

# 照顾卧床老人：“九分护理”有“8个细节”



文：今日女报/凤网记者 罗雅洁 供图：受访者  
近日，河北省某养老院一位卧床老人，因照顾不当导致其腿脚腐烂的新闻，让网友难过又愤怒。  
常言道，治病“三分治疗七分护理”，在照顾卧床老人时，更是“一分治疗九分护理”。很多人都说：久病床前无孝子，何况要照顾长期卧床的老人。若是家有卧床老人，怎样护理才能科学又轻松？今日女报/凤网记者特邀几名资深养老护理员来为我们解答。

## 家人护理要“五勤”

针对新闻中河北老人的情况，长沙市第二福利院养老护理员黎芳告诉记者，老人身上腐烂生蛆，大致有三个原因：压疮、老人的身体原因如疾病或过瘦等、养老护理员的护理不到位。

对于长期卧床的老人来说，压疮是最容易出现的病症，如果没有及时处理，皮肤很容易出现溃烂。“为了尽最大可能预防老人身上出现压疮，养老护理员的日常工作要做到‘五勤’。”

- 01 勤翻身** 至少两小时给老人翻一次身，有些特殊的老人，甚至一个小时就要翻一次。
- 02 勤擦洗** 每天都要帮卧床老人擦洗身体，有异物时及时清洁。
- 03 勤更换** 床单、衣服至少每天换一次。
- 04 勤整理** 老人衣服上的褶皱、床单上的渣渣都要及时整理。
- 05 勤按摩** 用轻柔的手法促进老人肌肉的血液循环。

## 饮食照顾“三原则”

除了护理手法外，为卧床老人加强营养也是很必要的。黎芳说：“一些老人卧床期间不爱饮食，吸收也不好，反使身体变差了。”所以老人的饮食上，也有“三原则”要注意。

- 营养应丰富：**  
老年人从代谢方面来讲，合成降低，代谢增高，如出现肌肉萎缩等。这是因为蛋白质合成降低所致，所以饮食上应注意优质蛋白的供给，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。还要注意维生素的供给，多吃新鲜的水果蔬菜，既保证了维生素的摄入，同时也可以预防便秘。

- 种类应适当：**  
老人因消化功能下降，饮食宜低脂肪、低胆固醇、易消化。因牙齿脱落或吞咽功能下降，食物可做得软烂些，含纤维多的蔬菜，可切得细碎一些，这样老人不用太多的咀嚼，即可咽下。在做饭时注意色、香、味，因为老年人的味觉减退，做一些他们平时爱吃的，更利于其进食。
- 进食应安全：**  
卧床老人吞咽功能逐步下降，在进食时要注意观察他们是否细嚼慢咽，及时调整老人卧床饮食的姿势，避免不安全情况发生。

## 卧床老人更要“哄”

老小老小，说的就是随着年龄的增加，老年人越来越像小孩子，尤其是很多卧床老人，脾气也越来越像一个孩子，需要更多的照顾和关爱。湖南万众和社区服务有限公司的养老护理员朱建辉深有同感。

“饭菜不合胃口、和其他老人发生摩擦，有时候还会因为一点小事生气，还有老人跟我们冷战呢！”朱建辉告诉今日女报/凤网记者，对待这些老人，她有一个百试百灵的秘诀，“没别的，就是哄着！”

在日常和老人聊天时，朱建辉只会提起好事；跟失智老人交流，要经常表扬他们。“总之就是把老人当孩子，多一点耐心，慢慢沟通，多哄哄他们，老人也会对你敞开心扉的。”

朱建辉照顾的老人中有一位80多岁的卧床奶奶。“她不会像有些老人一样，生气就大声嚷嚷，而是板着脸，谁也不理。”每



朱建辉正在帮助老人坐下。

当这时，朱建辉就主动出击，“我总找她搭话，讲讲最近发生的趣事，再多开导她。奶奶心情好了，我服务起来也就更顺手。”

虽然卧床老人行动不便，但朱建辉与同事也会每天给老人做按摩。“不能自主做操的老人，我们就帮他们抬手、伸腿做运动。这些轻柔的运动也能让老人们心情愉快。”所以，在养老护理员看来，只要细心照顾，卧床老人也能开心度晚年。



凌延淼希望，她照顾的老人都能安享晚年。

## Tips

### 照顾老人，这几个问题得注意

虽已过了立秋，但湖南大部分市州仍旧炎热。在高温天气下，卧床老人能不能吹空调？湖南万众和社区服务有限公司养老服务员凌延淼，针对照顾卧床病人常见的几个问题进行了解答。

#### A 卧床老人能否吹空调？

卧床老人当然可以吹空调，但空调的风不能对着老人吹。我们一般会加上一个空调罩，将空调风均匀分散。温度控制在28度左右，还要给老人盖上薄被，既不能让老人感觉冷，也不能让他们热到出汗。

#### B 硬板床更适合卧床老人？

并不是，卧床老人睡硬板床更容易生压疮，因为跟皮肤接触的面积更大。建议家中有卧床老人的家庭可以购入气压垫，防压疮效果很好。

#### C 半卧床老人要经常躺着？

对于只是行走不方便的老人，建议家属把他们当成正常人看待。可以多帮助老人坐在椅子或者轮椅上，甚至每天可以帮助他们站一站。对于半卧床老人来说，他们不希望被当成特殊人群，所以家属要让他们多接触外面的世界，而不是被困在床上。

## 凤网e家家政课堂 益阳乡村开课

今日女报/凤网讯(记者尹盛鹏)“家里有老人生病需要照顾，没时间出去学习，这次村里办了培训班，真是太方便我们了。”益阳市资阳区北湖口镇马王山村村民刘华莲兴奋地说。8月29日，“百城万村”巾帼家政扶贫培训之凤网e家家政课堂在北湖口镇举行了简朴的开班仪式，马王山村60多名女性将免费参加为期7天的服务技能学习。此次培训也力争达到“培训一人、就业一人、脱贫一户”的目的。

为了让学员们学成后即可上岗就业。活动中，今日女报/凤网e家、湖南省家庭服务业协会联合组织了湖南省万众和社区服务管理有限公司等30余家单位开展了现场招聘，促进家政行业劳动力供需对接。

长沙鸿景云台培训学校校长宋年珍感叹：“作为一名家政人，一直希望有机会能对家乡有所贡献，此次凤网e家把家政培训办到了我的娘家门口，所以特意赶来参加现场招聘，希望能带领娘家的姐妹们学好技能，实现脱贫奔小康。”

开课仪式上，湖南省家协向益阳市家协授予了益阳市家政扶贫分站铜牌。益阳市资阳区扶贫办、住建局、妇联相关领导，省家协副秘书长朱斌，北湖口镇分管精准扶贫副镇长及相关企业代表参加活动。

## e家支招

### 西瓜和桃子同吃中毒？

最近很多人在微信朋友圈中转发“西瓜与桃子同吃会中毒”的消息。这么两样美味的瓜果，难道就不能同时享用吗？



扫一扫，凤网e家给出科学回答

### 别错过! 最实惠的保洁活动

又到换季打扫时，面对房间打扫，很多人就觉得苦恼。别着急，最实惠的保洁活动正在进行中。



扫一扫，凤网e家实惠到手

## 一招TV

### 一张纸为土豆去皮

土豆是我们餐桌上常见的食物，但很多人觉得为土豆去皮特别麻烦。本期今日女报全媒体一招TV，就教大家用一张纸轻松为土豆去皮。



扫一扫，看一招TV妙招