



任务三

老年人清洁照护



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

目 录



重点难点

掌握

1. 老年人口腔清洁，床上洗头，卧有老年人床整理及更换床单法，衣物更换的操作要点。
2. 老年人压疮照护与预防管理。

熟悉

1. 老年人常用漱口溶液。
2. 老年人义齿的护理方法。
3. 仪容修饰的主要内容。

了解

1. 老年人的卫生需求。
2. 适合老年人特点的服装、鞋袜。



任务三

老年人皮肤清洁照护

一、淋浴和盆浴

【操作目的】

1. 去除污垢，保持皮肤清洁、干燥，使老年人舒适。
2. 促进皮肤血液循环，增强其排泄功能，预防皮肤感染及压疮等并发症。
3. 观察全身皮肤有无异常，为临床诊治提供依据。
4. 使肌肉放松，保持良好的精神状态。

【操作程序】

01 评估

辨识老年人，评估意识状态、自理能力、疾病情况、心理状态、合作程度、皮肤清洁度及皮肤健康状况

02 计划

包括环境（室温为 24 ~ 26℃）、老年人、照护人员、用物的准备

03 实施

1. 淋浴
2. 盆浴

04 评价

老年人感到清洁、舒适；照护人员确保老年人安全；沟通有效



1. 淋浴

准备交代：辨识老年人并做好解释。



护送入浴：搀扶或使用轮椅运送老年人进入浴室。



调节水温：先开冷水开关，再开热水开关；调节水温 40℃ 左右为宜（伸手触水，温热不烫手）。



脱衣坐椅：偏瘫老年人脱衣时，应先脱健侧，再脱患侧。

清洗身体：手持淋浴喷头淋湿老年人身体，由上而下涂抹沐浴液，涂擦面部、耳后、颈部、双上肢、胸腹部、背臀部、双下肢，最后擦洗会阴、双脚，轻轻揉搓肌肤。





清洗头发：叮嘱老年人身体靠紧椅背，头稍后仰，进行清洗。



清洗脸部：取少量沐浴液为老年人清洁面部。



清洗会阴部及臀部：一手搀扶老年人站立，另一手擦洗会阴部及臀部。



擦干更衣：用浴巾擦干老年人身体，协助老年人穿好清洁衣裤。



协助整理：开窗通风，擦干浴室地面；用物放回原处；洗手，记录。

2. 盆浴

准备交代：同淋浴。



护送入浴：同淋浴。



调节水温：浴盆中放水 $1/3 \sim 1/2$ 满，调节水温 40°C 左右为宜。



脱衣洗浴：叮嘱老年人双手握住扶手或盆沿。



清洗头发：叮嘱老年人头稍后仰，进行清洗。



清洗脸部：取少量沐浴液为老年人清洁面部。



清洗身体：浸泡身体后放尽浴盆中的水；取适量洗浴液涂擦老年人颈部、胸腹部、双上肢、背部、会阴部、臀部、双下肢、双脚，轻轻揉搓肌肤。



擦干更衣：用浴巾擦干老年人身体，协助老年人穿好清洁衣裤。



协助整理：开窗通风，擦干浴室地面；用物放回原处；洗手，记录。

【注意事项】

1. 饱食或空腹均不宜沐浴，以免影响食物的消化吸收或引起低血糖、低血压等不适。
2. 衰弱、创伤和患有心脏病需要卧床休息的老年人，不宜淋浴或盆浴。
3. 调节水温时，喷头不可朝向老年人身体。
4. 老年人沐浴时间不可过长，水温不可过高，以免引起不适。
5. 沐浴过程中，随时询问和观察老年人的反应，如有不适，应迅速停止操作并报告。
6. 注意安全风险因素（受凉、晕厥、烫伤、滑倒）。

二、床上擦浴

【操作目的】

1. 去除污垢、保持皮肤清洁，使老年人舒适，满足老年人需要。
2. 促进皮肤血液循环，增强其排泄功能，预防皮肤感染及压疮等并发症。
3. 观察全身皮肤有无异常，提供疾病信息。
4. 活动肢体，使肌肉放松，防止关节僵硬和肌肉挛缩等并发症，保持良好的精神状态。

【操作程序】



辨识老年人，评估意识状态、自理能力、疾病情况、心理状态、合作程度、皮肤状况。



包括环境、老年人、照护人员、用物的准备。



按面部→手臂→胸部→腹部→背臀→下肢→会阴→足部的顺序依次擦洗。



老年人感到清洁、舒适；照护人员确保老年人安全；沟通有效。

核对解释：辨识老年人并做好解释。



浴前准备：调节室温 24 ~ 26℃，用屏风或隔帘遮挡老年人。



擦洗面部：额、鼻、鼻唇部、下颌、面颊、颈部、耳及耳后。



擦拭手臂：由前臂向上臂擦拭。



擦拭胸部：环形擦拭。



擦拭腹部：顺时针螺旋形擦拭腹部，由上向下擦拭腹部两侧。

擦洗背臀：由老年人腰部沿脊柱向上擦至肩颈部，再螺旋向下擦洗背部一侧；环形擦洗臀部两侧。
↓

擦拭下肢：一手固定老年人下肢踝部呈屈膝状，另一手由小腿向大腿方向擦拭。

擦拭会阴：专用水盆；老年女性（由阴阜向下至尿道口、阴道口、肛门）；老年男性（尿道口、阴茎、阴囊、腹股沟、肛门）。

足部清洗：使用脚盆。

整理用物。

【注意事项】

1. 操作时，遵循节力原则，动作轻柔、敏捷，并注意遮挡。
2. 避免在老年人空腹和进食后立即进行擦拭。
3. 掌握擦洗的步骤，及时更换热水，腋窝、腹股沟等皮肤皱褶处应擦洗干净。
4. 擦浴过程中，观察老年人反应，如出现寒战，面色苍白等变化，应立即停止擦洗并报告。
5. 清洗会阴部、足部的水盆和毛巾要分开，单独使用。
6. 注意安全风险因素（受凉、烫伤、感染、皮肤损伤、骨折、坠床）。

三、老年人压疮照护与预防管理

(一) 压疮的概念

压疮也称压力性溃疡，是指身体局部组织长期受压，血液循环障碍，局部组织持续缺血、缺氧、营养缺乏而致的局限性组织损伤。

（二）老年人压疮发生的原因

1. 力学因素

垂直压力、摩擦力、剪切力。

2. 理化因素刺激

汗液、大小便等排泄物、分泌物以及各种引流渗出液。

3. 活动受限

石膏、夹板或牵引等。

4. 营养状况

全身营养障碍。

5. 其他

机体感觉障碍、体温过高、急性应激因素等。

（三）老年人压疮的评估

1. 危险因素

常用的危险因素评估表有 Braden 危险因素评估表、Norton 压疮风险因素评估量表。

（1）Braden 危险因素评估表：

Braden 危险因素评估表

项目 / 分值	1	2	3	4
感觉	完全受限	非常受限	轻度受限	未受损
潮湿	持续潮湿	潮湿	有时潮湿	很少潮湿
活动力	限制卧床	坐位	偶尔行走	经常行走
移动力	完全无法移动	严重受限	轻度受限	未受限
营养	非常差	可能缺乏	充足	丰富
摩擦力和 剪切力	有问题	有潜在问题	无明显问题	—

(2) Norton 压疮风险因素评估量表:

Norton 压疮风险因素评估量表

项目 / 分值	4	3	2	1
身体状况	良好	一般	不好	极差
精神状态	思维敏捷	无动于衷	不合逻辑	昏迷
活动能力	可以走动	需协助	坐轮椅	卧床
灵活程度	行动自如	轻微受限	非常受限	不能活动
失禁情况	无失禁	偶有失禁	经常失禁	二便失禁

2. 高危老年人

昏迷、瘫痪、身体肥胖或瘦弱、水肿等。

3. 好发部位

骨隆突处。

（四）老年人压疮的分期

- I 期（淤血红润期）：红、肿、热、痛或麻木，压之不褪色。
- II 期（炎性浸润期）：紫红色，皮下产生硬结，常有水疱，疼痛感。
- III 期（浅度溃疡期）：表皮水疱逐渐扩大、破溃，真皮层创面有黄色渗出液，疼痛感加重。
- IV 期（坏死溃疡期）：侵入真皮下层和肌肉层，脓性分泌物增多，坏死组织发黑，有臭味。

（五）老年人压疮的预防管理

1. 系统、全面地评估老年人皮肤情况
2. 采取预防性皮肤照护措施（局部或全背按摩）
3. 进行营养筛查与营养评估
4. 正确进行体位更换

一般每 2h 翻身一次，必要时每 30min 翻身 1 次，建立床头翻身记录卡。

翻身记录卡

日期 / 时间	卧位	皮肤情况及备注	执行者

5. 选择和使用合适的支撑面（泡沫床垫、气垫床、减压坐垫）
6. 鼓励老年人尽量做力所能及的活动
7. 实施健康宣教

（六）老年人压疮的照护

1. 全身照护
2. 局部照护

四、卧有老年人床整理及更换床单法

【操作目的】

1. 保持床单位和居室整洁、美观、舒适。
2. 保持床铺平整，预防压疮等并发症。

【操作程序】

01 评估

辨识老年人，评估意识状态、自理能力、疾病情况、心理状态、合作程度、身上有无伤口，肢体活动度，床单位的清洁程度。

02 计划

包括环境、老年人、照护人员、用物的准备。

03 实施

1. 卧有老年人床整理法。
2. 卧有老年人床更换床单法。

04 评价

05

老年人感到安全、舒适；照护人员动作轻稳，节力；沟通有效。

1. 卧有老年人床整理法

核对解释：辨识老年人并做好解释。



移开桌椅：移开床旁桌离床约 20cm，移床旁椅至床尾。



松被翻身：放下近侧床档，松开床尾盖被，协助老年人翻身至对侧，背向照护人员，移枕，盖好被子。



清扫床单：潮湿刷套；床头纵向至床尾，靠近床中线清扫，每一刷要重叠上一刷的 1/3。



整理盖被：盖被叠成被筒，被尾内折与床尾齐。

整理枕头：取下枕头，拍松后放入老年人头下。



拉起床档：确认两侧床档已拉起且牢固。



整理用物：整理床单位；移回床旁桌、椅，清理用物；洗手。

2. 卧有老年人床更换床单法

核对解释：辨识老年人并做好解释。



移开桌椅：移开床旁桌离床约 20cm，移床旁椅至床尾。



松被翻身：放下近侧床档，协助老年人卧于床的对侧，背向照护人员，盖好被子。



松单扫床：床单向上卷入老年人身下；每扫一刷要重叠上一刷的 1/3。



铺近侧单：取清洁床单，对齐床中线，展开近侧床单平铺于床褥上，余下的一半床单向上卷起塞于老年人身下，近侧床单平整塞于床垫下。

移枕翻身：枕头移至近侧，协助老年人侧卧于清洁床单上（面向照护人员），盖好被子，拉近侧床档。



铺对侧单：照护人员转至床对侧；松开床单，将床单向上卷起，取下；进行清扫；铺平床单。



更换被罩：照护人员站在床右侧，将棉胎呈 S 形从被罩中撤出，折叠于床尾；将清洁被罩平铺于污被罩上，对准床中线，棉胎四角充实于被罩四角，套好；撤污染被罩，放在污衣袋内；棉胎两侧与床沿平齐，被尾床尾平齐。



更换枕套：取出枕头，在床尾处撤出枕芯；取清洁枕套套好；放于老年人头下，开口端背门。



整理用物。

【注意事项】

1. 床单位应湿式清扫，一床一刷套，不可重复使用。
2. 及时更换床单，被罩，一般每周更换 1～2 次，如被尿、便、呕吐物、汗液等污染，应及时更换。
3. 操作时动作轻稳，注意节力，不可过多暴露老年人并注意保暖。
4. 协助老年人翻身侧卧时，注意老年人安全，防止发生坠床。
5. 扫床时，每扫一刷要重叠上一刷的 1/3，避免遗漏。
6. 更换被罩时，避免遮住老年人口鼻，棉胎装入被罩内，被头部分应充满，不可有虚沿。
7. 注意安全风险因素（坠床、受凉、窒息）。



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

任务四

老年人晨晚间清洁照护

一、仪容修饰

仪容是指人的外观、外貌，是一个人精神面貌的外观体现，良好的仪容能使人身心愉悦。仪容修饰的基本原则是美观、整洁、卫生、得体。

（一）洗脸的照护

（二）修整胡须

晨起清洁面部后进行。

【操作程序】

评估→计划→实施→评价。

实施：

核对解释：辨识老年人并做好解释。



剃前准备：取坐位或卧位；颌下铺垫毛巾；剃须前用湿热毛巾敷面。



剃去胡须：一只手绷紧皮肤，另一只手拿电动剃须刀或安全剃须刀，以从左到右、从上到下的顺序进行。



整理用物：清洗毛巾；洗手，记录。

【注意事项】

- (1) 剃须时，要绷紧皮肤，动作轻柔。
- (2) 胡须较为坚硬时，可用温热毛巾热敷 5～10min。
- (3) 若不慎刮破皮肤，应立即清洗伤口后用无菌创可贴覆盖伤口。
- (4) 注意安全风险因素（刮伤、感染）。

(三) 头发梳理

(四) 口腔护理

（五）洗脚照护

【操作程序】

评估→计划→实施→评价。

实施：核对解释→洗脚→擦润肤油→整理用物。

【注意事项】

1. 做到一人一盆，有真菌感染的老年人，注意做好消毒隔离措施及用药指导。
2. 洗脚过程中，随时询问和观察老年人的反应，如有不适，应迅速停止操作并报告。
3. 注意安全风险因素（烫伤、受凉、感染）。

二、修剪指（趾）甲

【操作程序】

评估→计划→实施→评价。

实施：保留指（趾）甲长度 1～1.5mm 为宜，逐一修剪；手指甲圆剪，脚趾甲平剪；先修剪手指甲，后修剪脚趾甲；指甲锉平指（趾）甲边缘毛刺。

【注意事项】

1. 老年人指（趾）甲较硬时，可用温水浸泡或温热湿毛巾包裹 5min，再进行修剪。
2. 修剪完毕的指（趾）甲边缘应光滑、无毛刺。
3. 注意安全风险因素（剪伤、感染）。

三、衣物更换

（一）适合老年人特点的服装

实用舒适、整洁美观、个性便利。

（二）适合老年人特点的鞋袜

1. 适合老年人特点的鞋子

大小合适，且具有排汗、减震、防滑、安全、柔软、轻巧、舒适的特点。

2. 适合老年人特点的袜子

袜口相对宽松的棉质袜子。

（三）为老年人更衣

【操作程序】

01 评估

辨识老年人，评估意识状态、自理能力、疾病情况、心理状态、合作程度，衣物污染部位及污染物的情况。

02 计划

包括环境、老年人、照护人员、用物的准备。

03 实施

1. 更换前方开口式上衣。
2. 更换套头上衣。
3. 穿脱裤子。
4. 穿脱鞋袜。

04 评价

05

老年人感到清洁、舒适；照护人员动作轻巧，确保老年人安全；沟通有效。

1. 为老年人更换前方开口式上衣

核对解释：辨识老年人并做好解释。



更换前方开口式上衣：老年人呈半坐位；解开衣扣，衣领向下拉，露出双肩；先脱一侧衣袖，将衣服从背后绕到另一侧，褪下衣袖；展开清洁上衣，辨别衣身、衣袖；从一侧袖口端套入手臂，握住老年人手部套入衣袖，提拉至肩部；让老年人身体稍前倾，捏住衣领将衣身从背后展开，将另一侧手臂向斜下方或斜上方伸入衣袖。



整理衣服：拉平老年人上衣的衣身，整理衣领。



洗手。

2. 为老年人更换套头上衣

核对解释：辨识老年人并做好解释。



脱下套头衣服：老年人呈半坐位；将上衣的下端向上拉至胸部，一手扶住老年人肩部，另一手从背后向前脱下衣身部分；拉住近侧衣袖袖口，脱下衣袖，同法脱下另一侧衣袖。



穿上套头衣服：辨别前后面；一只手从袖口处伸入衣身开口处，握住老年人手腕，将衣袖套入老年人手臂，同法穿好另一侧衣袖；双手握住衣身前后片下沿至领口开口处，套过头部。



整理衣服。



洗手。

3. 为老年人穿脱裤子

核对解释：辨识老年人并做好解释。



脱裤子：松开裤带、裤扣；协助老年人左倾，脱右侧，再协助老年人右倾，脱左侧；协助老年人屈膝，褪裤。



穿裤子：辨别正反面；一手从裤管口套入至裤腰开口处，轻握老年人脚踝，另一手将裤管向老年人大腿提拉；协助老年人屈膝，提拉至老年人臀部；再拉至腰部；系好裤带、裤扣。



整理裤子：将裤子拉至平整。



洗手。

4. 为老年人穿脱鞋袜

核对解释：辨识老年人并做好解释。



脱鞋袜：为老年人解开鞋带，握住鞋的足跟部分脱下鞋子；两手分别拉住脚踝两侧袜口向下脱下袜子。



穿鞋袜：辨别正反面及袜子的足跟位置；双手分别捏住袜子开口至袜头处，套入脚趾，向脚踝方向提拉；一手握住鞋跟部分，另一手托起老年人足跟，将脚趾部分套入鞋内，直至脚掌、脚跟与鞋底内面贴合；系好鞋带。



洗手。

【注意事项】

1. 室温合适，避免对流风；更衣时注意保护老年人的隐私。
2. 帮助偏瘫或有外伤的老年人更衣时，遵守“患穿健脱”的原则，即穿衣服先从患侧开始，脱衣服先从健侧开始。
3. 对长期卧床的老年人，更衣后应立即整平背后衣服的褶皱，防止发生压疮。
4. 照护人员动作要轻稳，避免老年人因过度伸展而引起疼痛。
5. 操作时辨别好衣服或鞋袜的前后、正反，以免穿错。
6. 穿脱衣服时不可硬拽，以免损伤老年人皮肤。
7. 注意安全风险因素（受凉、压疮、关节痛、脱臼、跌倒、坠床、皮肤损伤）。

小

结



1. 本项目讲述了老年人口腔清洁照护，老年人头发清洁照护，老年人皮肤清洁照护，老年人晨晚间清洁照护。
2. 重点是老年人的口腔护理、老年人床上洗头、卧有老年人床整理及更换床单法、老年人衣物更换。
3. 难点是老年人口腔护理、老年人床上洗头、卧有老年人床整理及更换床单法、为老年人更衣的实践。
4. 学习过程中应注意老年人口腔清洁照护及老年人皮肤清洁照护为重要考点，同时应培养学生辛勤劳动，诚实劳动，创造性劳动的劳动精神。



谢谢观看



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE