

中国人口福利基金会发起“黄扶手计划-居家助老行动” 如何照护居家失能老人？看这里！

失能,是指个体因疾病、伤残、衰老而完全或部分丧失生活能力,不能独立完成穿衣、吃饭、洗澡、上厕所、行走等日常生活活动。失能老年人的生活起居通常不能自理,常伴有吞咽、言语、行动、认知功能等障碍,需要他人的照护才能延续生存,其身心健康和生活质量受到巨大困扰。

近日,中国人口福利基金会发起了“黄扶手计划-居家助老行动”公益专题项目,为帮助失能老年人及家庭,中国人口福利基金会联合同济大学老年医学科制定了《失能老年人家庭照护知识折页》,希望通过科学、通俗的专业照护知识和技能指导为家庭照护者提供帮助,以提高其照护能力,缓解照护压力,改善照护者及被照护者共同的生活质量。失能老年人家庭照护需要注意哪些问题?具体如何护理呢?本期《健康养老》周刊从六个方面归纳了护理中需要注意的事项,希望为你提供帮助。

蔡富根/整理

开
刊
语

截至2023年底,我国60岁以上的老人已接近3亿,进入中度老龄化社会。老年人口数量快速增长,养老服务需求也急剧上升。为帮助老年朋友提高生活质量,助其健康快乐幸福生活,市场星报从今日起每周三推出《健康养老》周刊,希望所有的老年朋友在我们的相知相伴中乐享好时光!



穿脱衣护理

事先与老人沟通穿衣需求,提前征得老人同意。

为老人准备舒适且穿脱方便的衣服,最好是前开衫的衣物。

鼓励老人参与穿脱衣物的过程,尽可能保持和发挥其现有功能。

穿衣时先穿患侧,后穿健侧,脱衣时先脱健侧,后脱患侧。

注意动作轻柔,不能强拉硬拽,同时要注意保暖及保护老人隐私。



饮食护理

进食前关闭电视及其他电子设备,进食过程中不交谈,避免打扰。

不催促、不强迫进食,当老人进食较少,不要强迫,寻找原因。

食物应细软,不宜干、硬、脆,切碎煮烂,营养均衡,注意膳食纤维和水分的补充。

控制每餐进食总量,避免短时间内大量进食。

进食过程中,老人取端坐位或床头抬高30~60°的半坐卧位。

进食后,保持坐位或床头抬高体位30分钟,避免翻身、叩背。

鼓励老人自主进食,不要全程喂食,最大限度保持和发挥其现有功能。

如出现呛咳、声音嘶哑、呼吸急促等情况时,应立即暂停进食,并寻求帮助。

如出现呕吐,应协助老人坐起,或协助其处于侧卧位或仰卧头侧位。



口腔护理

督促并协助老人每天早晚刷牙,餐后刷牙或漱口,保持口腔清洁。

如无法自主刷牙,可帮助老人早晚用盐水棉球依次擦拭牙龈、牙齿及舌面,注意棉球干湿度以不滴水为宜,防止过湿引发误吸。

有义齿的老人,睡前应取下义齿,在清水中清洗干净,次晨再戴上。

清洗义齿的同时别忘记口腔内部的清洁。



身体清洁护理

建议夏季每天洗澡或擦身1次,其余季节每周1~2次,每周洗头1~2次。

避免饱食或饥饿时沐浴。

避免使用碱性肥皂和清洁剂。

协助老人坐位淋浴,建议淋浴时间为10~15分钟。

浴中避免使劲擦拭,擦干身体后涂抹润肤霜,防止皮肤因干燥而瘙痒。

若老人卧床不起,照护者可在床上帮助擦浴或请专业助浴师协助。



排泄异常护理

老年人排泄异常主要分为尿失禁、大便失禁、便秘三种。

1.尿失禁护理

建议尿失禁老人每日饮水量在1500~2000ml,饮水应少量、多次,夜尿多的老人在睡前3小时减少或避免液体摄入。

及时做好皮肤的清洁、隔离和保护,避免皮肤暴露于尿液中。失禁后及时用温水擦洗,干燥后可涂抹皮肤保护剂,必要时用润肤剂促进皮肤修复。

适当选用护理垫、纸尿裤等辅助护理用品,脏后及时更换,每次更换需清洗会阴和臀部。

日常均衡饮食,避免食用对膀胱有刺激作用的食物和饮料,如咖啡因、酸性食物等。

2.大便失禁护理

帮助老人建立定时排便的习

惯,了解排便规律,适时给予便盆。

可使用尿布或者尿垫,便后及时更换。用柔软纸巾擦净后再用温水清洗局部皮肤,再擦干,肛门周围使用皮肤保护剂,防止发生皮疹或褥疮。

室内经常通风,保持空气新鲜。注意保护老人隐私。

3.便秘护理

调整老人饮食结构,增加膳食纤维摄入,禁食生冷、辛辣、煎炸等刺激性食物,多喝水,特别是早晨空腹时喝一杯温水。

养成良好的排便习惯,定时排便,最佳排便时间为晨起后,或者餐后2小时内。即便没有排便感觉也要坚持。

对于长期卧床老人,可帮助做腹部按摩,以肚脐为中心,从右向左、适中力度、顺时针方向转圈按摩,促进排便。



压疮护理

每天至少观察一次皮肤,使用不含消毒剂的柔软湿巾或棉布擦拭皮肤。

勤翻身、勤换洗、勤观察、勤整理、勤活动可以极大程度减少压疮的发生。

对于长期卧床者,每1~2小时需更换一次卧位,右侧、仰卧、左侧交替进行。

体位变换时,应抬起老人身体,避免拖、拉、拽。

若需要抬高床头时,不超过30°。侧躺时需应用软枕等支撑老人呈30°,两膝和两踝之间放置软枕以避免其受压。

减少老人持续坐在椅子上的时间或在椅子上垫软枕以缓解压力。

发现压疮后不要自行处理,应及时寻求医生和护士的专业支持。