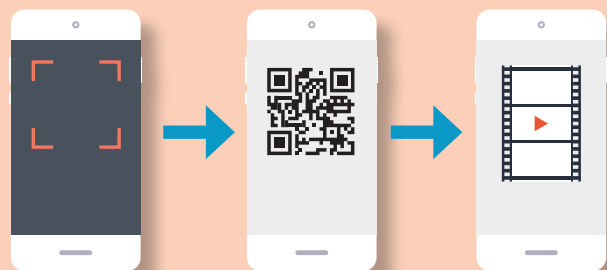


立体化教材使用指南（扫描过程中禁止移动）



打开扫码

扫描书中二维码

播放视频



『十四五』职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育国家规划教材

老年人日常健康照护技术

LAONIANREN RICHANG JIANKANG ZHAOHU JISHU

刘书莲 主编

老年人日常健康照护技术

刘书莲 主编



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

策划编辑 邓 为 李明辉
责任编辑 郭亚婷 杨 莉
责任校对 崔春娟 董静云
封面设计 张 伟
责任印制 徐海东

ISBN 978-7-5725-1386-2



9 787572 513862 >
定价：89.00 元

河南科学技术出版社



“十四五”职业教育国家规划教材

老年人日常健康照护技术

LAONIANREN RICHANG JIANKANG ZHAOHU JISHU

刘书莲 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容简介

本教材包括生活照护、基础维护、紧急救护、康复守护、心理修护、安宁疗护六篇，涵盖全部老年群体的照护知识和技能，旨在通过教材知识与技能的学习，形成“以老年人为中心”的整合照护理念，为未来成为健康养老照护人才提供有力的基石。本教材可供智慧健康养老服务与管理、老年保健与管理、护理（老年、康养方向）等专业的学生，以及养老行业及相关从业人员使用。

图书在版编目（CIP）数据

老年人日常健康照护技术 / 刘书莲主编. — 郑州：河南科学技术出版社，2023.12
（2026.2重印）

ISBN 978-7-5725-1386-2

I. ①老… II. ①刘… III. ①老年人—护理学—教材 IV. ①R473.59

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第251396号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市郑东新区祥盛街27号 邮编：450016

电话：（0371）65788641 65788859

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：邓 为 李明辉

责任编辑：郭亚婷 杨 莉

责任校对：崔春娟 董静云

封面设计：张 伟

责任印制：徐海东

印 刷：河南省环发印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787 mm×1 092 mm 1/16 印张：27.5 字数：644千字

版 次：2023年12月第1版 2026年2月第2次印刷

定 价：89.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

《老年人日常健康照护技术》编写人员名单

主 审 宋朝功

主 编 刘书莲

副主编 冷发敏 刘晓东

编 者（按姓氏笔画排序）

王 璐 洛阳职业技术学院

卢华杰（秘书） 洛阳职业技术学院

朱 莉 洛阳职业技术学院

刘书莲 洛阳职业技术学院

刘晓东 漯河医学高等专科学校

李雅雪 沧州医学高等专科学校

冷发敏 安阳职业技术学院

张素萍 济源职业技术学院

陈利颖 洛阳职业技术学院

谭冠文 信阳职业技术学院

党的二十大报告提出：“实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老年人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。”本教材按照教育部发布的《高等职业学校智慧健康养老服务与管理专业教学标准》设置，依据《国家职业教育改革实施方案》，落实《高等学校课程思政建设指导纲要》，以“立德树人”为根本任务，联合养老企业、行业和各高校、医院专家进行编写。以老年人日常照护技术为基础，突出了“对标国际职业技能标准、融合国家专业教学标准、对接企业岗位用人标准”的特色，全篇采用情景教学，以典型工作任务为载体，重点突出，目标明确，注重对学生分析能力、实践能力、动手能力的培养，积极探索“岗课赛证创”融通体系，符合学生认知特点，体现了先进职业教育理念。

本教材编写架构大致分为六个篇章，篇章一为生活照护，主要介绍了为老年人提供清洁照护、饮食照护、排泄照护、睡眠照护；篇章二为基础维护，主要介绍了生命体征测量、用药照护、冷热疗法、感染控制、护理协助；篇章三为紧急救护，主要介绍了烧伤烫伤应对、摔伤后的初步处理、外伤初步止血等；篇章四为康复守护，主要介绍了综合评估、功能促进、康乐活动、健康教育；篇章五为心理修护，主要介绍了精神慰藉、情绪缓解；篇章六为安宁疗护，主要介绍了对临终老年人及其家属的照护、遗体照护。教材内容涵盖全部老年群体的照护知识和技能，旨在通过教材知识与技能的学习，形成“以老年人为中心”的整合照护理念，为未来成为健康养老照护人才提供有力的基石。

教材有以下特色：一是基于工作岗位需求与1+X老年照护职业技能等级标准要求 and 养老护理员国家职业标准要求，引入真实养老企业典型工作任务，设计“项目-工作任务”式教学内容；二是对接全国职业院校技能大赛健康养老照护赛项、老年护理与保健赛项及养老护理员等行业大赛等，内容突出“三新”，每个项目里面都有最前沿的新技术、新知识和新理念等，以契合最先进的健康养老照护新生态；三是突出课程思政，每个项目都包含“素养之美”小窗口，贯彻专业课与思政课育人功能同向同行的理念，传承并发展中华优秀传统文化，弘扬孝顺老人文明新风；四是适应数智化时代发展趋势，配套有数百个操作视频、教学PPT、教案等数字化资源、4000多道习题，为培养学生的素质目标、知识目

标及能力目标提供了丰富的信息化资源。

本教材的使用对象是高等职业院校智慧健康养老服务与管理、老年保健与管理、护理（老年、康养方向）等专业的学生、养老行业及相关从业人员，对接医院、医养结合护理院、社区养老服务中心内健康照护师、老年照护师、医疗护理员等岗位需求，以“361°爱 温暖长者全世界”的课程思政理念融入为支撑，进一步强化高等职业教育的类型特征，树立以学习者为中心的教学理念，构建以实践为中心的新型育人方式。

刘书莲
2023年6月



扫码听音频提素养

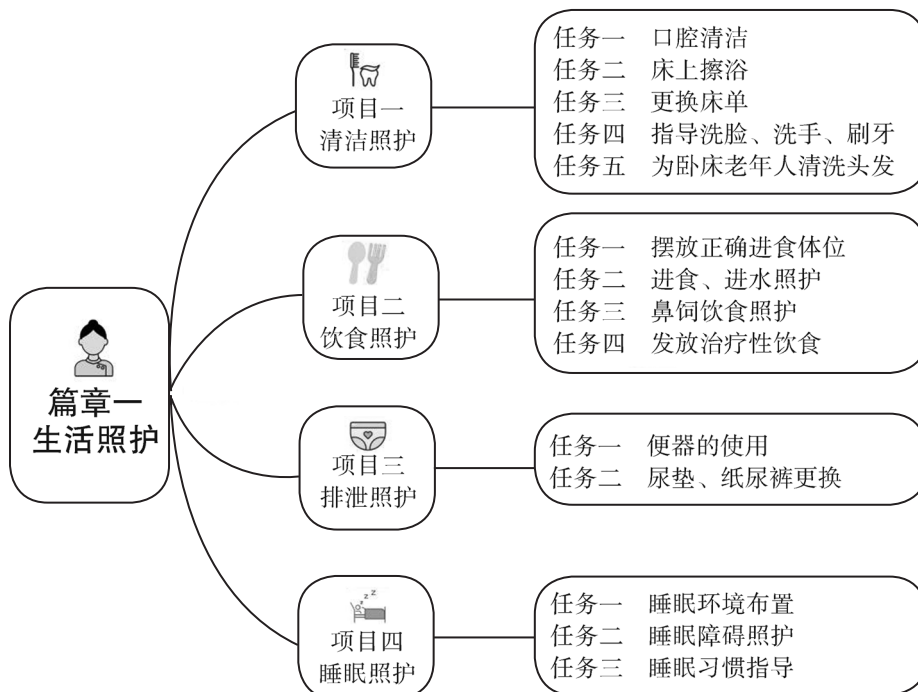
篇章一 生活照护	1
项目一 清洁照护	2
任务一 口腔清洁	3
任务二 床上擦浴	13
任务三 更换床单	19
任务四 指导洗脸、洗手、刷牙	25
任务五 为卧床老年人清洗头发	29
项目二 饮食照护	36
任务一 摆放正确进食体位	37
任务二 进食、进水照护	45
任务三 鼻饲饮食照护	55
任务四 发放治疗性饮食	63
项目三 排泄照护	71
任务一 便器的使用	73
任务二 尿垫、纸尿裤更换	88
项目四 睡眠照护	95
任务一 睡眠环境布置	97
任务二 睡眠障碍照护	105
任务三 睡眠习惯指导	109
篇章二 基础维护	117
项目一 测量生命体征	118
任务一 测量体温	119
任务二 测量脉搏	128
任务三 测量呼吸	133
任务四 测量血压	139
项目二 用药照护	147
任务一 口服给药法	148
任务二 滴入给药法	159
任务三 吸入给药法	168

项目三 冷热疗法·····	176
任务一 热水袋保暖·····	177
任务二 物理降温·····	184
任务三 湿热敷·····	191
项目四 感染控制·····	196
任务一 配制和使用消毒剂进行物品消毒·····	198
任务二 无菌技术·····	210
任务三 隔离技术·····	224
项目五 护理协助·····	242
任务一 吸氧协助·····	243
任务二 吸痰协助·····	257
任务三 测量血糖·····	264
任务四 预防压疮·····	275
 篇章三 紧急救护 ·····	 281
任务一 烧伤烫伤应急·····	283
任务二 摔伤后的初步处理·····	291
任务三 外伤初步止血·····	298
任务四 骨折后初步固定·····	303
任务五 气道异物的应对·····	309
任务六 低血糖应急处理·····	315
 篇章四 康复守护 ·····	 321
任务一 穿脱开襟衣训练·····	323
任务二 轮椅转运训练·····	328
任务三 使用手杖训练·····	335
任务四 床边坐位训练·····	342
任务五 桥式训练·····	348
任务六 翻身训练·····	354
任务七 呼吸功能训练·····	362
任务八 肌力训练·····	368

篇章五 心理修护	377
项目一 精神慰藉	378
任务一 识别老年人情绪及行为变化	379
任务二 情绪、行为变化应对	386
项目二 情绪缓解	391
任务一 缓解老年人焦虑情绪	392
任务二 应对老年人恐惧心理	400
任务三 缓解老年人抑郁情绪	403
 篇章六 安宁疗护	 414
任务一 为临终老年人提供安宁疗护	416
任务二 为去世老年人提供遗体照护	425

篇章一 生活照护

思维导图



项目一 清洁照护

素养之美

第八届全国孝老爱亲道德模范提名奖王日芳

——由爱而生用情守护 她用单薄肩膀扛起一个家

王日芳，女，黎族，1961年4月生，中共党员，海南省白沙黎族自治县高石村村民。夫家二哥重度残疾，家庭支离破碎，她悉心照料；婆婆卧床不起，她任劳任怨照顾；丈夫罹患肺病，她不离不弃护理；孙子确诊红斑狼疮，她用心陪伴。王日芳用真情维护着家庭温暖，点亮了亲人生命的航程。

王日芳与丈夫结婚没多久，夫家的二哥遇上一场大病，落下重度残疾，二嫂改嫁，剩下无人照顾的二哥和二哥的小女儿。王日芳担负起照料老小还有一个重度残疾人的重担。原本并不富裕的家庭，更加捉襟见肘。但她对侄女视如己出，在生活上、教育上非常上心。这一照顾，便是整整11年。

二哥过世后，婆婆受到打击，病倒后卧床不起。既要照顾重病在身的婆婆，又要供养子女和二哥的女儿上学，生活非常困难，但王日芳没有退缩，照顾婆婆的一日三餐和生活起居，做可口的饭菜，帮她洗漱更衣、端屎接尿、换洗床单、擦洗身子，全心全意为婆婆付出。

在婆婆离世的第二年，丈夫被确诊患上肺病。王日芳每天尽心尽力照顾丈夫。之后，孙子又被确诊为红斑狼疮，王日芳四处寻医问药，悉心照护陪伴。王日芳全心全意关爱家中老年人小孩的善举，在当地传为佳话。

生活中，王日芳悉心照顾家人；在工作岗位上，王日芳尽职尽责、关心帮助村民，得到村民的一致认可和赞赏，被推选为高石村村委会妇女主任。在她的引领下，当地涌现出许多感人的孝老爱亲典型，形成良好风尚。

【项目情景】

场景：某老年颐养中心

人物：小刘（护理员），4位老年人（肢体功能障碍）

情节：护理员小刘负责某老年颐养中心4位有肢体功能障碍老年人的清洁照护，这4位老年人目前基本生活不能自理，行动不便，卧床为主，现小刘需要为老年人1进行口腔清洁，为老年人2床上擦浴后更换床单，指导老年人3洗脸、洗手、刷牙，为卧床老年人4清洗头发。

如果你是护理员小刘，应该如何做？

【项目目标】

知识目标

1. 能熟记口腔清洁常用溶液及其作用。
2. 能理解床上擦浴、头发护理、更换床单的目的，操作步骤及注意事项。

能力目标

1. 能够按照操作规范，完成为老年人特殊口腔护理。

2. 能够按照操作规范, 完成为卧床老年人进行床上擦浴。
3. 能够按照操作规范, 完成为卧床老年人更换床单。
4. 能够按照操作规范, 完成指导肢体功能障碍老年人晨间洗漱。
5. 能够按照操作规范, 完成为卧床老年人清洗头发。

素质目标

1. 培养以老年人为中心的职业照护理念, 具备安全意识。
2. 培养“细心、专业、敬业”的职业素养。
3. 培养关心、关爱老年人的职业精神。

【项目分解】

清洁是每一位老年人的基本需要, 是保持和促进老年人健康的重要保证。首先, 通过清洁可以达到清除体表微生物及污垢的目的, 防止病原微生物的繁殖; 其次, 清洁时按摩、揉搓皮肤表面, 可以促进血液循环, 有利于体内代谢废物的排出; 最后, 清洁还可以使身体感觉舒适, 心情愉快, 满足人的自尊需要。因此, 清洁不仅是老年人的生理需要, 也是老年人的心理需要。满足老年人清洁的需要, 主要包括协助老年人刷牙、漱口(不能自理者进行特殊口腔护理)、床上擦浴、洗脸、洗手、洗头、梳头、整理床单位等。掌握正确的清洁照护方法和技术, 对老年人进行全面的清洁照护, 使老年人整洁、舒适、身心愉悦。本项目将从以上几个方面进行项目分解。

任务一 口腔清洁

知识之窗

全国爱牙日: 告别“哎呀”, 从爱牙开始

在全国牙病防治指导组和顾问组专家们的共同努力下, 1989年由国家卫生部(现为国家卫生健康委员会)、全国爱国卫生运动委员会、国家教育委员会、文化部(现为文化和旅游部)、广电部(现为国家广播电视总局)、中华全国总工会、中华全国妇女联合会、共青团中央委员会、全国老龄工作委员会九个部委联合签署, 确定每年9月20日为“全国爱牙日”。其宗旨是通过“全国爱牙日”活动, 动员社会各界力量参与支持口腔预防保健工作, 广泛开展群众性口腔卫生知识的普及教育, 增强自我口腔保健的意识和能力, 提高全国人民口腔健康水平。

老年人身体各个系统器官功能下降, 抗病能力弱, 很多老年人同时患有几种口腔疾病, 而且患有多种全身性系统性疾病, 如糖尿病、高血压、冠心病等。另外, 几乎所有老年人都会出现牙龈萎缩和牙缝增宽, 再加上经过几十年的咀嚼磨耗, 牙齿表面的釉质被大量磨损, 易引起各种疾病。口腔健康是身体健康的基础, 它和全身健康息息相关。对于老年人而言, 维护好口腔健康可以更好地控制血糖, 有效预防心脑血管疾病和消化系统疾病。

【新知导读】

一、口腔的生理功能和特点

（一）生理功能

口腔具有辅助说话、咀嚼食物、水解淀粉及分泌唾液等重要功能，口腔内的腺体分泌消化液，可以促进食物的消化和吸收。同时，口腔也是病原微生物侵入机体的途径之一。口腔的温度、湿度和食物残渣适宜微生物的生长繁殖，因此，正常人口腔内存在大量的微生物。当人体健康时，由于机体抵抗力强，唾液中细菌酶的杀菌作用，以及经常进行饮水、进食、刷牙、漱口等活动，对过度生长的细菌和外侵的病原微生物起到一定的清除作用，而不至于引起口腔感染。

（二）特点

老年人机体抵抗力下降，尤其是在患病时，饮水少、进食少、消化液分泌减少，对口腔内细菌清除能力下降，病原体可趁机在湿润、温暖的口腔中迅速繁殖，造成口腔炎症、溃疡等疾病，甚至通过血液、淋巴导致其他脏器感染，给全身带来危害；还可引起口臭，影响人与人之间愉快的交往，影响食欲和消化功能。

二、口腔清洁的重要性

协助老年人进行口腔清洁，可以保持老年人牙齿健康，保持口气清新，促进食欲，减少口腔感染的机会。因此，对老年人而言，保持口腔清洁十分重要。

三、老年人口腔健康的标准

世界卫生组织（WHO）制定了有关老年人口腔健康的标准及老年人口腔里应保证有20颗以上功能牙齿（能正常咀嚼食物，不松动的牙齿），以维持口腔健康功能的需要。具体内容包括牙齿清洁，没有龋齿，没有疼痛感，牙龈颜色为正常的粉红色，没有出血现象。

四、保持口腔健康的方法

- （1）保持口腔卫生：应每天坚持早晚刷牙、饭后漱口。
- （2）选择刷毛硬度适中的牙刷：定期（不超过3个月）更换牙刷，并用正确的方法刷牙。
- （3）经常按摩牙龈：用洗干净的手指直接在牙龈上按摩，按摩时按压和旋转运动相结合，重复10~20次，牙龈的外面和里面都应进行按摩。
- （4）经常叩齿：以促进下颌关节、面部肌肉、牙龈和牙周的血液循环，锻炼牙周围的软硬组织，坚固牙齿。
- （5）定期进行口腔检查：牙痛时要请医生帮助查明原因，对症治疗。
- （6）保持义齿清洁干净：戴有义齿的老年人进食后、晚上睡前应将义齿清洗干净。睡觉前应摘下义齿，在清水杯中存放，并定期使用专用清洁剂进行清洗。
- （7）改掉不良嗜好：如吸烟、用牙齿咬硬物等。合理营养，补充牙齿所需的钙、磷等，少吃含糖食品，多吃新鲜蔬菜，增加牛奶和豆制品的摄入，全身健康也可促进牙齿健康。

五、口腔清洁的方法

（一）协助漱口

对牙龈稀少或完全脱落且神志清醒的老年人，在每次进食后，要协助其进行漱口。

（二）刷牙法

照护员要鼓励自理的老年人自己刷牙；半自理的老年人刷牙时，照护员应搀扶老年人走到漱口池前，递水杯和牙刷，协助老年人漱口、刷牙，用毛巾清洁面部，搀扶老年人回床（或座椅）上，整理物品。

（三）清洁义齿

义齿也会聚集食物碎屑，必须定时清洗。佩义齿者应每天持续佩戴，对增进咀嚼功能、说话和保持面部形象均有利。晚间应卸下，可以减少对软组织与骨质的压力，卸下的义齿浸泡在冷水中，以防遗失或损坏。不能自理者，由照护人员协助。

（四）特殊口腔护理

1. 目的

特殊老年人指长期卧床、病情危重、生活不能自理的老年人。对特殊老年人进行口腔护理可以保持口腔清洁、湿润、舒适，预防口腔感染等并发症；去除口臭，增进食欲，保持口腔正常功能；观察口腔黏膜、舌苔的变化以及有无特殊口腔气味儿，了解病情的动态变化。

2. 常用漱口液及适应证

- （1）生理盐水：适用于清洁口腔，预防感染。
- （2）1%~3% 过氧化氢：适用于口腔细菌感染，有出血者。
- （3）1%~4% 碳酸氢钠溶液：适用于真菌感染。
- （4）0.1% 醋酸溶液：适用于绿脓杆菌感染。

【技能学习】

一、协助漱口

1. 沟通评估

在协助老年人漱口前，需要先与老年人沟通，收集评估信息，见表 1-1-1。

表 1-1-1 漱口前的沟通评估

沟通评估内容	沟通要求	备注
身体活动情况	要做到态度和蔼，语言亲切，能评估老年人的四肢活动情况、肌力情况	老年人上肢活动度是否能自行翻身、坐起
口腔情况	细心谨慎查看，老年人口腔黏膜是否完好，有无红肿、溃疡等	漱口时注意老年人舒适度
实际需求	要充分尊重老年人，耐心解释，告知老年人漱口的必要性，取得老年人配合后进行	充分考虑老年人身体活动能力，在必要时给予老年人一定的帮助
其他需求	询问是否有排泄等其他需求	如果老年人有排泄需求，先协助排泄再漱口

2. 操作准备

在协助老年人漱口前，需要做好必要的准备，见表 1-1-2。

表 1-1-2 漱口前的准备

准备	具体要求	备注
环境准备	光线明亮，温、湿度适宜，环境安全	安全、舒适、温暖
照护人员准备	保持服装整齐、清洁并洗净双手，保持双手温暖	护理员采用七步洗手法洗净双手
物料准备	漱口杯（2/3 杯清水）、吸管、毛巾、小碗	根据老年人需要补充其他物品，保障老年人在漱口过程中处于舒适、安全状态
老年人准备	知晓漱口时的配合方法	取得老年人配合

3. 操作实施

协助老年人漱口，见表 1-1-3。

表 1-1-3 协助漱口

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤①	备齐用物，向老年人解释漱口时配合要点，取得老年人配合，评估老年人口腔情况	(1) 昏迷、意识障碍者不可漱口，以防发生意外 (2) 每次含漱口水的量不可过多，避免发生呛咳或误吸
步骤②	叮嘱老年人取坐位（卧床老年人将头肩部用枕头稍垫高或床头摇高 30°，面朝向照护人员），胸前垫毛巾（卧床老年人应将毛巾平铺于颌下，小碗置于口角旁），如图 1-1-1 所示	
步骤③	递水杯和吸管，叮嘱老年人吸水，撤去吸管，叮嘱老年人闭口，鼓动颊部漱口（使漱口液在齿缝内外流动冲刷），倾吐漱口水，反复多次直至口腔清爽	
步骤④	毛巾擦干口角部的水渍，整理物品，洗手记录	



图 1-1-1 漱口

二、协助刷牙

1. 沟通评估

在协助老年人刷牙前，需要先与老年人沟通，收集评估信息，见表 1-1-4。

表 1-1-4 刷牙前的沟通评估

沟通评估内容	沟通要求	备注
身体活动情况	要做到态度和蔼，语言亲切，能评估老年人的四肢活动情况、肌力情况	老年人上肢活动度是否能自主刷牙
口腔情况	细心谨慎查看，老年人口腔黏膜、牙龈有无红肿、溃疡等	刷牙时注意老年人舒适度
实际需求	要充分尊重老年人，耐心解释，告知老年人刷牙的必要性，取得老年人配合后进行	充分考虑老年人身体活动能力，在必要时给予老年人一定的帮助
其他需求	询问是否有排泄等其他需求	如果老年人有排泄需求，先协助排泄再刷牙

2. 操作准备

在协助老年人刷牙前，需要做好必要的准备，见表 1-1-5。

表 1-1-5 刷牙前的准备

准备	具体要求	备注
环境准备	光线明亮，温、湿度适宜，环境安全	安全、舒适、温暖
照护人员准备	保持服装整齐、清洁并洗净双手，保持双手温暖	护理员采用七步洗手法洗净双手
物料准备	牙刷、牙膏、漱口杯（2/3 杯清水）、毛巾、跨床小桌、脸盆等	根据老年人需要补充其他物品，保障老年人在刷牙过程中处于舒适、安全状态
老年人准备	知晓刷牙的方法	取得老年人配合

3. 操作实施

协助老年人刷牙，见表 1-1-6。

表 1-1-6 协助刷牙

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤①	备齐用物，向老年人解释刷牙必要性，评估老年人肢体功能、口腔等情况	（1）脸盆放稳，避免打湿床铺 （2）刷牙时应叮嘱老年人，动作要轻柔，以免损伤牙龈
步骤②	协助老年人取坐位，胸前围毛巾，在跨床小桌上放稳脸盆	

续表

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤③	<p>(1) 将量为黄豆大小的牙膏挤在牙刷上</p> <p>(2) 将水杯及牙刷递至老年人手中</p> <p>(3) 叮嘱老年人身体前倾，先漱口，再进行刷牙</p> <p>(4) 刷牙方法：</p> <p>1) 牙齿外侧面：上下牙齿咬合，采用竖刷法刷牙，如图 1-1-2 所示</p> <p>2) 牙齿内侧面：张开口腔，上牙从上向下刷，下牙从下向上刷，如图 1-1-3 所示</p> <p>3) 牙齿咬合面：螺旋形由内向外刷牙齿咬合面，还可利用刷毛轻轻按摩牙龈，如图 1-1-4 所示</p> <p>4) 上下牙齿的每一个面都要刷到，刷牙时间不少于 3 min</p> <p>5) 刷牙完毕，含水再次漱口至口腔清爽</p> <p>(5) 取胸前毛巾协助老年人擦净口角水痕</p>	
步骤④	<p>(1) 收回毛巾，接过老年人水杯及牙刷</p> <p>(2) 撤下脸盆</p> <p>(3) 根据老年人需要保持坐位或其他体位</p> <p>(4) 倾倒污水，清洗毛巾、水盆，毛巾悬挂晾干</p> <p>(5) 洗手记录</p>	



图 1-1-2 外侧面



图 1-1-3 内侧面



图 1-1-4 咬合面

三、清洗义齿

1. 沟通评估

在清洗义齿前，需要先与老年人沟通，收集评估信息，见表 1-1-7。

表 1-1-7 清洗义齿前的沟通评估

沟通评估内容	沟通要求	备注
口腔情况	细心谨慎查看，老年人口腔黏膜、牙龈有无红肿、溃疡等	
实际需求	要充分尊重老年人，耐心解释，告知老年人及时清洗义齿的必要性，取得老年人配合后进行	

2. 操作准备

在清洗义齿前，需要做好必要的准备，见表 1-1-8。

表 1-1-8 清洗义齿前的准备

准备	具体要求	备注
环境准备	光线明亮，温、湿度适宜，环境安全	安全、舒适、温暖
照护人员准备	保持服装整齐、清洁并洗净双手	护理员采用七步洗手法洗净双手
物料准备	水杯、纱布、软毛牙刷、义齿清洁片	
老年人准备	知晓清洗义齿的必要性	

3. 操作实施

协助老年人清洗义齿，见表 1-1-9。

表 1-1-9 清洗义齿

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤①	备齐用物，向老年人解释清洗义齿的必要性，向老年人说明睡前需要摘下义齿，第二天晨起漱口后协助佩戴，使老年人做好身心准备	(1) 摘取义齿时不可用力过大，以免损伤牙龈 (2) 不能用热水或乙醇浸泡，以免发生裂纹或变形 (3) 不能使用坚硬毛刷刷义齿，否则易造成义齿表面损伤
步骤②	一手垫纱布，从水杯中取出义齿，另一手打开水龙头；取软毛牙刷，在流动水下进行刷洗，义齿的各个面均应刷至无污渍附着为止；检查并冲刷义齿	
步骤③	照护人员刷洗水杯，盛装清洁冷水浸没义齿；如果使用义齿清洁片，则按照产品说明配制溶液并浸没义齿	
步骤④	次日戴前再次用流动水冲洗义齿；使用义齿清洁片浸泡义齿时，在流动水下使用软毛牙刷刷去义齿上的浮垢至清洁	
步骤⑤	整理物品，洗手记录	

四、特殊口腔护理

1. 沟通评估

在为老年人特殊口腔护理前，需要先与老年人沟通，收集评估信息，见表 1-1-10。

表 1-1-10 口腔护理的沟通评估

沟通评估内容	沟通要求	备注
身体活动情况	要做到态度和蔼，语言亲切，能评估老年人的四肢活动情况、肌力情况	老年人是否能配合
口腔情况	细心谨慎查看，老年人口腔黏膜、牙龈有无红肿、溃疡等	口腔护理时注意老年人舒适度
实际需求	要充分尊重老年人，耐心解释，告知老年人及时口腔清洁的必要性，取得老年人配合后进行	充分考虑老年人身体活动能力，在必要时给予老年人一定的帮助
其他需求	询问是否有排泄等其他需求	如果老年人有排泄需求，先协助排泄再进行口腔护理

2. 操作准备

在为老年人口腔护理前，需要做好必要的准备，见表 1-1-11。

表 1-1-11 口腔护理前的准备

准备	具体要求	备注
环境准备	光线明亮，温、湿度适宜，环境安全	安全、舒适、温暖
照护人员准备	保持服装整齐、清洁并洗净双手，保持双手温暖	护理员采用七步洗手法洗净双手
物料准备	口腔护理包（弯盘内盛 16~18 个无菌棉球、弯血管钳、镊子、压舌板、弯盘）、漱口溶液、毛巾、手电筒、吸管、棉签、石蜡油，必要时备冰硼散、张口器	根据老年人需要补充其他物品，保障老年人在特殊口腔护理过程中处于舒适、安全状态
老年人准备	知晓配合方法	取得老年人配合

3. 操作实施

为老年人进行口腔护理，见表 1-1-12。

表 1-1-12 口腔护理

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤①	携用物至老年人床旁，核对床号、姓名，评估口腔等情况，有义齿者取下。向老年人解释，并征得老年人同意	
步骤②	将用物放在老年人床旁桌上，照护人员站在老年人右侧，打开口腔护理包，倒出适量漱口溶液（浸湿棉球）后清点棉球数量，协助老年人侧卧或头偏向右，取毛巾铺于颌下及枕头上，将弯盘置于老年人口角处	操作前后清点棉球数，防止遗留在口腔内堵塞呼吸道
步骤③	夹取棉球浸润嘴唇，能漱口者协助其用吸管吸水漱口，吐于口角旁弯盘内	昏迷、意识不清的老年人禁忌漱口
步骤④	右手持弯血管钳夹取一个棉球，左手持镊子拧干棉球，放下镊子，取压舌板撑开颊部，按先左后右顺序纵向擦洗牙齿外侧面（分别由磨牙擦至切牙，从牙的底部到牙尖），再按上内侧面、上咬合面、下内侧面、下咬合面、颊部（弧形擦洗）的顺序擦洗（外侧面、内侧面、咬合面擦洗方法同刷牙方法），同法擦洗另一侧，最后擦洗硬腭、舌面（擦洗方法如图 1-1-5）、舌下，擦洗完毕，口腔黏膜如有溃疡，可涂冰硼散，口唇干裂者可涂石蜡油	（1）需用张口器时应从磨牙处放入，再慢慢撑开，不可强行撬开 （2）擦洗时每次夹取一个棉球，夹紧，棉球不宜过湿，以免因吸入溶液引起呛咳等意外 （3）一个棉球只可使用一次，不可重复使用。擦洗时动作要轻缓，以免碰伤黏膜及牙龈。牙垢较多处可再取一个棉球擦洗，直到擦净
步骤⑤	用毛巾擦干老年人人口角处，协助其取舒适卧位，再次清点棉球数目，清理用物、整理床单位	

4. 操作注意事项

(1) 擦洗时动作要轻柔，以免损伤口腔黏膜及牙龈，特别是对凝血功能不良的老年人。

(2) 昏迷老年人禁忌漱口，擦洗时棉球不宜过湿，以防溶液吸入呼吸道；棉球要用血管钳夹紧，每次一个，防止遗留在口腔，清点棉球数量。需用张口器者应从磨牙处放入（牙关紧闭者不可用暴力助其张口）。

(3) 对于活动义齿应先取下，待老年人漱口后再戴上。暂时不用的义齿，可浸泡于冷水中备用，每日更换一次清水，不可将义齿泡在热水或乙醇内，以免义齿变色、变形或老化。

(4) 长期应用抗生素的老年人，应观察口腔黏膜有无真菌感染。

(5) 传染病老年人用物必须按消毒隔离原则处理。

5. 安全风险点识别

为老年人进行特殊口腔护理时，其安全风险点见表 1-1-13。

表 1-1-13 安全风险点识别

序号	安全风险点	不当操作	表述说明	风险等级
1	呛咳	棉棒（球）蘸水量过大	未以压不出水为宜	2
2	误吸	头未偏向一侧	漱口时容易引发误吸	2
3	损伤牙龈、口腔黏膜	操作粗暴	清洗时动作草率、鲁莽暴躁，太过用力，引起老年人口腔不适，甚至口腔损伤	2
4	烫伤	未测水温	没有做到以感觉温热、不烫手为宜	2
5	口腔气管异物	(1) 未摘取义齿清洗 (2) 未清点棉棒（球）	义齿、棉棒（球）遗漏在口腔气管	2
6	感染	棉棒（球）反复使用	一个棉棒没有做到只可使用一次	3

【任务训练】

1. 沟通评估

根据任务中老年人的基本情况，对老年人的身体状况及自理能力进行评估，并将结果记录在表 1-1-14 中。



老年人口腔清洁照护

表 1-1-14 口腔清洁的沟通评估

护理对象基本情况	意识状态	身体状况	自理能力	有无义齿	口腔情况
老年人 1：李爷爷，74 岁。右侧肢体活动障碍，长期卧床，无义齿，日常生活需要他人协助	<input type="checkbox"/> 清醒 <input type="checkbox"/> 昏迷	<input type="checkbox"/> 上肢功能障碍 <input type="checkbox"/> 下肢功能障碍 <input type="checkbox"/> 偏瘫 <input type="checkbox"/> 瘫痪	<input type="checkbox"/> 日常生活基本自理 <input type="checkbox"/> 日常生活部分自理 <input type="checkbox"/> 日常生活完全不能自理	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 无	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 异常 请写出异常情况：

2. 操作准备

准备任务实施所需的全部物料，见表 1-1-15。

表 1-1-15 物料准备

序号	所需物料
1	根据所选口腔清洁的方式准备任务实施所需的全部物料
2	漱口杯、牙刷、牙膏、毛巾、记录笔和表等
3	支撑辅具（包括枕头、靠垫、楔形垫）等

3. 操作实施

根据下表中老年人的基本情况，运用所学专业知，协助老年人口腔清洁。采用角色扮演法，两人一组，一人扮演照护对象，另一人扮演照护人员，依次轮流交替进行任务实施，并将实施过程填写在表 1-1-16。

表 1-1-16 操作记录表

护理对象	基本情况	任务	护理过程
老年人 1	李爷爷，74 岁。右侧肢体活动障碍，长期卧床，日常生活需要他人协助	<p>针对李爷爷的情况，照护人员应选择何种方式为老年人进行口腔清洁？</p> <p><input type="checkbox"/> 协助漱口</p> <p><input type="checkbox"/> 协助刷牙</p> <p><input type="checkbox"/> 清洗义齿</p> <p><input type="checkbox"/> 特殊口腔护理</p>	<p>根据李爷爷的情况，协助老年人进行口腔清洁</p>

【考证直通车】

- 关于口腔护理目的不妥的是（ ）。
 - 保持口腔清洁
 - 消除口臭、口垢
 - 清除口腔内一切细菌
 - 观察口腔黏膜和舌苔
- 口腔 pH 值低时易发生（ ）。
 - 真菌感染
 - 绿脓杆菌感染
 - 病毒感染
 - 溃疡
- 口臭患者应选用的漱口液是（ ）。
 - 2%~4% 碳酸氢钠
 - 乙酸
 - 等渗盐水
 - 朵贝尔溶液
- 为昏迷患者进行口腔护理时，不需准备的用物是（ ）。
 - 棉球
 - 血管钳
 - 张口器
 - 吸水管
- 口腔有绿脓杆菌感染的患者应选用的漱口液是（ ）。
 - 呋喃西林溶液
 - 1%~3% 过氧化氢溶液
 - 2%~3% 硼酸溶液
 - 醋酸溶液
- 为昏迷患者做口腔护理正确的是（ ）。

- A. 患者取仰卧位 B. 用血管钳夹紧棉球擦拭
C. 多蘸漱口水 D. 擦洗后漱口
7. 老年人的活动义齿取下后,应浸泡在()中。
A. 清水 B. 生理盐水 C. 碘伏 D. 热水
8. 协助长期卧床老年人清洁口腔时,养老护理员应站于老年人的()侧。
A. 前 B. 后 C. 左 D. 右

任务二 床上擦浴

知识之窗

新兴职业：助浴师

第七次全国人口普查数据显示,我国 60 岁以上的人口已经达到 2.6 亿,占总人口的 18.7%。其中失能、半失能老年人已超过 4000 万人。“一人失能,全家失衡”,失能老年人长期护理已经成为我国人口老龄化过程中突出的问题。在穿衣、吃饭、上下床、洗澡等日常护理的活动中,最困扰失能老年人的便是洗澡,多年未浴直至离开的老年人大有人在。

助浴是起源于日本的一项养老服务,由助浴师携带专业助浴设备,上门为有需求的老年人提供一整套助浴服务。随着 2016 年长期护理保险制度试点拉开帷幕,助浴作为一项重要服务被加入多地长护险服务项目中,这一助老服务形式也普及开来。

长期卧床的老年人,如果不定期洗澡,身上和房间就会有一种混杂着汗味、大小便味、各种药味的“老年人味”。不能洗澡甚至成为了压垮失能老年人尊严和体面的最后一根稻草。面对生命的老去和功能的衰退,助浴师让失能老年人的洗澡不再“无助”。

【新知导读】

一、概述

皮肤具有保护机体、调节体温、吸收、分泌及感觉等功能。完整的皮肤是天然的屏障,可防止微生物侵入。随着年龄的增长,皮肤逐渐老化,皮脂分泌减少,皮肤大多干燥,容易发生瘙痒,皮肤对冷热刺激等感觉功能减弱,皮肤抵抗力随之下降,使老年人容易发生皮肤疾病,如出现老年斑、老年性湿疹、老年皮肤瘙痒症等。皮肤清洁能够使老年人身体舒适、心情愉快,减少并发症的发生。

老年人洗浴次数过多或过少,都会对身体产生不利影响,应根据不同的季节调整洗浴频率,在维持个人卫生的同时,保证身体健康。冬季可以一周一次,春秋季节一周两次,夏天出汗较多时,可以适当增加洗浴次数。如果老年人的体质较差,洗浴的频率可以适当减低。此外,建议老年人洗浴时保持浴室空气流通、地面注意防滑,避免老年人在洗浴时发生意外。此外,老年人洗浴时,水温控制在 38~40℃,过高的水温会使得血液聚集在皮肤,而心脑血管处的血流量减少,可能会引发老年人晕厥,容易发生危险。

然而,失能老年人由于失去生活自理能力,日常皮肤清洁就显得颇为困难,床上擦

浴是非常有必要的皮肤清洁的方法之一。此项照护措施可清洁老年人的身体，使其感到舒适，预防并发症的发生。

因此，床上擦浴适用于病情较重、长期卧床、活动受限、身体虚弱、生活不能自理的老年人。

【技能学习】

1. 沟通评估

在为老年人进行床上擦浴前需要先与老年人沟通，收集评估信息，见表 1-1-17。

表 1-1-17 床上擦浴的沟通评估

沟通评估内容	沟通要求	备注
身体活动情况	要做到态度和蔼，语言亲切，能评估老年人的意识、四肢活动情况、肌力情况、自理能力	老年人是否能在协助下翻身
皮肤情况	查看老年人皮肤情况	皮肤完整性、有无异味、肿块及压疮
实际需求	要充分尊重老年人，耐心解释，告知老年人床上擦浴的必要性，取得老年人配合后进行	充分考虑老年人身体活动能力，在必要时给予老年人一定的帮助
其他需求	询问是否有排泄等其他需求	如果老年人有排泄需求，先协助排泄再擦浴

2. 操作准备

在为老年人床上擦浴时，需要做好必要的准备，见表 1-1-18。

表 1-1-18 床上擦浴的准备

准备	具体要求	备注
环境准备	光线适中，温、湿度适宜，环境安全，关闭门窗，拉好窗帘	室温维持在 22~26℃
照护人员准备	保持服装整齐、清洁，并洗净双手，保持双手温暖	护理员采用七步洗手法洗净双手
物料准备	(1) 操作车上层：水盆（内盛温水 47~50℃），浴巾 2 条、毛巾 3 条、浴毯、浴皂、梳子、指甲刀、清洁衣服和被服、手消毒液、会阴冲洗包，必要时 50% 乙醇、床刷、备爽身粉 (2) 操作车下层：足盆、污水桶、垃圾桶、便器、垫巾	根据老年人需要补充其他物品，保障老年人在床上擦浴过程中处于舒适、安全状态
老年人准备	知晓床上擦浴的必要性	取得老年人配合

3. 操作实施

为生活不能自理的老年人提供照护服务，见表 1-1-19。

表 1-1-19 床上擦浴

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤①	操作准备：移开床旁椅，按擦洗顺序打开盖被，将温水（47~50℃）倒入盆中，将毛巾浸湿后拧成半干，折叠呈手套状并包于手上，如图 1-1-6 所示	
步骤②	擦洗面部和颈部：先用温毛巾轻轻擦拭眼部，然后按顺序擦拭前额、面颊、鼻翼、耳后、下颌至颈部，如图 1-1-7 所示	擦洗动作要轻柔、敏捷，擦洗时注意保暖
步骤③	<p>擦拭上肢和洗手：</p> <p>（1）为老年人脱去上衣，先脱近侧，后脱对侧（如有伤肢应先脱健侧，后脱患侧），将脱下的衣服放于操作车下层或床尾栏杆上，盖好浴毯</p> <p>（2）擦拭双上肢，分三步：第一步，用香皂打湿皮肤；第二步，清水清洗双上肢；第三步，浴巾擦干。首先移开近侧上肢浴毯，浴巾垫于上肢下。然后按顺序擦拭，先从肩部擦至手腕，再从腋窝擦至手腕，接着擦拭上肢前、后两面，如图 1-1-8 所示。将脸盆置于浴巾上，协助老年人将手浸泡于水中洗手（注意清洗指缝）并擦干。同法擦拭远侧上肢。洗手。擦拭结束后换水</p>	
步骤④	<p>擦拭胸腹部：将浴毯盖于腹部，擦拭胸部，再将浴毯上翻并盖于胸部，擦拭腹部（注意乳下及脐部），如图 1-1-9 所示。同法擦拭远侧上肢，洗手。擦拭结束后换水</p>	应避免不必要的暴露，防止受凉。注意保护老年人隐私
步骤⑤	<p>擦拭背部：协助老年人翻身侧卧，将浴巾纵向铺于身下，依次擦拭颈、肩、背、腰、臀部（观察背部受压部位皮肤情况，必要时进行背部皮肤按摩），如图 1-1-10 所示。协助老年人穿上衣，先穿近侧，后穿对侧（如有伤肢应先穿患侧，后穿健侧），协助老年人舒适平卧，盖好盖被。操作结束后换水</p>	<p>擦拭过程中应注意观察老年人全身情况，如出现寒战、面色苍白、脉搏加快等征象时，应立即停止擦洗并及时处理。应注意保护伤口和管路，避免伤口受压、浸湿，避免管路扭曲</p>
步骤⑥	<p>擦拭下肢：为老年人脱去裤子，上身盖好盖被，将浴毯盖于对侧下肢上，将浴巾纵向铺于近侧下肢下。擦拭时，先擦拭近侧下肢自髋部擦至外踝，再从腹股沟至内踝，接着擦拭前、后两面（注意腹股沟、腘窝等处）。同法擦拭对侧下肢，如图 1-1-11 所示。撤去浴巾、浴毯，为老年人盖好盖被。操作结束后换水</p>	
步骤⑦	<p>擦洗足部：铺浴巾于老年人足下，嘱其两腿自然屈膝，将被子盖在膝上，遮盖会阴部。放足盆于浴巾上，托起小腿，将两足轻轻置于盆内，浸泡擦洗足部（注意趾缝），如图 1-1-12 所示。在擦洗后擦干足部，必要时为其修剪趾甲，使用护肤乳</p>	

续表

操作步骤	操作方法	注意事项
步骤⑧	擦洗会阴部：换毛巾，将湿毛巾递给老年人（能自己擦洗者），叮嘱由会阴上部向下至肛门部擦洗，不能自理者，照护员可用会阴冲洗包进行冲洗	
步骤⑨	协助穿裤子：用“8”字穿裤子法协助老年人穿好裤子，即将裤子平放，照护人员将手从近侧裤口伸入，从裤腰部伸出，再从另一裤口伸入，从裤腰部伸出，先穿对侧下肢，再穿近侧下肢（如有伤肢应先穿患侧，后穿健侧），最后将裤子提至腰部，盖好盖被	
步骤⑩	梳头剪指甲：协助老年人取舒适卧位，为其梳理头发，必要时帮助其修剪指甲	
步骤⑪	擦浴后询问需要，移回床旁椅，协助其取舒适卧位，整理床单位 and 用物，必要时更换床单。洗手并记录	记录床上擦浴的时间，过程中老年人的反应等



图 1-1-6 折叠毛巾并包于手上



图 1-1-7 擦洗面部、颈部



图 1-1-8 擦洗上肢



图 1-1-9 擦洗胸腹部



图 1-1-10 擦洗背部



图 1-1-11 擦洗下肢

4. 操作注意事项

(1) 擦浴中要随时遮盖老年人身体暴露部位，以防着凉，尽量减少对老年人的翻动，操作动作要敏捷、轻柔。

(2) 及时调整水温，更换热水，清洗会阴部的水盆和毛巾要单独使用。

(3) 过程中经常与老年人沟通，注意观察老年人反应，如出现寒战、面色苍白等情况，要立即停止擦浴，让老年人休息并注意保暖。

(4) 照护人员为老年人擦浴站立时，可两脚稍分开，使身体重心降低；端水盆时，尽量靠近自己的身体，以减少体力消耗，达到节力原则。



图 1-1-12 擦洗足部

5. 安全风险点识别

床上擦浴的安全风险点，见表 1-1-20。

表 1-1-20 床上擦浴的安全风险点

序号	安全风险点	不当操作	表述说明	风险等级
1	烫伤	未试水温	未以感觉温热、不烫手为宜	2
2	皮肤损伤	操作不当	(1) 动作草率引起老年人皮肤损伤 (2) 出现拖拉拽的现象	2
3	骨折	动作粗暴	动作鲁莽暴躁，太过用力，造成老年人骨折	1
4	坠床	保护措施不当	卧床时未将床栏打上	1
5	受凉	未注意保暖	被子掀开，暴露时间长	3
6	交叉感染	毛巾、面盆未区分 (会阴、足部)	清洗会阴部、足部的水盆和毛巾未分开单独使用	3

【任务训练】

1. 沟通评估

根据任务中老年人的基本情况，对老年人的身体状况及自理能力进行评估，并将结果记录在表 1-1-21 中。



协助老年人沐浴

表 1-1-21 床上擦浴的沟通评估

护理对象基本情况	意识状态	生命体征	身体状况	自理能力	皮肤问题
老年人2：刘奶奶，68岁。 1个月前因发生严重的脑血管疾病导致右侧手臂及腿脚完全丧失知觉，生活完全不能自理	<input type="checkbox"/> 清醒 <input type="checkbox"/> 昏迷	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 不稳定	<input type="checkbox"/> 上肢功能障碍 <input type="checkbox"/> 下肢功能障碍 <input type="checkbox"/> 偏瘫 <input type="checkbox"/> 瘫痪	<input type="checkbox"/> 日常生活基本自理 <input type="checkbox"/> 日常生活部分自理 <input type="checkbox"/> 日常生活完全不能自理	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 压疮 <input type="checkbox"/> 瘙痒 <input type="checkbox"/> 其他 请写出：

2. 操作准备

准备任务实施所需的全部物料，见表 1-1-22。

表 1-1-22 物料准备

序号	所需物料
1	根据任务实施所需的全部物料备物
2	水盆（内盛温水 47~50℃）、浴巾 2 条、毛巾 3 条、浴毯、浴皂、记录笔和表等
3	支撑辅具（包括枕头、靠垫、楔形垫）等

3. 操作实施

根据表 1-1-23 中老年人的基本情况，运用所学专业知，为老年人床上擦浴。采用角色扮演法，两人一组，一人扮演老年人，另一人扮演照护人员，依次轮流交替进行任务实施，并将实施过程填写在表 1-1-23。

表 1-1-23 操作记录表

护理对象	基本情况	任务	护理过程
老年人2	刘奶奶，68岁。1月前因发生严重的脑血管疾病导致右侧手臂及腿脚完全丧失知觉，生活完全不能自理	针对刘奶奶的情况，照护员应如何为老年人进行床上擦浴？	

【考试直通车】

- 给一位左上肢外伤老年人床上擦浴，下述正确的是（ ）。
 - 由外眦向内眦擦拭眼部
 - 脱上衣时先脱左肢
 - 擦洗完毕，可在骨突处用按摩油做按摩
 - 擦洗动作要轻柔
 - 以上都不对
- 床上擦浴时下列哪项步骤是错误的（ ）。
 - 动作敏捷、轻柔
 - 保护老年人自尊
 - 减少翻动和暴露
 - 出现寒战、面色苍白应稍等片刻再擦
 - 以上都不对