

日常生活活動 所需技能原則

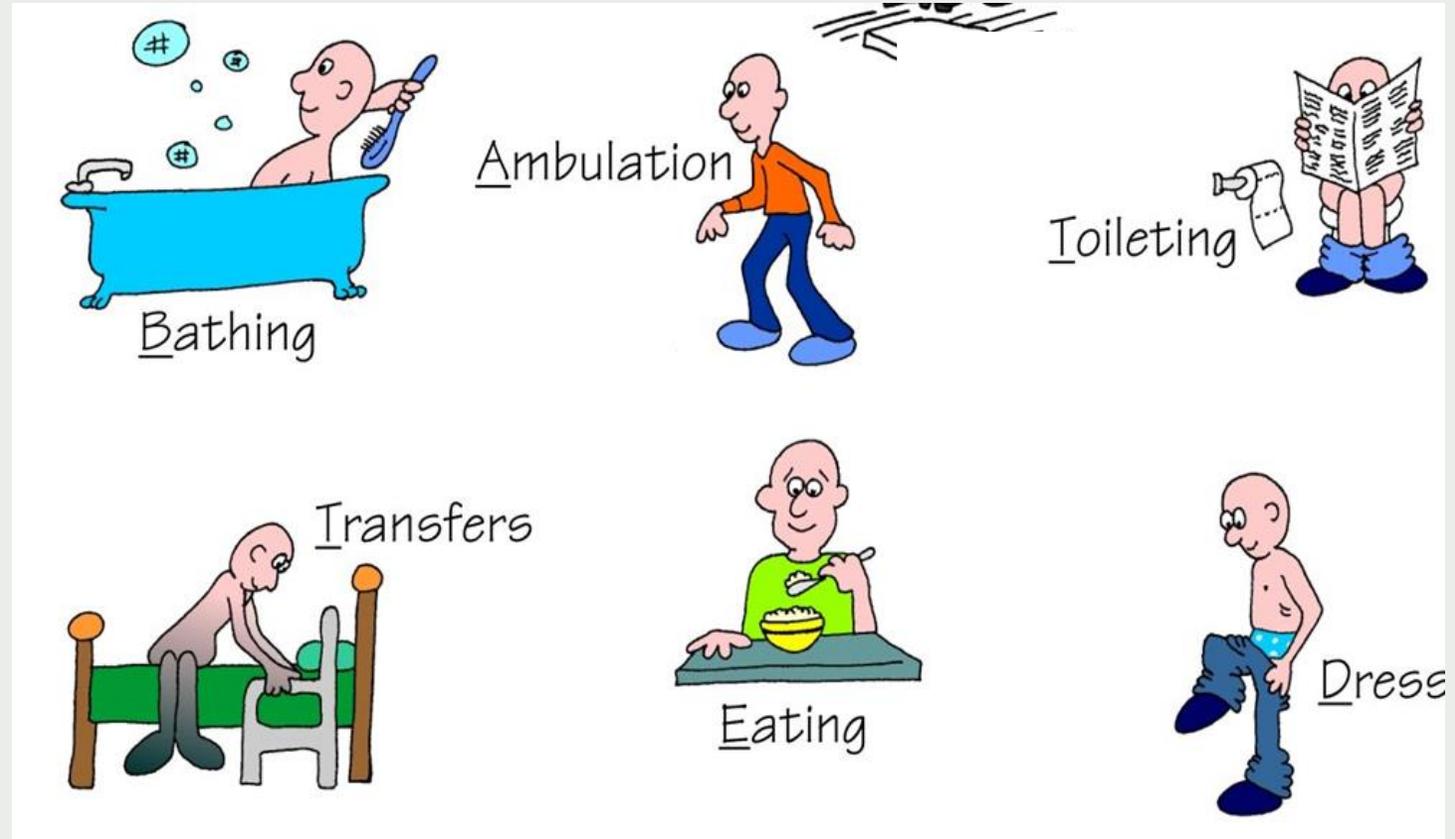
居家護理線上培訓計劃 — 基本水準

曹聖玉博士

2022

日常生活活動

- 管理基本身體需求通常需要的基本技能
- 一般衛生—刷牙、穿戴假牙、洗澡
- 如廁—上下廁所、自行清潔
- 梳理/著裝—梳頭、洗頭、剃鬚、穿衣
- 移動—在進行活動時移動、上下床，坐椅子等
- 進行飲食



方法

榮譽

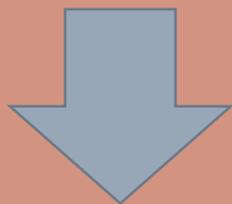
盡可能尊重老年人的喜好和習慣

說明

幫助他們感覺到他們在日常生活中仍然有一些控制權

- 讓他們參與選擇
- 鼓勵他們盡可能多地做事
- 利用輔助設施提高獨立性和安全性

- 自然老化
- 慢性病 / 與健康有關的殘疾



- 限制老年人進行自我護理的能力

注意事項



保持

保持老年人盡可能獨立，盡可能安全地自理的能力

提供

提供協助/安排適當的照顧

涉及

讓老年人參與規劃護理

說明

必要時尋求老年人的親屬或專業說明

身體力學原理和行走

- 起重
- 提供馬桶
- 移動身體

車身機械原理

正確的身體力學



保持平衡

減少能源需求

防止受傷

減少疲勞

1. 將雙腳分開，採用堅固的寬底座（肩寬）
2. 保持頭部直立，將肩膀向後仰
3. 不要扭曲，轉動時重心對齊
4. 彎曲膝蓋，利用腿部（而不是背部）的力量
5. 讓患者靠近您的身體

身體力學的5個原理

一般安全注意事項

- 使用正確的身體力學
- 平穩地移動人，沒有突然進行的動作
- 安全地移動老年人
- 用腿抬起，而不是用背部抬起
- 老年人的手臂在移動前應交叉在他或她的胸部
- 避免他/她的胳膊摟著你的脖子或背部
- 避免用胳膊拉動老年人

坐在床邊

示範



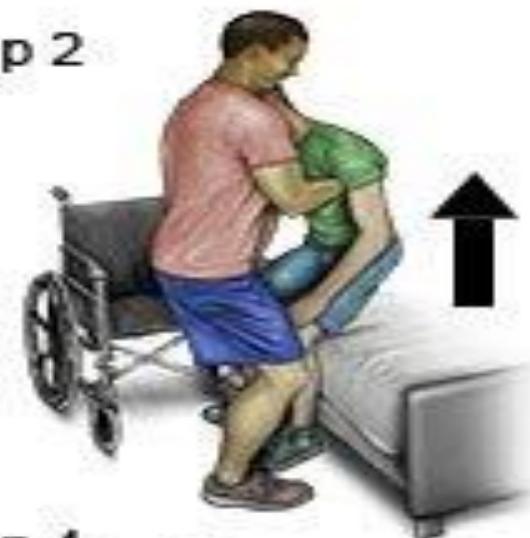
轉移老人

示範

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



保障安全

針對客戶和照顧者

與老化相關的更改

肌肉及其力量/靈活性下降

骨密度下降

活動能力下降/身體失衡

事故
(下降)

傳輸設備 的使用

用於輔助傳輸 – 傳輸帶、傳輸板



用於依賴轉移 – 提升吊索



安全措施

- 安排定期的視力和聽力測試
- 確保眼鏡功能正常
- 鼓勵盡可能保持活躍
- 必要時使用非臥床設備，根據需要提供說明
- 從躺著到坐著到站立的姿勢放慢速度，並在走路前在原地站立幾秒鐘

安全措施

- 立即清除溢出物
- 不要穿寬鬆的拖曳衣服，可能會絆倒你
- 家居拖鞋應有鞋底
- 安全的環境



家庭危害



基本餵養技巧和營養



營養

- 為必要的活動提供能量
- 維持健康的身體組織
- 調節身體機能

食物中的7種主要營養素

碳水化合物 - 提供能量和卡
路里

蛋白質 - 生長和修復

脂肪 - 提供能量和支持細
胞功能, 吸收營養併產生激
素

維生素 - A, B, C, D, E,
K

礦物質 - 保持骨骼、肌
肉、心臟和大腦正常運作

膳食纖維 - 吸收水分,
增加糞便體積, 維持腸道健
康

水

健康飲食 – 食物金字塔



指導您挑選食物，並確保老年人的營養均衡

- 穀物應作為主要膳食來源
- 多吃水果和蔬菜
- 適量的肉類，魚類，雞蛋，牛奶及其替代品
- 減少鹽、脂肪/油和糖

Balanced diet is a key to stay healthy

其他提示



選擇

選擇低脂烹飪方法

溫和

適量使用鹽/糖

減少

減少油炸和油炸的使用

溝通

與老年人溝通以計劃功能表

水



- 有助於預防**尿路**感染和便秘
- 避免非常熱/冷的飲料
- 避免蘇打水、果汁、咖啡和茶

安全食品處理（世衛組織）



保持清潔



分離生食和熟食



徹底煮熟



**將食物保持在安
全溫度**



**使用安全的水和原
材料，而不是精製
/加工食品**

4 STEPS TO FOOD SAFETY



CLEAN 



SEPARATE 



COOK 



CHILL 

Food Safety Temperatures

KEEP HOT FOODS HOT

COOKING		≥ 75°C
HOT DISPLAY		≥ 63°C
REHEATING		≥ 70°C

KEEP COLD FOODS COLD

FOOD DELIVERIES

CHILLED FOODS		≤ 5°C
FROZEN FOODS		≤ -18°C

FOOD STORAGE

CHILLED FOODS		≤ 5°C
FROZEN FOODS		≤ -18°C
COLD DISPLAY		≤ 5°C

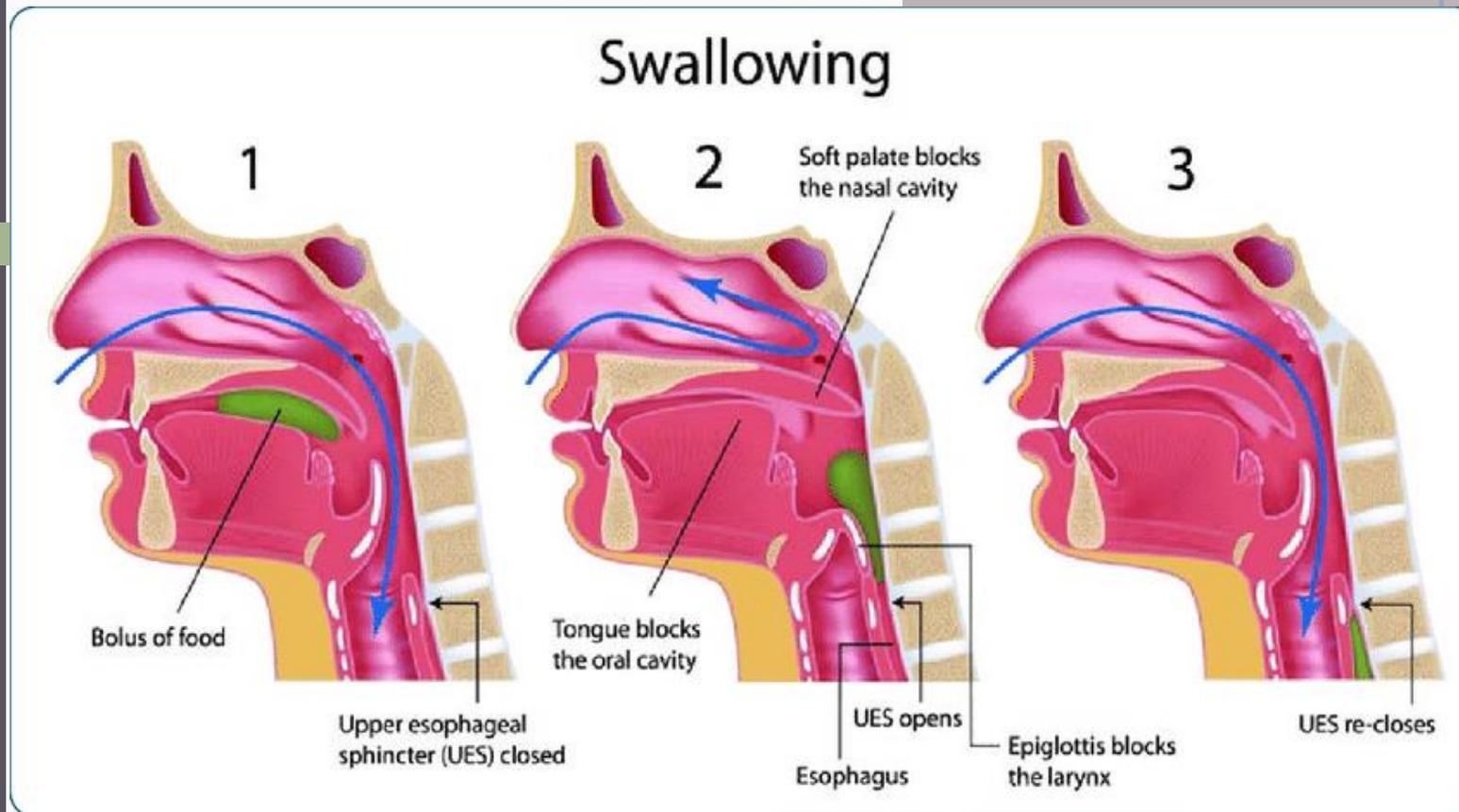
影響消化和食慾的年齡相關變化

Weight gain or loss may signal nutritional problems



- 味覺下降
- 嗅覺下降
- 胃部胃排空緩慢
- 減少饑餓或口渴等感覺

吞咽



餵食技巧

- 消除環境干擾因素
- 協助個人衛生
- 在合適的溫度下提供食物
- 不要急於求成，讓時間按照自己的節奏咀嚼和吞咽
- 每次提供一小口或半茶匙
- 餵食后立即避免躺下

食物準備

- 安全的食品處理
- 注意均衡飲食
- 根據我們老年人的咀嚼和吞咽能力準備食物
- 避免吃太硬、太滑或粘的食物
- 提供多樣的食品品種
- 有吸引力的準備演示
- 使用天然香料調味

我能為老人準備什麼食物？





椰子花膠雞粒湯飯

個人衛生護理



皮膚護理



皮膚護理 - 常見問題

- 半透明外觀
- 過度乾燥和瘙癢
- 老年斑
- 彈性較差，容易瘀傷
- 皮膚鬆弛，容易分解





洗澡的好處

- 促進放鬆
- 促進自尊
- 防止皮膚刺激/感染
- 預防**尿路**感染

沐浴護理建議

尊重我們老年人的步伐
和選擇。

確保洗澡水的適當溫度。

一切準備就緒，觸手可
及。

說明提高獨立性和個人
控制力。

為老年人提供隱私和微
妙的監督。

避免在洗澡時塗抹化妝
水和油。

如何給過度乾燥的老人洗澡



不要戴戒指或珠寶。



手部衛生。



確保洗澡水的適當
溫度。



使用含有保濕霜的
溫和清潔皂，徹底
沖洗皮膚。



避免用毛巾擦皮膚。

如何給過度乾 燥的老人洗澡

用柔軟的毛巾擦乾皮膚，注意腋窩，腹股溝，乳房下方和腳趾之間。

沐浴后立即將保濕霜塗抹在皮膚上。

穿柔軟、寬鬆的棉質衣服。

鼓勵液體攝入。

Brush teeth at
least twice a day



Shower daily

其他衛生護理

PERSONAL
HYGIENE



Wash hair
regularly

Use
deodorant



Shave Daily



Wash hands
regularly

保健概念

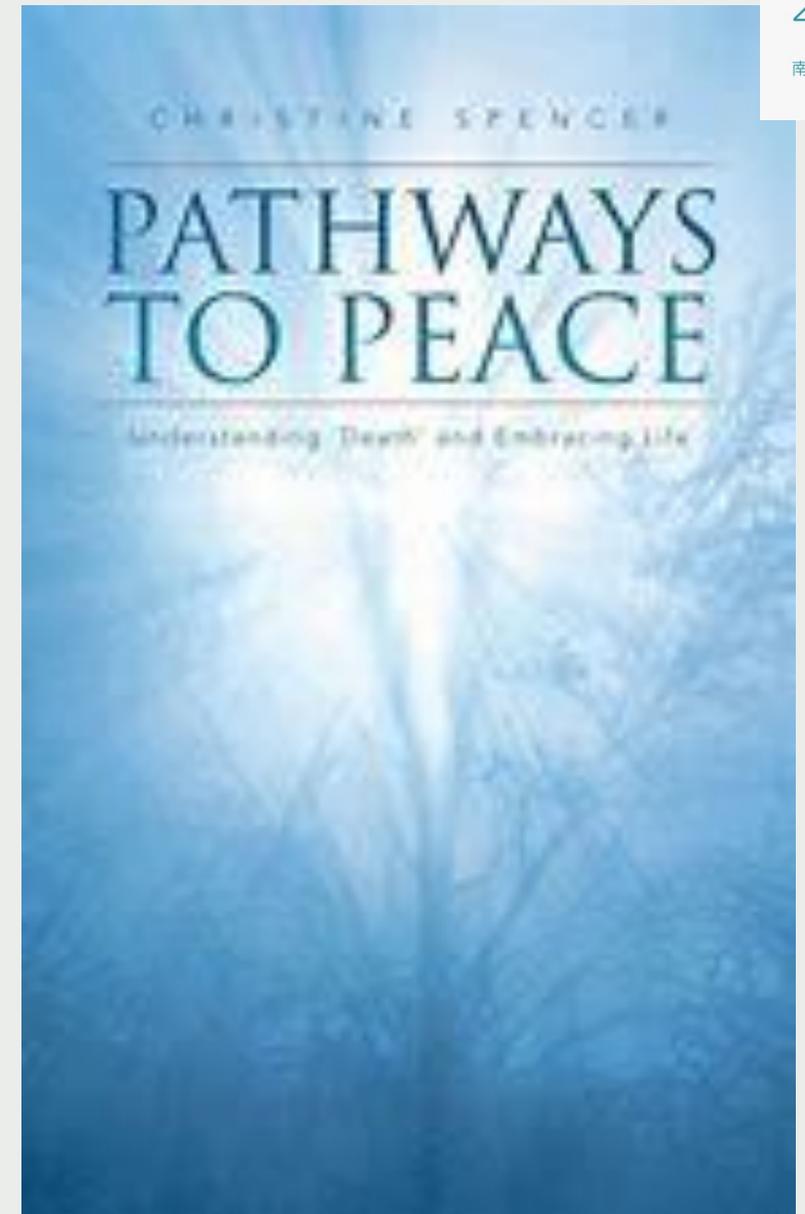
這是什麼

它是指在相互理解客戶的身體、心理、社會和精神方面的基礎上，為您的客戶提供護理



為什麼精神關懷很重要

精神關懷意味著能夠與精神支持系統建立聯繫。老年人需要定期與其他信徒的團契和陪伴，以便他們的信心保持堅強。



為什麼

整體護理很重要？



它是關於照顧整個人 — 滿足你的身體，心理，精神和社會需求。它植根於這樣一種理解，即所有這些方面都會影響你的整體健康，而在一個方面感到不適會影響你在其他方面。

整體護理方法指南

- 進行眼神交流
- 說出他們的名字
- 詢問他們的感受
- 微笑並在適當的時候使用笑聲
- 尊重和尊嚴地對待他們
- 教他們如何對自己的照顧負責
- 在緊張的情況下放鬆他們
- 對自己的生活感興趣





謝謝