的沐浴次数。皮脂腺分泌旺盛，出汗较多的老年人，沐浴次数可适当增多。沐浴时间一般以10~15分钟为宜，沐浴的室温调节在24℃~26℃，水温则以35℃~40℃为宜，皮肤pH值在5.5左右。

注意事项：

- ①沐浴室标识清晰明显，可酌情增设适老化设施。
- ②调节水温先放冷水，再放热水。沐浴前提前调节好室温，避免着凉。
- ③皮肤褶皱部位着重清洁，并仔细检查有无损伤、瘙痒、湿疹等皮肤问题。
- ④避免空腹或饱餐后沐浴。
- ⑤沐浴时应避免使用碱性肥皂，毛巾应柔软，擦拭宜轻，以免损伤角质层。



## 2. 头发护理

老年人的头发稀疏、发质脆、易脱落。做好头发的清洁和保养，既可以减少头发的脱落，还有助于改善自我形象。老年人根据发质的不同，干性发质建议每周清洗1次，油性发质每周清洗2次，选择与发质合适的洗护用品，避免对发质或头皮有刺激性或损伤。洗发时水温要适中，时间不宜太长，不可用尖锐指甲抓头皮，对卧床不起的老年人可协助床上洗发。

### 注意事项：

可用木梳或牛角梳梳理头发每日3次，每次不少于30分钟，以疏通经络促进头部血液循环，起到护发的作用。老年人如需进行染发，需注意染发的频率和染发剂的选择。特别要注意染发剂中苯二胺、醋酸铅、过氧化氢等化学成分的浓度，不宜超过国际安全标准，同时在使用之前，务必进行皮肤测试，以免发生过敏反应。



### 3. 手足护理

可用带放大镜的指（趾）甲剪，定期修剪指（趾）甲；可在热水泡脚后用磨石板清除足部过厚的角化层，再涂抹护肤品，预防皲裂。

有手足皲裂的老年人可在晚间沐浴后或热水泡手足后，涂上护手霜、护脚霜，再戴上棉质手套、袜子，穿戴一晚或1~2个小时，可以有效改善皲裂状况。使用药效护肤品时，要首先观察老年人皮肤能否耐受，是否过敏。



## (三) 常见皮肤问题

### 1. 瘙痒

老年瘙痒症是由于某些系统疾病，如糖尿病、肝肾疾病、寄生虫病、甲状腺功能异常、胆道疾病、肿瘤等，药物或皮脂腺分泌功能减退，皮肤干燥和退行性萎缩等因素引起慢性皮肤瘙痒。

护理要点：

- ①选择合适的沐浴频次，水温不宜过热，避免刺激性护肤品。
- ②饮食宜清淡，忌烟酒、咖啡、浓茶，少食辛辣刺激性食物。
- ③查找病因，对症处理。
- ④协助老年人修剪指甲。讲解和示范转移瘙痒的技巧和方法。
- ⑤做好健康教育，指导老年人养成良好的生活习惯，合理休息，劳逸结合，保证睡眠，加强体育锻炼，增强机体免疫力，保持积极乐观的心态。



## 2. 湿疹

湿疹，通常指皮炎湿疹类疾病，是一类慢性、炎症性、瘙痒性皮肤病。湿疹容易复发，严重影响患者的生活质量。

护理要点：保持皮肤清洁，避免刺激性物质接触，使用温和的洗浴产品，避免抓挠。规范足疗程的治疗并且积极预防。



### 3. 带状疱疹

带状疱疹，俗称蛇缠腰，是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，常伴有神经痛，并在身体单侧出现带状分布的皮疹。老年人随着年龄的增长，免疫力逐渐下降，带状疱疹成为常见的皮肤问题之一。

护理要点：适度锻炼身体，提高自身免疫力，避免辛辣刺激食物；规范治疗、控制好已有的基础性疾病；接种疫苗可以有效预防疾病的发生。



## 二、衣着卫生

### (一) 老年人衣着的特点

老年人服饰的选择应考虑实用性、方便性、安全性，要有利于健康和穿脱，同时，兼顾美观和颜色搭配，以提高他们的生活质量。

## (二) 老年人日常衣着的注意事项

### 1. 选择适宜的材质

衣服面料选择，以质地松软、舒适为宜，内衣选择柔软的棉质面料。

### 2. 选择合适的衣服

衣服款式的选择上，应尽量选择易于穿脱的衣服。

### 3. 选择舒适的鞋子

应考虑舒适、轻便、有良好的支撑性和防滑性能。

### 4. 其他

## 第四节 饮食与排泄

### 一、饮食与营养

饮食与营养是维持生命和健康的基本需要。老年人的饮食与营养是日常生活护理中的重要环节，合理的饮食和营养不仅能够维持身体健康，还能预防营养不良，增强免疫力，促进康复，延缓衰老。

。

## （一）老年人营养代谢特点

### 1. 基础代谢率降低

老年人的基础代谢率通常比年轻人低。老年人身体在静息状态下消耗的能量减少。

### 2. 能量利用率下降

老年人在相同活动水平下，能量利用率降低，会导致能量过剩，进而导致体重增加和其他健康问题。

### 3. 水分代谢减缓

老年人随着年龄的增长，由于身体组织中水分含量减少以及肌肉组织减少，体内总水分含量下降。肾脏功能的老化也会影响机体水平衡的调节。

## (二) 老年人的营养需求

### 1. 碳水化合物

老年人的胰岛素对血糖的调节作用减弱，导致对糖的耐受能力减退，为避免饮食造成的血糖水平波动过大，应注意饮食中糖类的供给，宜选择低血糖生成指数的食物，如谷类、薯类。老年人总碳水化合物的摄入量宜占总热量的60%~70%。

## 2. 蛋白质

老年人消化功能减退，蛋白质吸收率降低，食物中蛋白质摄入不足的风险大于摄入过量。所以应为老年人提供丰富且容易吸收的蛋白质，摄入量男性约60g/d，女性约50g/d，蛋白质供给能量占总热量的10%~15%，优质蛋白质应占摄入蛋白质总量的50%以上。

### 3. 脂类

老年人体内脂肪组织随年龄增加而增多，胆汁分泌减少，酯酶活性降低，对脂肪的消化和利用减慢，膳食中摄入过多脂肪会加重消化系统的负担。因此，食物摄入脂肪总量不应高于50g/d，尽量以富含不饱和脂肪酸的植物油为主，如菜籽油、橄榄油、亚麻油等。

#### 4. 膳食纤维和维生素

膳食纤维是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质，存在于谷物类、薯类、豆类、蔬果类等食物中。有改善肠道功能、降低血糖和胆固醇、控制体重、预防结肠癌等恶性肿瘤的作用。

维生素在维持身体健康、调节生理功能、延缓衰老过程中起着极其重要的作用。

## 5. 水分和矿物质

随着年龄的增长人体的含水量会逐渐减少。水分摄入不足，可导致口渴、皮肤干燥、尿少、便秘、血液黏稠、消化液减少等，严重时还会发生水电解质紊乱。水分摄入过量会增加心脏、肾功能负担，严重时会发生水中毒。老年人每天的饮水量1200~1500ml，以白开水和淡茶水为宜，采用主动少量多次饮水的方法，清晨起来可饮一杯温开水，临睡前尽量减少饮水，以减少夜尿的次数。

## 老年人常量元素供需情况及主要食物来源

常量元素	主要食物来源	供需失衡
钙	奶制品、蛋黄、豆类、谷物与坚果、菌菇类、海产品、肉类	长期缺乏可致骨质疏松，摄入过量增加患结石的风险
磷	广泛存在于自然界	正常饮食可足量摄取
镁	坚果、大豆、绿色蔬菜	缺乏可出现肌肉抽搐或无力，以及各种心血管疾病、糖尿病
钾	蔬菜、水果、谷物、肉类	缺乏可引起神经肌肉、心血管、中枢神经等功能性或病理性改变
钠	食盐、味精（谷氨酸钠）、小苏打（碳酸氢钠）、酱油	摄入过多是高血压病因之一
氯	食盐	缺乏可致乏力、头晕、少尿

## 老年人必需微量元素供需情况及主要食物来源

常量元素	主要食物来源	供需失衡
铁	动物肝脏、瘦肉、蛋黄、菠菜、红枣	缺乏可致贫血、过量可致腹泻
碘	海产品	缺乏或过量可致甲状腺功能异常
锌	牡蛎、瘦牛肉、羊肉、螃蟹	缺乏可致味觉障碍、生长发育不良、皮肤损害、免疫功能损害
硒	蛋类、海产品、动物肝肾、蘑菇、坚果、豆类	缺乏是克山病（地方性心肌病）发病的主要危险因素
铜	动物内脏、牡蛎、鱼、虾、瘦肉、豆类、芝麻、花生	缺乏可致小细胞低色素性贫血
钼	动物内脏、肉类、蛋类、奶类、豆类、深绿色蔬菜、粗粮	正常膳食一般不易缺乏
铬	动物肝脏、肉类、全谷类食物	糖、脂代谢紊乱、糖尿病、心脑血管疾病

### (三) 影响老年人营养摄入的因素

#### 1. 生理因素

(1) 各种感官反应迟钝

(2) 消化吸收能力下降

#### 2. 心理-社会因素

#### 3. 疾病因素

## （四）老年人的饮食原则

### 1. 平衡膳食，少量多餐

早、中、晚三餐食量的比例最好约为30%、40%、30%。正餐控制在七八分饱为宜，荤素搭配以素为主、粗细搭配多食粗粮、干稀搭配混合食用，生熟搭配适量生食，做到“三高一低四少”。

### 2. 易于消化，温度适宜

饮食宜松、软、细，少油腻、黏稠、少油炸。宜食用温热食物，不宜过烫。

### 3. 补足水分，适当运动

老年人需养成少量多次饮水和主动饮水的习惯，不易在感到口渴时才饮水。适度的运动不仅有助于消化、睡眠、紫外线照射皮肤还可促进体内维生素D<sub>3</sub>的合成，延缓骨质疏松的进程。

### 4. 关心关爱，鼓励陪伴

老年人应积极参与家庭及社会活动，主动与家人朋友一起进餐或活动。社会和家人应加倍关爱失能或半失能老年人，多多陪伴交流，适度协助，及时发现和预防营养相关疾病的发生和发展。

## （五）老年人的饮食护理

### 1. 一般护理

环境整洁，通风良好，进餐前避免打扫卫生。食物多样，搭配合理。进餐时宜采用坐位，鼓励自行进餐，避免说笑，防止误吸。

### 2. 特殊护理

- （1）卧床老年人的饮食护理
- （2）视力障碍老年人的饮食护理
- （3）上肢障碍老年人的饮食护理
- （4）吞咽功能障碍老年人的饮食护理

## 二、排泄

### （一）合理饮水

注意饮水的时间和量，白天相对多饮水，晚餐后要限制饮水，睡前排空膀胱，以减少夜尿。

### （二）环境安全

洗手间最好设置在卧室附近，以方便进出，地面应防滑，地漏位置合理，避免地面积水。老年人夜间如厕，起床、下床动作应缓慢，室内应安装夜灯或地灯，可在坐便器旁安装扶手。

### （三）保护隐私

床上如厕的老年人应拉上床旁隔帘或在床边放置屏风，注意保护病人的隐私。

### （四）健康指导

指导老年人养成良好的排尿、排便习惯。



## 第五节 休息与活动

### 一、休息与睡眠

#### (一) 休息

##### 1. 休息的概念

休息有两层含义，一层是指一段时间内相对减少活动，使身体各部放松，处于良好的心理状态，以恢复精力和体力的过程。另一层则是广义上的休息，即变换一种活动方式。



## 2. 有效的休息

三个基本条件：充足的睡眠、心理的放松、生理的舒适。

## 3. 老年人休息的注意事项

- (1) 老年人相对需要较多的休息，同时应注意休息的质量。
- (2) 对老年人的休息方式要进行适当的调整。
- (3) 改变体位时要注意预防直立性低血压或跌倒等意外的发生。
- (4) 看书、看电视、上网可以作为休息的形式，但时间不宜过长。

## （二）睡眠

### 1. 睡眠的概念

睡眠是一种自然生理状态，是身体和大脑进行休息和恢复的重要方式。睡眠不足或质量不佳会导致身体和大脑的各种问题，如疲劳、注意力不集中、记忆力减退、免疫力下降等。



## 2. 老年人睡眠的特点

- (1) 睡眠总时间较少
- (2) 睡眠模式改变
- (3) 睡眠质量相对下降



### 3. 老年人睡眠的注意事项

- (1) 全面评估，找到睡眠质量下降的原因，进行有效干预。
- (2) 营造舒适的睡眠环境。
- (3) 养成良好的睡眠习惯。
- (4) 适当锻炼，改善睡眠质量。
- (5) 尽量避免选用药物帮助入睡，必要时需严格遵医嘱用药，同时注意观察药物的不良反应。



## 二、活动

### (一) 老年人活动能力的评估

1. 基本体格检查
2. 活动情况的评估
3. 掌握用药情况



## (二) 影响老年人活动的因素

### 1. 心血管系统

老年人运动时的最大心率下降，心排血量减少。

### 2. 运动系统

肌肉衰减可导致骨质疏松风险增加，

### 3. 神经系统

神经传导速度变慢，运动协调能力下降。

### 4. 其他：慢性疾病、药物的副作用、心理社会等因素。

### （三）老年人活动的注意事项

#### 1. 正确选择

老年人可以根据自己的年龄、体质、身心状况、场地条件，选择适当的运动项目。活动计划的制定应符合老年人的兴趣并考虑到其活动的能力，活动目标的制定则必须考虑到他们对自己的期望。

#### 2. 循序渐进

运动量要从小到大，从简单到复杂，从慢到快，时间要逐渐增加。每次运动应包括准备、运动和整理三个阶段。



### 3. 持之以恒

选择针对不同个体而言相对简单易行的运动方式，便于坚持。与他人结伴或参与集体性的活动，可避免松懈或厌倦情绪。设定阶段性的短期目标，更容易做到持之以恒。

### 4. 运动时间

老年人活动锻炼以每天1~2次，每次30分钟左右为宜，一天活动总时间不超过2小时，避免空腹活动，避免饭后立即活动。

### 5. 运动场地

应选择安静整洁、空气新鲜、宽敞明亮的场所活动。



## 6. 自我监测

### (1) 运动心率的监测

老年人合适的运动强度应为最大心率的60%~70%，即活动后适宜心率（次/分钟）=170-年龄。运动时心率的计算应测10秒，再乘以6，不可直接测量1分钟。

### (2) 运动量的监测

运动结束后，心率在3到5分钟内能恢复至运动前水平，若3分钟之内即恢复，说明运动量过小，需要增大运动量；如超过10分钟恢复，说明运动量过大，则需要减少运动量。



## （四）患病老年人的活动

1. 瘫痪老年人的活动
2. 失智老年人的活动
3. 为治疗而采取制动状态的老年人
4. 活动退缩的老年人

## 第六节 性需求和性生活卫生

### 一、性生活需求及其影响因素

#### (一) 老年人的性需求

老年人对性的需求不会因为年龄的增长而消退，适度、和谐的性生活对于老年夫妻双方的生理、心理、精神健康都有益处，这是日常生活中其他活动不能替代的。



## (二) 影响老年人性生活的因素

### 1. 老年人生理功能衰退

(1) 男性表现为雄性激素生成减少，神经传导速度减慢。睾丸萎缩，性欲下降。

(2) 女性表现为卵巢萎缩，雌激素分泌减少，外阴和生殖道萎缩。

### 2. 老年人常见疾病和药物的影响

### 3. 知识缺乏

### 4. 社会文化及环境因素

## 二、性生活的护理与卫生指导

### （一）一般护理

1. 针对性地做好健康教育，帮助老年人树立正确的性观念，客观地对待老年人的性需求。
2. 鼓励老年伴侣间要积极地沟通，主张为老年人创造合适的私人空间。
3. 提倡老年人可根据个人的喜好和习惯，对着装或外观进行适当修饰与打扮，保持良好的精神。

## （二）卫生指导

1. 老年人可根据自身健康状况和习惯，调适性生活频度。
2. 性生活前做好卫生清洁，以防生殖系统感染。
3. 性生活过程中重视安全措施，如性伴侣的选择和避孕套的使用。
4. 做好老年人性心理健康指导，适度的性生活可使老年人放松身心，保持积极乐观的心态。

## 第七节 老年康复辅助器具的应用

### 一、老年康复辅助器具的概念

老年康复辅助器具（assistive products of elderly）是指能够帮助功能障碍老年人代偿功能、改善状况，并可发挥老年人潜在功能、辅助独立的器具，是康复辅助器具的组成部分。主要起到辅助老年人环境安全、减轻护理强度、提高护理效率、维护老年人尊严、提高独立生活能力的作用。



## 二、老年康复辅助器具的分类

根据《中国康复辅助器具目录（2023年版）》，康复辅助器具可分为矫形器和假肢、个人移动辅助器具、个人生活自理和防护辅助器具、家庭和其他场所的家具和适配件、沟通和信息辅助器具、个人医疗辅助器具、技能训练辅助器具、操作物品和器具的辅助器具、环境改善和评估的辅助器具、家务辅助器具、就业和职业训练辅助器具、休闲娱乐辅助器具等12大类。



## 三、各类老年康复辅助器具的特点及应用

### (一) 移动助行类辅助器

移动助行类辅助器具的主要作用为辅助人体承重，保持身体平衡稳定，辅助、保护人体站立、行走、上下台阶等移动的安全。



1. 拐杖 包括手拐、肘拐和腋拐等。

(1) 手拐 一般分为单脚手杖、三脚手杖、四脚手杖、助站手杖、带座手杖等，主要起到辅助支撑、分担下肢承重负荷的作用。

(2) 肘拐 主要起到辅助支撑、减轻承重、增加稳定性，可调节高低保持身体站立平衡等作用。

(3) 腋拐 以腋拐着力点把握方向，借助手增加身体持重，降低反作用力的作用。



## 2. 助行器

助行器主要用于老年人保持站立、行走等功能补偿和支撑。适用于身体虚弱、姿势控制能力减弱、站立行走康复初期的老年人，但需要其上肢有支撑能力、有一定的躯干控制能力和手掌把握能力。

## 3. 轮椅

轮椅是替代人体下肢功能障碍、克服行走困难的代步工具，是生活中常见的移动辅助器。

## （二）日常生活类和家务管理类辅助器具

日常生活类辅助器具主要用于进食、穿衣、如厕、梳洗、洗浴等方面，可帮助老年人提高生活自理能力，提高生活质量。如协助进食的带吸盘的碗，协助如厕的卫生间辅助扶手，协助洗浴的洗浴椅等。

家务管理类辅助器具多数具有手功能补偿作用。一般有体积小、便捷、简单、省力、减轻劳动强度、安全防范、提高自我管理能力的特点。如自动清扫器、呼救报警器等。

### （三）信息沟通类辅助器具

协助老年人与家人、与社会进行信息交流，维护老年人的身心健康及安全防护。如放大镜、助听器、助写、助读器等。

### （四）个人医疗护理及康复类辅助器具

协助老年人进行疾病预防、监测、康复锻炼等家用小型康复辅助器具。包括家庭保健类辅助器具、家庭护理照料类辅助器具、家庭康复类辅助器具等。

## （五）环境改善类辅助器具

可用于调节老年人室内居住环境，减少或消除环境中的空气污染物，或用于改善居家饮用水源，促进老年人身体健康、提高身体免疫力。如便携式消毒杀菌空气净化器。

## （六）智能适老辅助器具

智能适老辅具是以依托互联网应用技术开发的各类以照护陈旧性功能障碍者，即失能、失智、认知障碍老年人为主要服务对象的养老产品。如智能适老功能护理床。



## 四、老年康复辅助器具的选择

- (一) 了解老年人的身体状况及需求
- (二) 选择适合老年人的康复辅助器具
- (三) 使用效果评价



谢谢观看

