

老年护理学

黔西南民族职业技术学院 王家丽

3

- 第一节 休息与活动皮肤
- 第二节 清洁与衣着卫生
- 第三节 饮食与排泄
- 第四节 老年人的安全保护
- 第五节 日常生活护理的注意事项



第一节 休息与活动

一．休息

二．活动



第一节 休息与活动



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



休息

休息是指一段时间内相对地减少活动，使身体从生理上和心理上得到放松，精力和体力得到恢复的过程。良好的休息对人们的身心健康至关重要。相对来说，老年人需要较多的休息。



第一节 休息与活动

充足的睡眠

充足的睡眠是休息最基本的**先决条件**，可促进个体体力和精力的恢复，达到真正的休息。睡眠不足会使老年人出现烦躁易怒、精神紧张、全身疲乏等症状，甚至导致疾病的发生。

生理的舒适

生理的舒适是良好休息的**前提**。休息之前必须将老年人身体的不适感降至最低程度。

心理的放松

有效的休息需要老年人**有效地控制和减少紧张、焦虑**等情绪。

休息之前应了解老年人的心理活动，为其提供准确的护理服务，满足其心理需要，使老年人心情放松、内心平静。



第一节 休息与活动

其他

为老年人提供舒适的休息环境，保证房间、床铺要安全、舒适，偏瘫老年人宜加床档。
看书和看电视也是一种休息，但不宜时间过长，应保持正确的姿势并适时举目远眺或闭目养神以调节视力。



注意体位的改变

老年人卧床时，长时间保持一个体位或限制活动，会使其感到不舒适而影响休息的效果。因此，老年人要注意变换体位。

改变体位时要注意预防直立性低血压或跌倒的发生。





卧床时间不宜过久

卧床时间过久会导致**运动系统功能障碍**，甚至出现严重并发症。因此，应尽可能调整老年人的休息方式，对于长期卧床的老年人可鼓励和帮助其下床坐轮椅或椅子。



进行自我放松

休息前使**身体逐渐放松，减慢呼吸节奏**。采取自然的姿势，配合深呼吸，集中注意力，凝思冥想，有利于放松肌肉。



尊重老年人的休息习惯与方式

老年人的年龄、性别、生活习惯、受教育程度与个人爱好的不同，使得其**休息的习惯和方式各不相同**。尊重老年人的习惯，满足他们的合理要求，可以提高休息的质量。

睡眠时间改变

老年人随着年龄增长，出现睡眠时相提前，即早睡、早醒；也可为多相性睡眠模式，即昼夜睡眠时间重新分配，夜间睡眠减少、白天容易打瞌睡；也会出现睡眠过多，即睡眠时间过长或经常处于想睡的状态。

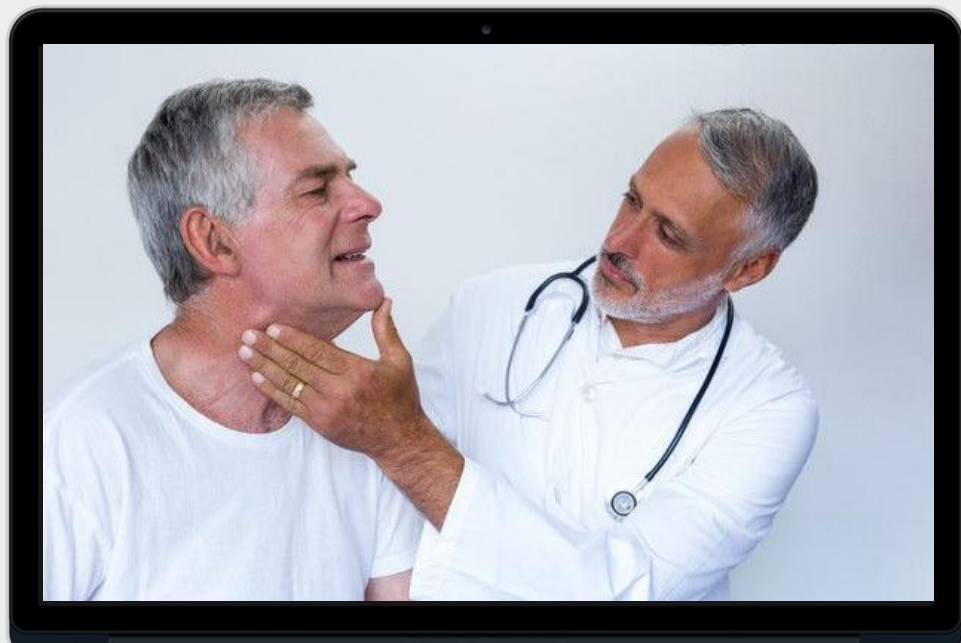
睡眠质量下降

老年人睡眠质量有不同程度的下降，深睡眠明显减少，睡眠表浅，夜间易醒，整晚会醒1~2次，白天常感到疲乏无力、无精打采、烦躁不安或情绪激动。



第一节 休息与活动

老年人的睡眠特点



发生睡眠障碍

- ① **失眠**：老年人睡眠障碍中最常见的一种，主要表现为难以入睡、保持睡眠状态困难或早醒。
- ② **睡眠呼吸暂停综合征**：常被认为是冠心病、高血压、脑卒中的危险因素。其诊断标准：每晚7 h睡眠过程中，鼻或口腔气流暂停每次超过10 s，暂停发作超过30次。



第一节 休息与活动

调整睡眠环境

为老年人**提供良好**的睡眠环境，要避免光线刺激、噪声干扰，调整室内温湿度，选择合适的被褥、枕头、床垫等。

进行自我放松

睡前可以放松肌肉、听舒缓的音乐、按摩背部、坐摇椅等，以**放松身心，平和心态**，对一过性、短期睡眠障碍甚至慢性失眠均有效。

适度活动

指导老年人**坚持参加力所能及的日间活动**，如在户内看书、写字、下棋等；在户外散步、慢跑、打太极拳、跳舞等。睡前不宜做剧烈运动。



第一节 休息与活动

指导老年人养成早睡早起、坚持午睡的习惯，控制白天睡眠时间在1h左右。晚餐避免吃得过饱，饮水不要过多，并提醒老年人入睡前如厕，睡前避免饮浓茶、咖啡及服用兴奋中枢的药物，每晚要刷牙、漱口、温水泡脚等。

养成良好的
睡眠习惯

对老年人进行全面评估，找出原因并进行对因处理。必要时可用药物以助入睡。老年人应穿着宽松的衣物，选取自然、放松的睡姿，以右侧卧位为好。做好疼痛、二便失禁等护理，以免干扰睡眠。

其他

第一节 休息与活动



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

老年人活动能力的评估

了解活动史，包括目前的活动程度、过去的活动习惯、对活动的**态度及有关知识等**。

了解活动前后情况，如活动前是否做热身运动，活动后是否缓慢停止等。

现存的活动能力。

评估活动环境是否便利、安全。

目前用药情况，作为活动后用药的参考。

评估当前活动耐受力，与老年人**共同制定活动目标**，如恢复自我照顾能力或增加对活动的耐受性。

基本的体格检查，包括心血管系统、骨骼肌肉系统、神经系统，尤其是老年人的协调情况及步态，并评估对活动产生的影响。

每次给予新的活动内容时，**都应评估老年人对该项活动的耐受性**，是否出现间歇性跛行、异常心率、疲惫不堪、呼吸急促等情况。



老年人的活动强度

老年人应有足够的运动量及强度，并确保安全。最简便的监测方法是计算运动后的心率。

运动量是否适宜，需要结合客观监测、自我感觉进行综合判断。运动结束后3~5min恢复到运动前的心率，同时运动时全身有热感或微微出汗，运动后精力充沛、睡眠好、食欲佳，表明活动量合适。

如果运动时身体不发热或无汗，脉搏次数不增或增加不多，心率在运动结束后3min内恢复到运动前的心率，表明运动量过小；若运动后虽然达到了最适宜心率，但运动结束后需10min以上才能恢复到运动前心率，且感到疲劳、头晕、心悸、气促、睡眠不良，则表明运动量过大。



第一节 休息与活动

对老年人活动的指导



老年人的活动种类及项目

老年人的活动种类可分为4种，即日常生活活动、家务活动、职业活动、娱乐活动等。

其中，**日常生活活动和家务活动**是最基本的活动。

根据老年人的**生理特点**，老年人的活动项目应以低、中等强度的有氧运动为主，要求简单易学，动作缓慢柔和，能活动到全身，活动量又易于调节。



第一节 休息与活动

老年人活动应遵循的原则

持之以恒

锻炼是一个**逐步积累的过程**，需要强调运动的规律和强度，系统、持续地坚持运动才能逐渐达到目的。一般要坚持数周、数月甚至数年才能取得效果，并仍需坚持，才能保持和加强效果。

循序渐进

机体对运动有一个**逐步适应的过程**，故老年人的运动强度应由小到大，动作要由慢到快、由简单到复杂。



第一节 休息与活动

老年人应根据自身年龄、身体状况、运动基础、场地条件及兴趣爱好，**选择适宜的运动项目**，并达到合适的运动量。

个性化

老年人运动时间以每天1~2次，每次30min左右，一天运动总时间不超过2h为宜。运动的具体时间，**个体可自行安排**。

把控运动
时间

第一节 休息与活动

服饰的选择

衣裤要宽松、舒适，最好是运动服，要随时**注意增减衣服**。**运动鞋**要大小合适、穿着舒适、既可保护踝关节，又便于活动。老年糖尿病患者要尤其注意鞋的选择。



场地的选择

活动场地应尽可能选择空气新鲜、安静清幽、地面平坦的场所。老年人对气候的适应调节能力较差，**夏季**高温炎热，户外运动要避免直接日晒，防止中暑；**冬季**严寒冰冻，户外活动要防跌倒和感冒。气候恶劣或老年人行动不便时，可在**室内进行运动**。

第一节 休息与活动

老年人活动的注意事项

其他

患有急性疾病、平时有心绞痛或呼吸困难、精神受刺激、情绪激动或悲伤时应暂停运动锻炼。

运动前不要喝含有咖啡因的饮料，以免运动时心率增加过快。**运动后**不宜立即停下、蹲坐休息，要逐渐放松，直到心率降至比静息状态下的心率高10~15次/min为止。运动后**不要立即洗热水澡**，以防虚脱与晕倒。

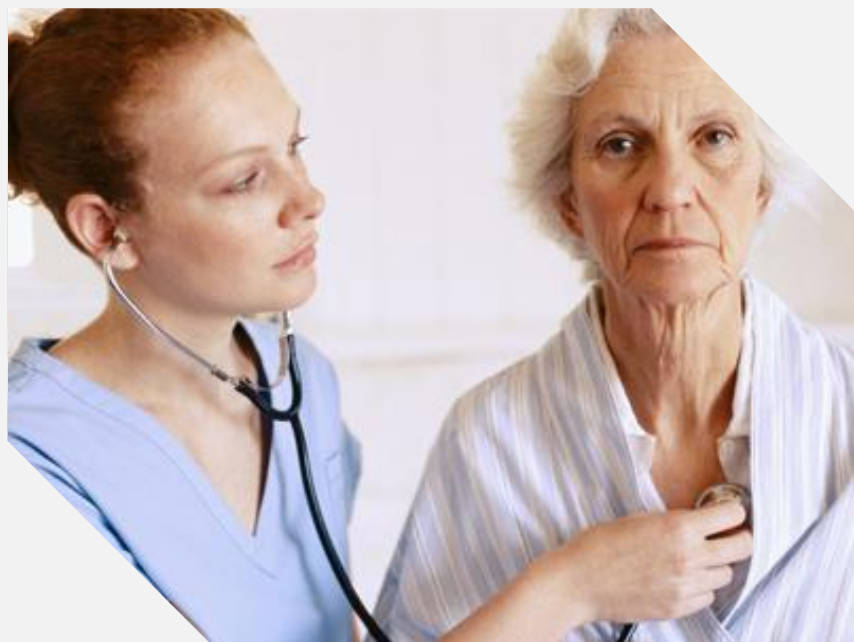
异常情况应及时就诊，年老体弱、患有多种慢性病的老年人，运动时出现胸闷、心慌、气促或**全身不适等情况**，应及时请医生检查，并根据医嘱实施运动，以免发生意外。





第一节 休息与活动

老年人活动的注意事项



活动项目的选择

老年人**禁忌参加**对抗性强烈的运动项目、竞技体操类等转变体位过多的运动项目、集体拔河活动负重类的运动项目。

为治疗而采取制动状态的老年人

制动状态下很容易出现肌力下降、肌萎缩、关节僵硬或挛缩等并发症。

因此，应采取**最小范围的制动**，在不影响治疗的情况下，尽可能地做被动运动或按摩等，以早日解除制动状态。



不愿甚至害怕活动的老年人

当老年人因惧怕病情恶化而不愿甚至害怕活动时，应与其进行有效沟通，**耐心说明**活动的重要性及对疾病的影响，鼓励老年人**主动参与**活动计划的制订，以提高其对参与活动的兴趣和信心。

瘫痪老年人

瘫痪老年人可借助**辅助器**进行活动。常用的有助行器和手杖。上肢肌力差者可选用腋窝支持型步行器；**上肢肌力较差、提起步行器有困难者**，可选用前方有轮型步行器；**下肢肌力差、平衡能力差的截瘫老年人**可选用交互型步行器。

痴呆老年人

痴呆老年人的**感知和认知功能较差**，为了方便照顾，照顾者常采用各种方法限制其活动范围，但这种限制只能加重病情。

照顾者应鼓励痴呆老年人参与活动，增加其与社会的接触机会，**提高外在刺激以延缓病情发展**。



第一节 休息与活动



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

患病老人的活动

瘫痪老年人

为治疗而采取制动状态的老年人

不愿甚至害怕活动的老年人

痴呆老年人



第二节 皮肤清洁与衣着卫生

一、皮肤清洁

二、老年人衣着卫生



第二节 皮肤清洁与衣着卫生



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



皮肤是人体最大的器官，它能使体内各组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物的侵袭。

皮肤**老化后**，其生理功能和抵抗力降低，皮肤疾病逐渐增多，因此，做好皮肤护理、保持皮肤清洁、讲究衣着卫生，是老年人日常生活护理中的一项**重要内容**。

沐浴

1

沐浴时，注意特别清洁**皱褶部位**。**毛巾应柔软**，洗时轻擦皮肤，避免损伤角质层。沐浴后及时涂擦适量**保湿、润肤用品**。

2

沐浴时间为10～15 min，以免因**时间过长**而出现胸闷、晕厥等。冬季沐浴时室温调节在24～26℃，水温在40℃左右。

3

浴室内置座椅，地面铺设防滑垫；盆浴时，浴盆边安装扶手，浴盆内放置防滑垫。**单独沐浴**时，嘱老年人不要锁浴室门。如有需要，**在征得老年人同意后**，入室协助沐浴。

4

建议老年人根据**自身习惯**选择合适的沐浴频率。皮脂腺分泌旺盛、出汗较多的老年人，可适当增多沐浴次数。**忌饱食或空腹时沐浴**，宜在饭后2 h左右进行，以免**影响食物的消化吸收或引起低血糖、低血压等不适**。

清洁头发

老年人可根据**自身特点**定期洗头，干性头发可每周清洗1次，油性头发可每周清洗2次。根据**自身头皮性质**选择合适的洗发、护发用品。老年人应尽量减少烫、染发的次数。

避免皮肤损伤

在日常生活中，老年人应避免风吹、日晒、雨淋，**根据环境温度**及时增减衣服、帽子、围巾等。

夏季注意防晒，避免日晒病。

冬季注意保暖；注意防滑、防跌倒，**以防皮肤受损**。

第二节 皮肤清洁与衣着卫生

老年人应减少洗浴次数，尤其是在冬季，水温要适宜，禁用搓澡巾，宜选弱酸性的硼酸皂、羊脂香皂或沐浴液等。

皮肤瘙痒者尽量避免搔抓或用过热的水用力擦洗等，忌用碱性肥皂；避免非棉织衣物直接接触皮肤；少食辛辣、刺激性食物，特别是冬季应多吃养血润燥的食物，忌烟酒、浓茶及咖啡；必要时涂护肤液或止痒剂。干燥季节沐浴后，在皮肤潮湿时涂擦护肤油，以使皮肤保留水分，防止机械性刺激。

查找皮肤瘙痒的病因，并对因治疗，积极治疗原发病。找出可能的心理原因，进行心理疏导。

第二节 皮肤清洁与衣着卫生

衣着卫生



衣着的安全性与舒适性

服装面料应**质地优良**，尤其是内衣，应选择柔软、吸水性强、不刺激皮肤、可调节体温、耐洗的布料，以**棉制品为首选**，避免使用毛织品、化纤织品。

衣物穿着时要舒适、合体，不能过紧，不要压迫胸部。根据老年人的身高、胖瘦确定衣服的大小，衣服过小会**影响**血液循环、限制活动且不舒适，过大、过长时容易绊倒。



第二节 皮肤清洁与衣着卫生

衣着的实用性

服装设计的款式要宽松，便于老年人以最大限度地保持和提高其生活自理能力。

尽量选择前开襟式上衣以便于老年人穿脱；上装和裤腰的拉链上应留有指环，以便于老年人拉动。纽扣不宜过小，以便于老年人系扣。

对长期卧床不能自理的老年人，可以在衣裤上酌情用粘扣或系带，以便清洁、更换和整理。冬季应特别注意衣物的保暖功能；夏季选择丝绸衣物或棉质衣物，其透气、吸汗又好洗。





第二节 皮肤清洁与衣着卫生

衣着卫生

衣着的社会性

在**尊重老年人习惯**的基础上，根据其性格、喜好和出席场合的不同来选择衣服的款式，以协助其**参与社会活动**。衣服的色彩要**柔和**，要选择容易观察是否弄脏、是否有污渍的色调。鼓励但不强求老年人穿流行时尚的服装。



鞋子的适用性

鞋应大小适宜，过大容易发生跌倒，过小容易引起皮肤破损，患有糖尿病的老年人要尤其注意；鞋底避免过平、过薄，以免无法对足弓提供足够的支撑使脚部产生**疲劳感**及行走时**引起脚痛**，后跟高度在2cm左右；鞋要具有防滑功能。



第三节 饮食与排泄

一、饮食与营养

二、排泄



第三节 饮食与排泄



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



饮食与营养

老年人**新陈代谢减慢、消化系统功能减退**，加之部分老年人的牙齿缺失或松动，咀嚼能力差，饮食活动受限，易出现营养不均衡，进而引起各种疾病。

因此，做好老年人的**饮食与营养护理**，也是老年人日常生活护理的一个重要内容。

第三节 饮食与排泄



热能

老年人对热能的需要随着增龄、体力活动和代谢活动的逐渐减少而减少，因而在热能的提供方面60岁以后应较年轻时期减少20%、70岁以后减少30%，以免过剩的热能转变为脂肪储存在体内而引起超重或肥胖，并诱发一些常见的老年病。

第三节 饮食与排泄

碳水化合物

碳水化合物分为可被人体消化吸收并利用的糖类和不被人体消化吸收但对人体有益的膳食纤维。

由碳水化合物供给的能量应占**总热能**的55%~65%。老年人摄入的糖类以**多糖为佳**，多食用谷类、薯类为较好的选择，在摄入多糖的同时，还能获得其他营养素及膳食纤维。而过多摄入单、双糖能**诱发**龋齿、心血管疾病和糖尿病。





第三节 饮食与排泄

蛋白质

老年人的体内代谢以**分解代谢为主**，对蛋白质的吸收利用率降低，体内蛋白质储备量减少，故老年人需摄入较为丰富的蛋白质，且优质蛋白质占其总量的50%以上。

其摄入标准**应略高于成年人**，即每天的摄入量为1.2 g/kg，由蛋白质供给的能量应占总热量的15%。**豆类**含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、烟酸等，肝肾功能不全者，摄入的豆类蛋白质应控制在蛋白质总量的1/3以下。



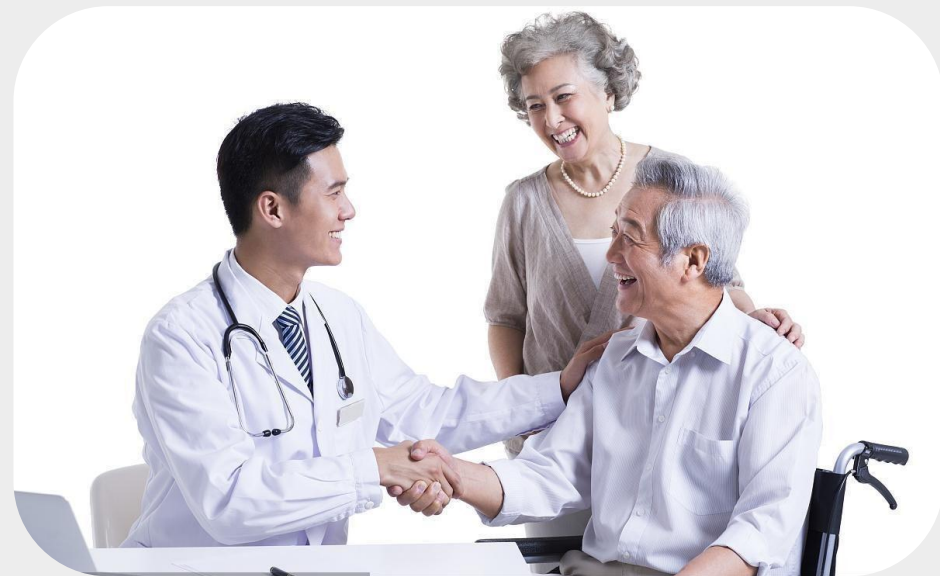
脂肪

老年人胆汁酸的分泌减少，脂酶活性降低，对脂肪的消化功能下降。

膳食中由脂肪供给的能量应占总热能的20%~25%，并注意控制饱和脂肪酸的摄入量，保证不饱和脂肪酸的摄入量。

饱和脂肪酸：单不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸以1:1:1为宜。

老年人要少食用猪油、肥肉、酥油等，多食用花生油、豆油、橄榄油等。



第三节 饮食与排泄



无机盐



老年人应强调适当**增加富含钙质**的食物的摄入，并增加户外活动以帮助钙的吸收。老年人应选择容易吸收的钙质，如奶类及奶制品、豆类及豆制品、坚果等。

老年人**铁储备降低**，少量失血就可引起贫血，应注意选择含铁丰富的食物，同时摄入一定量的**维生素C**以促进人体对铁的吸收。

老年人喜欢偏咸的食物，容易引起**钠摄入过多**。钠的摄入量与高血压呈正相关，因而健康老年人每日的食盐摄入量应不超过6g，高血压、冠心病者**不宜超过5g**。

。

第三节 饮食与排泄



维生素



维生素在维持身体健康、调节生理功能、调节及延缓衰老过程中起着极其重要的作用。

应鼓励老年人多吃蔬菜、水果等以增加**维生素的摄入**，增强机体免疫功能、减少牙龈出血及牙齿松动，同时预防便秘。

每天食用**5种**蔬菜、薯类（500 g）、水果（100 g）将能满足老年人对**多种维生素和膳食纤维的需要**。

第三节 饮食与排泄



维生素



维生素在维持身体健康、调节生理功能、调节及延缓衰老过程中起着极其重要的作用。

应鼓励老年人多吃蔬菜、水果等以增加**维生素的摄入**，增强机体免疫功能、减少牙龈出血及牙齿松动，同时预防便秘。

每天食用**5种**蔬菜、薯类（500 g）、水果（100 g）将能满足老年人对**多种维生素和膳食纤维的需要**。



第三节 饮食与排泄

膳食纤维

膳食纤维**主要包括**淀粉以外的多糖，存在于谷、薯、豆、蔬果类等食物中，**虽然**不被人体吸收，**但在**防治便秘、吸附由细菌分解胆酸等生成的致癌和促癌物质、促进胆固醇的代谢、防止心血管疾病、降低餐后血糖和防止热能摄入过多方面，起着**重要的作用**。

老年人的每日膳食中应有一定数量的粗粮、水果、蔬菜，膳食纤维的摄入量以**每天30g为宜**。





第三节 饮食与排泄

水和电解质

水是生命**最重要**的营养物质，约占老年人体重的**45%**。

水可保持**肾脏**对代谢产物的清除功能，预防感染；能够维持消化液的正常分泌量，促进食物消化和营养吸收，同时**预防便秘**；

可保持**呼吸道**有适量的分泌液并排出体外；还有防止**皮肤干燥**、**调节体温**等作用。

老年人每日饮水量一般为2500~3500mL。饮食中可适当**增加汤羹**类食品，既能补充营养，又可补充相应的水分。但过多饮水也会**增加心、肾**功能的负担，尤其对心脏和肾脏系统疾患的老年人要特别注意。



第三节 饮食与排泄



平衡膳食

老年人应保持**营养的平衡**，适当限制热量的摄入，保证摄入高蛋白、低脂肪、低糖、低盐、高维生素、高纤维素、低糖和含钙、铁丰富的食物。

食物的种类**应多样化**，注意“**四个搭配**”

：荤素搭配，以素为主；粗细搭配，多吃粗粮；干稀搭配，混合食用；生熟搭配，适量生食。



食物易于消化吸收

老年人由于**消化功能减弱**，咀嚼能力也因牙齿松动或脱落而受到一定的影响，因此应食用**细、软、松、易于消化的食物**，少吃油炸、油腻、过黏的食品。

烹调时，**多采用蒸、煮、炖、焯**，注意少放油和辛辣调味品，可用醋、姜、蒜来调味。



第三节 饮食与排泄

老年人的饮食原则

注意饮食卫生

选择**新鲜的食材**，烹饪前清洗干净；做到饭前便后洗手；外出就餐时，选择安全、卫生的饭馆；**不吃**腌制、烟熏、烧焦、过烫、发霉、过期变质的食物，少食生菜、凉菜、过夜食物。

食物温度适宜

老年人**消化道对食物的温度较为敏感**，饮食宜温偏热。两餐之间或入睡前可加饮温热饮料，以解除疲劳、温暖身体、利于睡眠。

第三节 饮食与排泄

老年人的饮食原则



良好的饮食习惯

老年人消化、吸收功能下降，要提倡少食多餐，可改为一日**5餐**，要避免暴饮暴食或过饥过饱，膳食内容的改变要照顾到个人喜好。应合理膳食，并要多喝水，以保持大便畅通。

老年人可以在两餐之间可适当**增加点心**。因为夜间的热能消耗较少，为避免影响睡眠，晚餐可吃些蔬菜和含糖类较多但又易于消化的食物。



咀嚼、消化吸收功能低下者

烹制方法可采用煮或炖，尽量使食物变软而易于消化。但应注意，易咀嚼的食物因对肠道的刺激作用减少易引起便秘，因此应多选用富含纤维素的蔬菜类。



吞咽功能低下者

吞咽功能低下者应选择黏稠度较高的食物，同时要根据老年人的身体状态合理调节饮食种类。



味觉、嗅觉等感觉功能低下者

饮食的色、香、味能够明显刺激食欲，因此味觉、嗅觉等感觉功能低下的老年人喜欢吃味道浓重的饮食，但这些调味品食用太多对健康不利，使用时应特别注意。有时老年人进餐时因感到食物味道太淡而没有胃口，烹调时可用醋、姜、蒜等调料来刺激食欲。

第三节 饮食与排泄



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

二、排泄

排泄过程是维持健康和生命的必要条件，而排泄行为的自理则是保持人类的尊严和社会自立的重要条件。但老年人随着年龄的不断增长，机体调节功能逐渐减弱、自理能力下降，或者因疾病导致排泄功能出现异常，发生尿急、尿频甚至大小便失禁等现象，有的老年人还会出现尿潴留、腹泻、便秘等。排泄问题可以说是机体老化过程中无法避免的，常给老年人造成很大的生理、心理上的压力，护理人员应妥善处理，要体谅老年人，尽力给予帮助。

第四节 老年人的安全保护



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES





第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(一) 居室环境调整及安排

1. 房屋老年人应有自己的居室，且有良好的朝向和宽阔的空间，采光好，居室房门须适当加宽，便于轮椅进出，满足护理需求，保证急救需要，担架能够方便进出，不设置门槛，地面无高度差；
2. 室内设备老年人室内陈设应符合简洁大方、便于活动的特点，各个房间之间保持平坦、防滑、无障碍，方便行走或使用轮椅。地面应使用防滑材料，最好选择木质地板

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(一) 居室环境调整及安排

- 3.床单位 应软硬适中，基本上保持脊柱的正常生理弯曲。
床的高度要方便老年人站起、坐下
床头分别设置可调光的照明设备
对高龄老人或意识障碍的老年人，床旁应设床档。
老年人的床铺应保持清洁、干燥、平整、柔软、舒适。

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(一) 居室环境调整及安排

4. 卫生间 老年人使用频率较高而又容易发生意外地方是卫生间，卫生间的位置最好在卧室附近
卫生间的门最好设为内外均可开，以便发生意外时利于救护
安装坐式便器，旁边装有扶手、呼叫器，需要时可呼叫帮助

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(一) 居室环境调整及安排

5. 温湿度及照明

老年人体温调节功能较差，保持合适的温、湿度非常重要。冬季室温一般为 $22 \sim 24^{\circ}\text{C}$ ，湿度为50%-60%，温度、湿度过高或过低，都会使老年人不适。

居室内的照明，白天采用自然光照

用人工光源时，亮度要能调节

居室内的走廊、卫生间、楼梯及拐角等暗处要经常保持一定的亮度，防止老年人因视力下降而跌倒。

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(二) 老年人日常生活起居安全保护

1. 起居动作要轻缓 老年人在突然、快速改变体位时常会发生头晕、眼花甚至跌倒的情况，因此老年人要注意：

(1) 起床、下床时动作要缓慢，由卧位到坐位后要停一会儿，再由坐位到站立。

(2) 改变体位动作要缓慢，久坐后应在原地站立一会再走：由蹲位到站立时，也应缓慢站起来，等一会再走。尽量少做低头弯腰的动作。

(3) 不宜长时间站立，更换衣物、鞋袜时最好采取坐位，必须保证不单腿站立。

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(二) 老年人日常生活起居安全保护

2. 行走时给予必要的帮助 年老体弱，高龄老年人行走时可用拐杖辅助，拐杖着地的一端最好带有橡皮头以防地滑。必要时予以搀扶或老年人自己扶着室内的墙壁、桌椅向前走。行走的时间不能太长。一旦感到疲倦应及时休息。

3. 出行时要有人陪同 老年人经常到户外活动是非常有益于身心健康的。

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(二) 老年人日常生活起居安全保护

注意事项：

- (1) 尽量不穿塑料底和高跟鞋以防滑倒，尽量减少爬高爬低。
- (2) 做家务劳动时，动作要缓慢，不急躁，避免意外情况发生。
- (3) 常用物品要固定放置，不要经常随便移动位置，以便于取用。
- (4) 使用热水袋、热敷、烤灯时严格掌握温度和时间，以防烫伤。
- (5) 对吸烟的老年人劝其戒烟，尤其防止床上吸烟，以防火灾。



第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(三) 老年人家庭安全管理

安全
问题
安全
防范
措施

1. 防坠床
2. 防烫伤
3. 防误咽
4. 防交叉感染

第四节 老年人的安全保护

一、家庭安全保护

(三) 老年人家庭安全管理

社区安全防范

- (1) 社区内配套建设应完善
- (2) 社区应提供医疗保健、家务照顾等服务
- (3) 加强社区老年人的安全教育
- (4) 营造安全的社区环境
- (5) 建立良好的邻里关系





第五节 日常生活护理的注意事项

- 一、鼓励老年人充分发挥其自理能力
- 二、尊重老年人的个性和隐私
- 三、环境的调整及安排



鼓励老年人充分发挥其自理能力

自我护理能力是一个身心发展趋于成熟或已成熟的人的一种综合能力，应予以维持和强化，但当个体因健康或其他原因无法自我照顾时，应由他人提供部分协助或完全照顾服务。

老年人存在**两种情况**：**一是**高估自己的健康状况，导致其存在健康问题时不能及时寻求帮助；**二是**家属及老年人过低估计其健康状况，以致家属提供过度照顾或其过度依赖于他人的照护。

在制订护理计划前要对老年人进行**全面评估**，从而制订出合理的护理计划，最大限度地发挥其残存的功能，使老年人能树立信心，依靠自身的机体功能去改变和利用环境、适应生活。

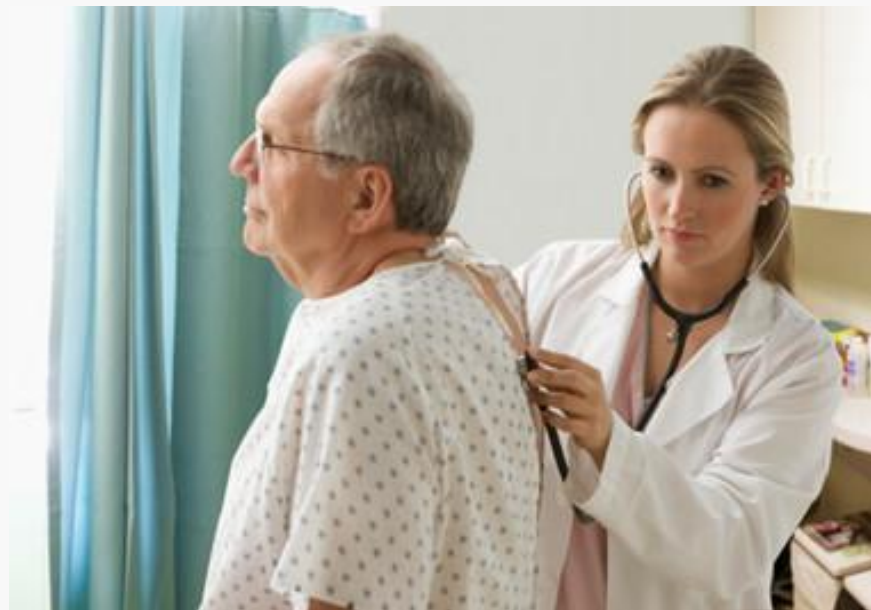


做好心理护理

老年人具有**不服老**和**不愿麻烦他人**的心理状态，尤其是个人生活上的小事，愿意自己动手

对此应多做**心理护理**，使老年人了解自身的健康状况和能力，学会必要时寻求他人的帮助，并给予足够的尊重以尽量减少其因需要他人照顾而带来的无用感、无助感。

照顾者则应熟悉老年人的**生活规律和习惯**，及时给予相应的指导和帮助以满足其生活所需。





第五节 日常生活护理的注意事项

注意保护老年人的安全

及时采取防护措施

老化、疾病及生活环境等造成的**不安全因素**严重威胁老年人的健康，甚至生命。

在老年人的日常生活护理中，应及时采取有效的**防护措施**，以保证老年人的安全。



第五节 日常生活护理的注意事项



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

尊重老年人的个性和隐私

个性是指每个人所具有的个别的生活行为和社会关系，以及与经历有关的自我意识。

老年人有着自己**独特**的社会阅历、社会经验、生活史及不同的**思维方式和价值观**，其自我意识很强烈，因而在对老年人进行日常生活护理时，应**首先尊重其个性**。

尊重老年人的个性

老年人日常生活中的部分生活行为需要在**私人空间**中进行。为尊重老年人的隐私，应为其提供适当的**独立空间**。

理想状况下，老年人最好能有其单独的房间。在日常生活中，基于老年人的**个体差异和现实条件**，可因地制宜地采取一些措施来保护老年人的隐私。

尊重老年人的隐私



感谢您的聆听