



老人基础清洁护理功课

清洁是每一个老人的基本生活需要,也是促进老人身体健康的重要保证,通过清洁可以使老人身体感觉舒适、心情愉悦,满足老人自尊的需要,使老人保持生命活力。居家养老,如何更全面地为老人提供清洁护理方面的帮助?一起来学习一下。

一、保持口腔健康

1. 刷牙与漱口

① 可鼓励自理老人自己刷牙,对锻炼其能力大有好处。

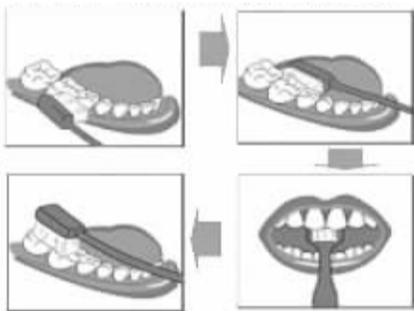
② 对于半自理老人,应协助老人采取坐位或半坐位刷牙。

③ 牙齿脱落或稀少且神志清楚的老人,每次进食后协助其刷牙。

④ 不能起床的老人,需要协助其使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

有能力自理与半自理的老人,推荐使用牙刷刷牙。若老人因病昏迷,照顾者可使用棉球(棉棒),轻柔地为其清洁口腔。平日佩戴义齿的老人,要常清洁保养义齿。



自理与半自理老人使用牙刷刷牙顺序

3. 义齿的清洁与护理

① 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。不宜吃太硬或粘性较大的食物,以防损坏。

② 义齿的保存:义齿取下来后,要用冷水(禁用热水)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。

③ 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黏膜一次,并按摩牙龈部。

二、头发清洁与梳理

老人在日常生活中应养成常梳头的好习惯。梳理头发除了去除污物外,还有预防头发脱落、促进血液循环等保健效果。

1. 老人洗发要求

油性发质的老人,春、秋季2~3天洗一次。夏季应增加次数,1~2天洗一次。冬季可每周洗1~2次。干性发质的老人,春、夏、秋季4~5天洗一次,冬季7~10天洗一次。洗头水温调到40~50℃之间为宜。

2. 梳理头发的技巧

头发打结时,可用30%乙醇打湿打结处,润滑发丝,使头发易于梳理。梳下的头发及头皮需及时清理,患头虱老人的头发需用纸包好焚烧。梳理较长的头发宜从发梢开始,一段一段地向上梳理。梳理短发可以从发根部开始。

三、身体清洁

鼓励及帮助老人定期进行身体清洁很有必要。通过清洗与揉

搓,祛除皮肤污垢,达到消除疲劳、促进血液循环、改善睡眠、提高皮肤新陈代谢能力与增强抵抗力的作用。

1. 会阴冲洗的目的及范围

定时冲洗会阴,能使老人保持身体舒适,同时减轻异味,预防感染疾病。冲洗范围为前至阴阜,后至肛门周围,两侧为大腿内侧腹股沟处。

2. 根据实际情况选择洗浴方式

对于能够自理及半自理老人,可鼓励其自行或辅助其进行淋浴。对于失能老人,应由护理人根据情况助其进行盆浴、床上擦浴。

老人进行淋浴需注意,餐后需间隔1小时才能淋浴,以免影响消化。防护措施需做好,防止出现受凉、烫伤、滑倒或昏厥等意外情况发生。

四、服饰选择

帮老人选择服饰时,应注重这些方面:

1. 实用——冬衣注重保暖防寒。夏装亲肤舒适、吸汗性强。

2. 舒适——宽松、柔软、轻便,利于活动。以纯棉制品为佳。

3. 整洁——干净、整齐。

4. 美观——根据老人自身文化素养、品味为其选择适宜的服饰,以简洁明快、方便穿着为宜。

5. 适宜的鞋袜——袜子不宜过紧,选择棉质材质;鞋子注重排汗、减震、安全功能,脚感柔软、轻巧、舒适,大小合适。

湖南葆真堂养老服务中心
护理部主任 张洁

退休生活秀

父亲爱上轻音乐

那天,我在手机上播放一首轻音乐。父亲突然对我说:“这音乐听着心里特别舒坦!就好像是坐在咱家的田埂上吹着风一样,很舒服。”我惊叹父亲居然有这样的领悟能力。“这首曲子就叫《故乡的原风景》,爸,你理解得很到位。听着曲子,是不是想到了家乡绿油油的田野,清凉的晚风,还有庄稼地里的草木香味儿?”父亲笑着说:“对,你说出了我想说却说不出的话!”

看父亲对轻音乐感兴趣,我又放了一首班得瑞的《寂静山林》。这次父亲依旧陶醉:“有鸟的叫声,一定是在树林里。”完全沉浸在音乐中。听完后,父亲说:“这些可比你妈听的那些广场舞歌曲好听了!那些歌曲听着闹心,让人烦得很;这样的音乐听着舒心,很安逸。”

老年人多听听轻音乐有好处。舒缓的音乐能够抚慰人的心灵,让人安静且愉悦。父亲爱上听音乐之后,家里经常飘荡着轻音乐的声音,氛围都安静了许多。

一段时间后,父亲对我说:“我听音乐的时候,觉得心里特别平静,血压都不高了。”拿出血压计一量,果然,血压和心跳都特别平稳。父亲笑咪咪地说:“最好的养生就是养心,保持心情平静舒畅。”

父亲原来是个急脾气,如今他的脾气缓和下来,说话语速、走路速度也变得不疾不徐了。我夸父亲现在已经学会“慢生活”了。父亲笑着说:“对,现在我有明显感觉,遇到啥事都能做到不急不躁,能沉下心来了。”我又为父亲下载了一些他喜欢的音乐。父亲陶醉其中,享受着属于他的美好时光。

河北 王国梁

养生之道

缓解吞咽困难 常做发音咀嚼运动

老年中风患者最大的障碍就是吞食问题,该病症轻者造成水和电解质紊乱及营养成分缺乏,重者会出现蛋白质降低,或食物误入气道引起吸入性肺炎,甚至窒息。因此,老年人中风后出现吞咽困难,应尽早进行吞咽功能的训练。

发音 通过张闭口动作、声门开闭,促进口唇肌肉运动和声门的闭锁功能。先利用单音单字进行康复训练,让患者从“啊、喔、哦”等元音开始,每音每次练习5遍,大声发音,再逐渐要求其发声、发音准确。

咀嚼 在患者未出现吞咽反射的情况下,先进

行舌肌和咀嚼肌的按摩。患者张口将舌尽力向外伸出,先舔下唇及左右口角,转至舔上唇及腭部,然后将舌缩回,闭口做上下牙齿互叩及咀嚼10次。如果患者不能自行舌运动,家属可用纱布轻轻地把持其舌,进行上下、左右运动,再将舌还回原处,轻托下颌闭口,磨牙咬动10次,分别于早、中、晚饭前进行,每次做5分钟即可。

此外,患者还可以锻炼喉部内收肌运动。患者轻张口后闭上,使双颊部充满气体,鼓起腮,随呼气轻轻吐出。

四川省彭州市通济镇
姚家村卫生所 胡佑志



彩云追月(书法)

河南 赵少辉

祖孙乐

吃过的盐

孙子跑过来问我,“爷爷,为什么你们老人家特别喜欢说那句,‘我吃过的盐比你们吃过的饭还要多!’”

我一时无语,不知道怎么回答。

孙子笑了笑:“如果是我,我会说,我吃过的糖比你们吃过的饭还要多,盐太咸了,不好吃。”

广东 黄超鹏