



项目二

老年人居住环境及睡眠照护



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

目 录



重点难点

掌握

1. 适老化环境要求。
2. 老年人睡眠照护原则。
3. 老年人睡眠照护措施。
4. 老年人睡眠照护技术。

熟悉

1. 老年人居住的家庭环境要求。
2. 老年人的睡眠特点。
3. 老年人异常睡眠的类型。

了解

1. 正常睡眠生理。
2. 适宜老年人居住的社区及城市环境要求。
3. 老年人异常睡眠的评估内容与方法。

导入情景

掌握 莫爷爷，72岁，在某养老公寓入住已有半年。莫爷爷经常在睡眠中剧烈打鼾，鼾声在公寓楼道内就可听见，且伴有呼吸停顿，常常是其老伴推醒他。老人自述昨日朦朦胧胧刚入睡，突然自己被憋醒，憋醒后伴有阵发性剧咳，今日晨起感觉舌头、喉咙明显干燥，伴浑身酸痛。检查发现莫爷爷双侧扁桃体肥大。

工作任务

1. 明确莫爷爷的异常睡眠类型。
2. 对莫爷爷实施睡眠照护。
3. 对莫爷爷进行睡眠促进的健康指导。



任务一

老年人居住环境布置

一、适宜老年人居住的家庭环境

(一) 老年人居室设计的总体要求

1. 宽敞明亮

- (1) 可供轮椅通行的门宽度建议在 80cm 以上。
- (2) 户外走廊宽度建议在 85cm 以上。
- (3) 所有的通道都不要堆放如报纸、书籍、衣服和鞋子等杂物。
- (4) 视野开阔。

2. 无安全隐患

- (1) 地面平整，门槛、台阶要低，尽可能消除地面高度差。
- (2) 地板使用防滑材料，避免使用小地毯，在浴缸周围和淋浴处使用防滑垫。
- (3) 屋内整洁，尽量避免东西随处摆放，电线要收好或固定在角落，不要将杂物放在经常行走的通道上。
- (4) 不使用有轮子的家具，家具棱角避免突出、尖锐。
- (5) 楼梯严禁采用弧形楼梯和螺旋楼梯，应有扶手，踏步上的防滑条、警示条等附着物均不应突出踏面，台阶上可安装小灯或荧光条。
- (6) 将宠物系上铃铛，以防宠物绊倒老年人。

3. 便利舒适

(1) 色彩平和，舒适幽雅。墙壁或窗帘建议使用较明亮的颜色，如米黄及橘色，噪声昼夜不应超过 50dB。

(2) 门窗易开关、拉手高度合适，床及椅子高矮合适、软硬适中，椅子应有靠背和扶手。

(3) 卫生间最好使用坐厕而非蹲厕。浴室需安装扶手，可采用木质、不锈钢、塑胶等材质的扶手以保证手感舒适；浴室应有防滑区，一般采用水平或垂直方向安置，便于助力。

(4) 入户门内应设更衣换鞋空间并设置座凳，以便老年人坐位穿、脱鞋子。

4. 便于应急处置

(1) 卧室以及卫生间不宜采用内开门，建议采用无轨推拉门或者外开门。

(2) 卫生间内最好设有紧急求助装置。

5. 个性化

- (1) 尊重老年人的习惯和喜好。
- (2) 在保证安全、便利、舒适的前提下，提倡个性化设计。

（二）不同自理程度老年人的家居环境特殊要求

1. 自理期

2. 部分自理期

3. 照护期

此期老年人能完成基础性日常生活活动和工具性日常生活活动。

针对此类老年人家庭，可以适当调整各种设施的高度，将平滑的地板改为防滑地板。随着年龄增长，可逐步增加扶手和提高居家设备的便利性。

1. 自理期

2. 部分自理期

3. 照护期

此期老年人无法完成工具性日常生活活动，但基础性的日常生活活动可以通过器具或者人工协助完成。

部分自理的老年人居家环境要全面进行适老性改造，重点是在浴室的淋浴处、浴缸、马桶、水盆处增加扶手，调整水盆、马桶等的高度，以方便老年人安全地使用。

1. 自理期

2. 部分自理期

3. 照护期

此期老年人的基础性日常生活活动都需要在他人帮助下完成。

建议将普通床改为可升降的医用护理床或增加床栏和床旁扶手，加装呼叫设施。

知识链接：适老化改造

适老化改造是指对老年人居住环境中的设备、设施进行改造及配备辅助器具，帮助缓解老年人由于生理功能衰退所造成的生活不适，提升老人的居家自理能力，提高老人的安全性与舒适性，提升老年生活质量。在理想的老年宜居环境中，老年人可以安度晚年，使他们在保持自主能力和健康的同时，可以继续融入所在社区并做出贡献。

二、适宜老年人居住的社区及城市环境

1. 环境

市容整洁，设立强制执行条例，限制噪音级别及公共场所难闻或有害气体的释放。

2. 绿化带和走道

有安全的、维护良好的绿化带，提供随处可见的小亭子、卫生间和供人们休息的座椅。走道上没有障碍物，路面平整，附近有公共厕所且易于到达。

3. 户外休息区

在室外尤其是公园、车站、公共场所，隔一定距离就应放置供人们休息的座椅，座椅应保持完好并经常检查以确保安全。

4. 人行道

要经常保养，路面平整、防滑、足够宽，有延续到马路上的低斜坡以方便轮椅的通行。人行道上没有障碍物（如小商贩、车辆、树、动物排泄物、积雪），行人具有优先使用权。

5. 马路

有充足的防滑且规则排列的人行横道线以确保行人过马路时的安全；有合理的物理结构规划，如交通岛、天桥、地下通道来帮助行人穿过拥挤的马路；十字路口处的信号灯应有充足的时间来保证老年人从容通过，并且应同时具有视觉信号和听觉信号。

6. 交通

机动车司机要为行人让路；有单独的自行车车道。

7. 安全性

建立良好的街道照明系统，加强警察巡逻。

8. 服务

所提供的服务应尽量集中于靠近老年人居住的地方，以方便老年人随时得到服务（如楼宇的第一层）。有专门针对老年人安排的客户服务，如单独的队列或者服务柜台。

9. 建筑物

应方便出入并具备下列设施：电梯、坡道和随处可见的指示牌，有扶手的楼梯、高度适中的座椅、防滑地板，配备座椅舒适的休息区和数量足够的卫生间。

10. 公共卫生间

干净、维护良好，方便各种行动能力的老年人到达，有明显的指示牌。

三、适老化环境要求

(一) 家庭适老化环境要求

1. 空气新鲜

老年人居室要经常通风换气，以保持室内空气新鲜。

2. 湿度适中

老年人居室湿度以 50% ~ 60% 为宜。

3. 温度适宜

老年人居室夏季的适宜温度在 $21 \sim 32^{\circ}\text{C}$ 之间， $24 \sim 26^{\circ}\text{C}$ 最理想；冬季适宜室温为 $16 \sim 24^{\circ}\text{C}$ ， $18 \sim 22^{\circ}\text{C}$ 最理想。

4. 布局合理

(1) 卧室：老年人居室内设备和陈设不要太多，一般有床、柜、桌、椅即可。因老年人行动不便，如屋内家具杂乱，容易磕碰、绊倒。室内家具摆设应简单整齐，美观大方，以使用方便为原则。

(2) 厕所：为方便老年人生活，厕所应尽量设在卧室附近，从卧室至厕所之间的通道不要有台阶。夜间应有灯光以看清便器的位置，并应设扶手以防跌倒。对于使用轮椅的老年人，应将厕所改造成适合其需要的样式。

(3) 浴室：浴室周围应设有扶手，地面铺以防滑砖。如使用浴盆，应带有扶手或放置浴板，浴盆底部应放置防滑橡胶垫。对于不能长时间站立的老年人，可用淋浴椅坐着洗浴。沐浴时浴室温度应保持在 $24 \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，并设有排气扇以便将蒸气排出，以免湿度过高而影响老年人的呼吸。

5. 美化绿化

在阳台或室内摆放几盆花卉、盆景、绿草等，不但能点缀环境，给人以浓厚的生活气息，还会使居室内外充满生机和活力，对老年人的身心健康起到良好的促进作用。

6. 色彩协调

老年人对色彩感觉的残留较强，故可将门涂上不同的颜色以帮助其识别不同的房间。居室内的色彩对人的心理活动有一定影响。老年人的房间宜使用暖色调，因为暖色调可以使人心情开朗，精神振奋，有助于延缓衰老，保持青春活力。

7. 清洁卫生

老年人免疫力降低，抗病能力减弱，更应注意居室的清洁卫生。除了要经常开窗通风外，还要经常打扫，定期消毒。

8. 光线充足

- (1) 居室应向阳，窗户朝南开。
- (2) 住宅之间特别是高层建筑之间应保持一定的距离，以便采光。
- (3) 墙壁和天花板应保持洁白，提高室内高度。
- (4) 选择好照明灯，在不妨碍睡眠的情况下可安装地灯。
- (5) 白天最好不要挂窗帘，使阳光容易透入室内。

（二）社区适老化改造

1. 各城市均应致力于打造集居家生活、美食餐饮、医疗护理、文化娱乐、健身运动等全方位的服务与功能于一体的“医养活力社区”，提供安全可及的步行环境。
2. 社区的公共设施应该安全，公共设施和配置应符合老年人的交际要求，服务要及时，其设计必须符合老年人的生理和心理的需要。

谢谢观看



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE