

第4节 清洁照料

主讲 马春艳

单元1 为老年人整理更换床单位

学习目标

- 1、熟悉老年人居室卫生要求
- 2、掌握老年人生活环境照料内容
- 3、掌握更换被服要求
- 4、能为老年人整理、更换床单位（实操）

老年人生活环境照料

- ✦ 老年人居室环境
- ✦ 老年人居室采光
- ✦ 老年人室内温湿度

老年人居室环境

✚ 房间朝向选择

朝南或朝东南方向，光线充足，有利于采光，设窗帘，利于老人午休和晚间睡眠

✚ 房间设备

家具简单实用，靠墙放，活动区域无障碍

老年人居室环境

✚ 卫生间设置

靠近房间，门向外打开（便于急救），设坐式马桶，旁边要设有扶手，卫生用品放在手可及处，卫生间及房间设呼叫器或按铃

✚ 床具要求

安全、牢固、固定、高矮适宜，床垫软硬适中

老年人居室环境

⊕ 床上用品要求

床单被褥以棉织品为佳。枕芯高度7-8厘米
人，不宜高枕

颈椎病老

⊕ 活动区域

走廊、楼梯边上设固定扶手，门口处地面不设门槛，台阶
边沿用鲜艳的颜色标记

老年人居室采光

光源

自然光源（太阳光）

人工光源（灯光）

老年人室内温湿度

- ⊕ 老年人机体对环境温湿度感知与调节能力下降。
- ⊕ 冬季室内温度以18-22度为宜
- ⊕ 夏季室内温度以26-30度为宜
- ⊕ 相对湿度50%-60%为宜

老年人居室卫生要求

✚ 清扫整理室内卫生

湿式清洁法 防扬尘 每周大扫除

✚ 清扫整理床铺

保持床单元平整、干燥、无渣屑

刷套：浸泡0.5%含氯消毒液、半干、一床一套

✚ 经常通风，保持室内空气清新

✚ 晨起、午后开窗通风，30分钟/次

更换被服要求

- ⊕ 每周定期更换
- ⊕ 被尿、便、呕吐物、汗液污染时，立即更换
- ⊕ 经常晾晒

单元2 为老年人清洁口腔

学习目标

- 1、了解老年人口腔健康的标准
- 2、了解保持口腔清洁的重要性
- 3、熟悉老年人保持口腔健康的方法
- 4、熟悉老年人几种口腔清洁方法
- 5、能为老年人清洁口腔

一、老年人口腔健康标准

✚ WHO制定的老年人口腔健康标准：

老年人保证有20颗以上牙齿，才能满足口腔健康功能的需要。

✚ WHO对牙齿健康标准：

牙齿清洁

没有龋齿

没有疼痛感

牙龈粉红色

没有出血现象

二、口腔的正常生理功能

- ⊕ 进食、咀嚼、品味、语言等，
- ⊕ 口腔内的腺体分泌消化液可帮助食物的消化与吸收。

二、口腔清洁的重要性

口腔内存在大量正常菌群
和部分致病菌群

健康者

患者

a. 抵抗力强

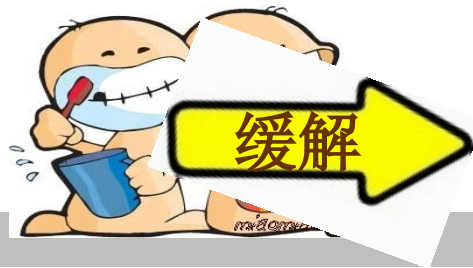
a. 疾病导致抵抗力下降

b. 各种活动的作用

b. 活动减少，细菌大量繁殖

引起口腔问题

- 口臭
- 口腔局部炎症
- 溃疡
- 其它合并症



三、保持口腔健康的方法

1. 刷牙与漱口

- 鼓励自理老人自己刷牙
- 半自理老人扶助老人坐位或半坐位刷牙
- 牙齿脱落或稀少老人且神志清醒的老人，在每次进食后协助漱口
- 不能起床的老人，要协助其用吸管吸水漱口刷牙，以使口腔清洁。

2. 清洁牙齿表面的方法:

牙刷刷牙

棉球（棉棒）清洁

义齿的清洁

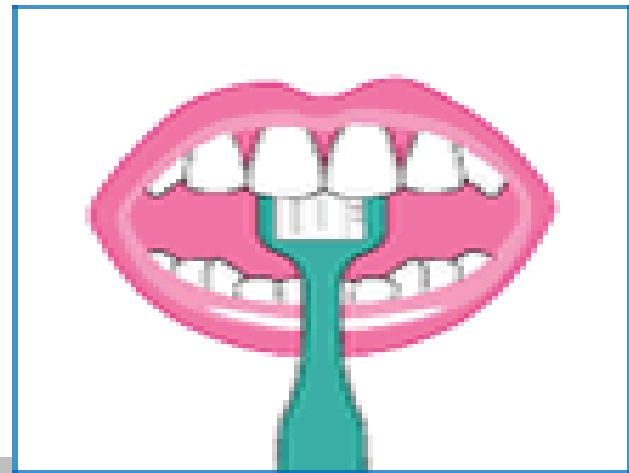
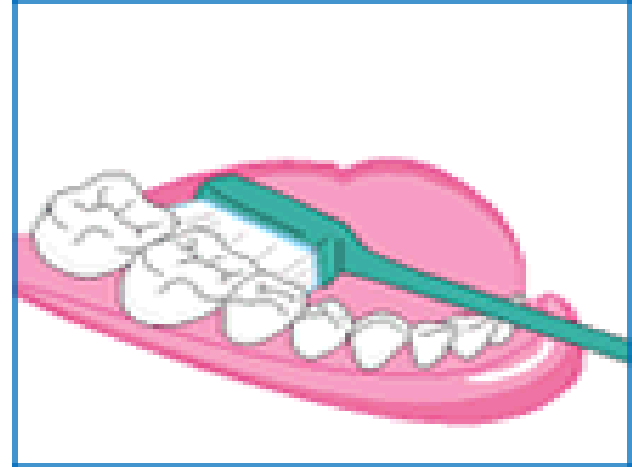
自理与半自理老人使用



昏迷老人用棉球清洁



佩戴义齿的老人，清洁义齿



清洁用具使用的选择

牙刷的选择

• 尽量选用外形小，表面光滑的尼龙软毛刷，既可刺激牙龈又不会损伤牙龈。牙刷每隔三个月更换一次。

牙膏的选择

- 牙膏应不具有腐蚀性，以防损伤牙齿。药物牙膏一般能抑制细菌的生长，起到预防龋齿和治疗牙齿过敏的作用。可以根据老人的需要选用。

单元3 为老年人摘戴、清洗义齿

学习目标:

熟悉老年人佩戴义齿过程中的注意事项

熟悉义齿的摘取和佩戴方法

掌握义齿清洗、存放原则

能为老年人摘戴、清洗义齿（实操）

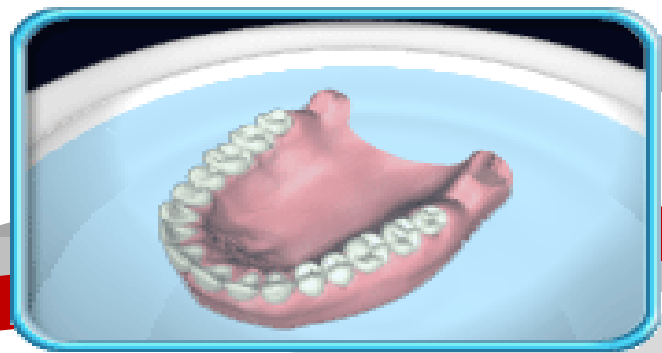
义齿： 牙齿脱落或拔除后镶补的假牙。

覆盖义齿： 义齿的基托覆盖并支持 已治疗的牙根与牙冠上的一种全口义齿或可摘局部义齿。

3. 义齿的清洁与护理

- **义齿的佩戴** 佩戴义齿，可增进咀嚼功能，维持良好的口腔外观。
要告诉老人不宜吃太硬或黏性较大的食物，以防损坏。
- **义齿的保存** 义齿取下后，要用冷（禁用热水）清水浸泡保存，
每半年或一年到专业医院复查，确保义齿无变形破损，
佩戴舒适。
- **义齿的清洁**

饭前、饭后漱口，每餐后清洁义齿，每天至少清洁舌头和口腔粘膜一次，并按摩牙龈部。



单元4 头发清洁与梳理

学习目标

了解老年人头发养护方法

熟悉老年人洗发要求

能为老年人做好晨间梳洗、坐位洗发、床上洗发
(实操课)

一、老年人日常头发梳理

去除污物→预防脱落→促进血液循环

二、老年人洗发要求

发质	春	夏	秋	冬
油性	2-3天	1-2天	2-3天	1-2次/周
干性	4-5天		7-10天	

三

洗头水温调节：40-50度之间 为宜

三、老年人头发的养护方法

- 1、保持乐观的精神
- 2、加强身体锻炼
- 3、多吃对头发有益的食品
- 4、经常梳头
- 5、经常进行头部按摩
- 6、尽量减少染发、烫发的次数

梳理头发的技巧

⌚ 打结的头发如何处理？

30%乙醇湿润

⌚ 梳下的头发及头皮如何处理？

用纸包好焚烧

⌚ 梳发时应从哪里开始？

发梢→发根



单元5 身体清洁

母 学习目标

了解老年人身体清洁的目的

熟悉身体沐浴的种类

熟悉清洁会阴的目的

掌握会阴清洗的范围

能协助老年人淋浴、盆浴（实操）

能为老年人床上擦浴（实操）

能为老年女性进行会阴冲洗（实操）

什么是清洁？

✦ 清洁的概念：

是指用物理方法清除物体表面的污垢、尘埃和有机物。

✦ 目的：

去除和减少微生物，而不能杀灭微生物。

✦ 常用方法：

水洗、机械去污和去污剂去污。

一、老年人身体清洁的目的

保持皮肤清洁、通过清洗与揉搓，达到消除疲劳，促进血液循环，改善睡眠，提高皮肤新陈代谢和增强抗病能力。

二、会阴冲洗的目的及范围

目的：保持舒适，减轻异味，预防感染

范围：前为阴阜，后至肛工门周围，两侧为大腿内侧腹股沟处。

三、老年人沐浴的种类

淋浴、盆浴、床上擦浴。养老护理员要掌握各种沐浴方法时的注意事项。（实操）

单元6 为老年人修饰仪容仪表

学习目标

了解仪容仪表概念和对老年人的积极意义

能为老年人剃胡须、修剪指（趾）甲、修饰仪表仪容（实操）

✚ 仪容仪表概念

仪容：指人的外观、外貌。

仪表：人的外表。

仪容仪表：包括 的容貌、服饰和姿态等。

修饰仪容仪表的基本原则：

美观、整洁、卫生、得体。

单元7 为老年人更衣

学习目标

了解老年人选择服装应具备的特点

熟悉老年人适宜穿着的鞋袜

能为老年人更衣（实操）

一、老年人选择服装应具备的特点

- ✦ 实用 衣着有保暖防寒的作用。冬衣求保暖，夏装能消暑
- ✦ 舒适 宽松、柔软、轻便，利于活动。质地：纯棉制品
- ✦ 整洁 干净、齐整
- ✦ 美观 根据老人自身文化素养、品味选择适宜的服装，以简洁明快、方便穿着为宜。

老年人适宜穿着的鞋袜

✦ 袜子：

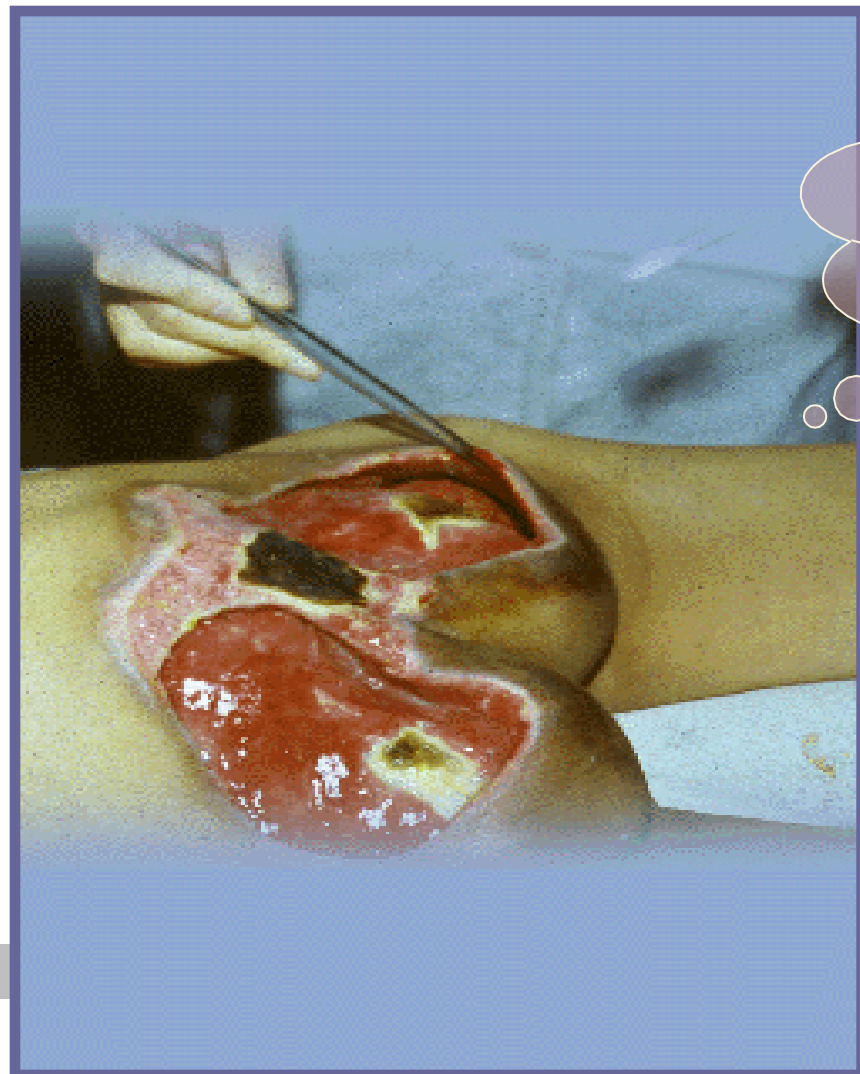
袜口不过紧、棉质。

✦ 鞋子：

排汗、减震、安全、柔软、轻巧、舒适，大小合适。

单元8 卧床老年人预防压疮

是什么疾病造成
患者这么大的组
织损伤呢？



单元8 卧床老年人预防压疮

学习目标

- 1、熟悉预防压疮的观察要点
- 2、掌握预防老年人发生压疮的方法
- 3、能为卧床老年人翻身，并观察皮肤变化，报告并记录异常变化（实操）

压疮的概念：

由于局部组织长期受压，血液循环障碍，发生持续缺血、缺氧，营养不良而致的软组织溃烂和坏死。

单元8 卧床老年人预防压疮

❁ 好发于骨骼隆起处

1. 缺乏脂肪组织保护、无肌肉包裹或肌层较薄
2. 受压

❁ 发生部位与病人的体位密切相关

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388127134135007004>