

浦东新区失能老人家庭照料者培训项目

主题三：行为辅助学习与训练

PMQ

上海浦东新区智库养老服务支持中心

学习内容

- 一、了解协助老人更换体位的意义
- 二、熟悉更换体位目的
- 三、掌握更换体位的注意事项
- 四、熟悉更换体位老人的心理准备
- 五、掌握更换体位的方法
- 六、体位摆放、身体移动及站立步行功能训练

协助老人更换体位的意义

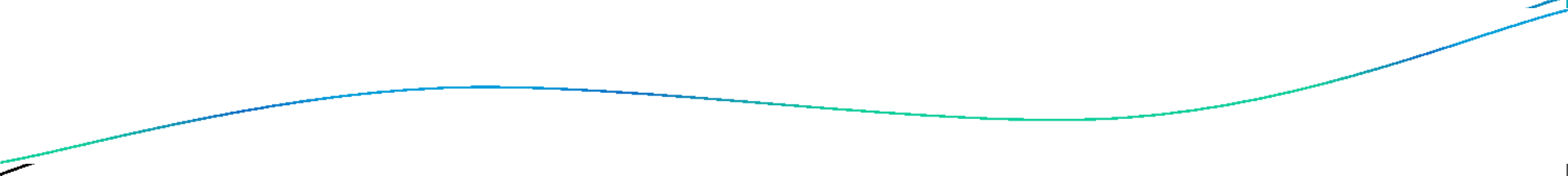
1. 长时间不活动对身心的影响

(1) 对皮肤的影响

压力、摩擦力容易造成局部血液循环不良、缺血和组织坏死。

(2) 对肌肉和骨骼的影响

肌肉张力下降，四肢酸痛、无力，甚至废用性萎缩。关节僵直，活动不便。严重者导致关节拘挛变形。

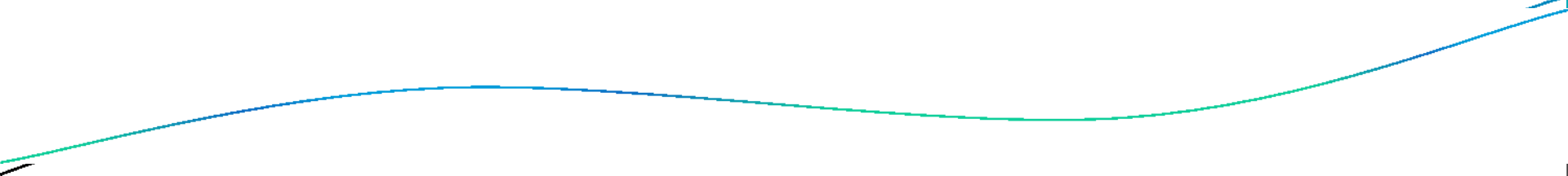


(3) 对呼吸的影响

长期不活动妨碍有效呼吸，限制胸部扩张，使得换气减少，分泌物不易排出，严重者导致坠积性肺炎。

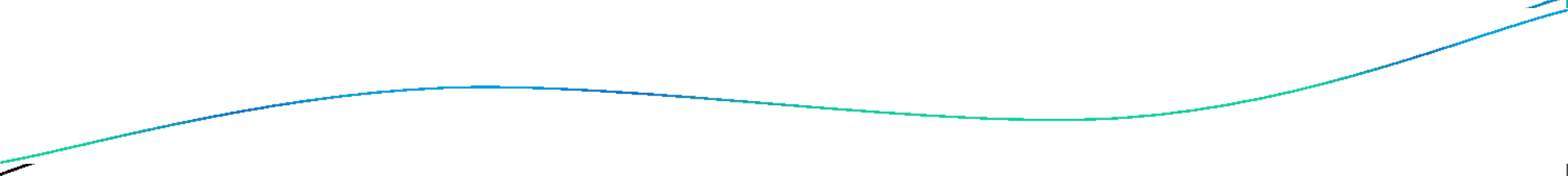
(4) 对代谢和营养吸收的影响

由于长期卧床不活动，使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，造成营养吸收障碍，并容易导致便秘。



(5) 对排尿的影响

排尿不规律使得小便滞留，增加泌尿系感染和泌尿系结石的机会。



(6) 对老人心理的影响

长期不活动的老人与外界交往减少，会导致抑郁、焦虑、烦躁等心理问题。

更换体位的目的

- (1) 协助老人更换体位，使老人舒适。
- (2) 更换体位可促进血液循环，减轻局部组织受压，预防压疮的发生。
- (3) 加强肌肉张力，防止肌肉萎缩和关节拘挛。
- (4) 增加肺活量，防止坠积性肺炎的发生。

更换体位时的注意事项

- (1) 充分考虑老人身体状况、意识状态、肢体功能、有无疼痛等因素。
- (2) 了解老人的心理状况，向老人讲明目的，取得配合。
- (3) 合理应用人体力学，顺应人体自然运动曲线，减少摩擦力，扩大支撑面，达到护理员省力并使老人舒适的目的。

更换体位时的注意事项

(4) 更换体位过程中避免拖、拉、推等生硬动作，以免擦破皮肤。

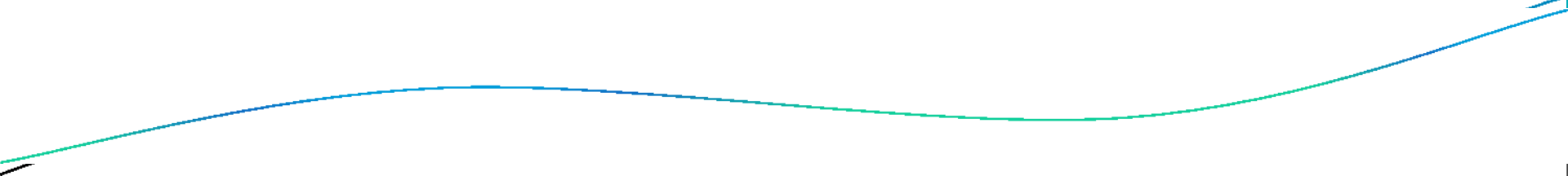
(5) 保护和促进老人自身运动功能，根据具体情况提供适当协助。

更换体位时老人的心理准备

- (1) 准备必要的物品，确认轮椅、平车的刹车是否完好。
- (2) 向老人充分说明下一步要做什么，以取得配合。
- (3) 要有自信，情绪稳定。
- (4) 更换体位过程中要观察情况，与老人轻松交谈，应用必要的技巧。

更换卧位的方法

- (1) 协助老人移向床头。
- (2) 协助老人移向床边。
- (3) 协助老人翻身侧卧(从仰卧位到侧卧位)
- (4) 协助老人坐起(从仰卧位到坐位),
- (5) 协助老人站立。
- (6) 协助老人从床上到轮椅(椅子)上。
- (7) 平车或担架搬运老人。



扶助老人更换体位及安全移动

协助老人移向床头准备工作

- 1) 物品软枕。
- 2) 环境关闭门窗，调节室内温度。
- 3) 护理员洗净并温暖双手。

协助老人移向床头操作程序

1) 一人法

①向老人解释
→征得同意后
→使老人呈去
枕仰卧位→将
枕头**横立**于床
头(避免老人头
部受伤)。



协助老人移向床头操作程序

②叮嘱老人环抱两臂→两臂放于胸前(如老人能配合,可让老人双手握住床头栏杆)→双膝屈曲→两小腿立于床上。



协助老人移向床头操作程序

③护理人员站在老人上半身对角线的延长线上。



协助老人移向床头操作程序

④一手经老人颈后伸到对侧腋下→另一手托住老人臀部→叮嘱老人双脚用力蹬床面→同时护理人员用力将老人移向床头。



2) 二人法

①同一人法的内容①、②。

②两名护理员分别站在床的两侧→对称地托住老人肩部和臀部→也可一人托肩部、腰部→另一人托背部、臀部→两人配合→将老人移向床头。

协助老人移向床边准备工作

- 1) 环境关闭门窗，调节室内温度。
- 2) 护理员 着装整齐，洗净并温暖双手。

协助老人移向床边一人法

操作程序1)

- ①向老人解释→征得老人同意。
- ②护理人员站在老人身体一侧→叮嘱老人环抱两臂并放于胸前（向右翻身时，右臂在下，左臂在上。向左翻身时与之相反）→将枕头移到护理员的近侧→慢慢将老人头部移到枕上。



协助老人移向床边一人法

③护理人员两腿略分开→
两腿屈膝→重心放低
(以增加身体的稳定性)→一手经老人颈
下抱住老人对侧肩部
→另一手经老人臀下
抱住老人对侧髋部→
将老人上半身移向近
侧



协助老人移向床边1)一人法

④一手经老人臀下抱住老人对侧髋部→另一手抱住大腿部→将老人下半身移向近侧→整理床铺。



协助老人移向床边2) 二人法

- ①向老人解释→征得老人同意。
- ②两名护理员站在同侧→叮嘱老人环抱两臂并放于胸前→将枕头移到近侧→慢慢将老人头部移到枕上。
- ③一人抱住老人肩部和腰部→另一人抱住老人髋部和大腿部→将老人慢慢移向近侧。



协助老人翻身侧卧(1)准备工作

- 1) 物品3个软枕。
- 2) 环境关闭门窗，调节室内温度。
- 3) 护理员 着装整齐，洗净并温暖双手。

(2) 操作程序翻身

1. 单人翻身法:

将患者双手交叉胸前双膝屈曲

导管放置翻身后的同侧

一手托住患者的项背部、一手托腘窝处→将患者移至近侧→用力将患者翻向对侧（同时观察患者的神志、呼吸及面色等）

翻身时不拖、拉、推

翻身后体位舒适

翻身

2.两人翻身法：（两人站患者同侧）

将患者双手交叉胸前，双膝屈曲

导管放置翻身后的同侧

甲：一手置于病人腘窝，用前臂托起双大腿，另一手伸入病人臀下；

乙：一手伸入病人肩下，另一手伸入病人腰下

两人同时用力将患者移至甲侧→用力将患者翻向乙侧。由护士乙观察患者的神志、呼吸及面色等翻身时不拖、拉、推。

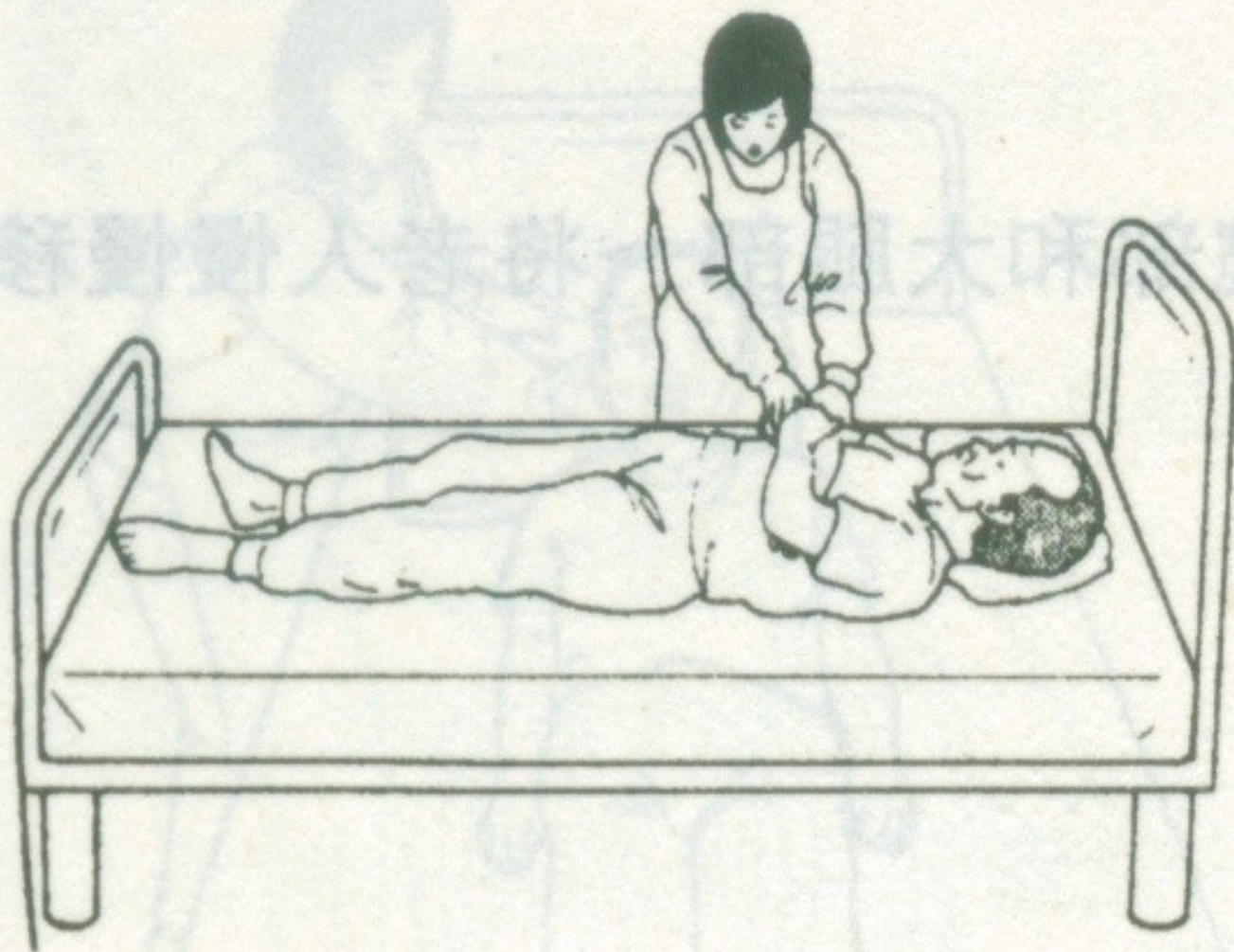
1) 协助一般老人翻身侧卧

- 1) 向老人解释→征得老人同意。
- 2) 护理员站在老人一侧→叮嘱老人环抱两臂并放于胸前（向右翻身时，右臂在下，左臂在上；向左翻身时与之相反）→将枕头移到近侧→慢慢将老人头部移到枕上。
- 3) 护理员一手放在老人腰下→另一手放在老人臀部下→将老人身体移向近侧。

1) 协助一般老人翻身侧卧

4) 护理人员转到对侧→协助老人双膝屈曲→两腿立于床上→一手扶住老人肩部→另一手扶住老人膝部→借助身体重心和膝盖、肩部两个支点的作用→协助老人翻身侧卧。

5) 翻身侧卧后→老人上面的腿屈曲→下面的腿伸直→在老人两臂间、两腿间和背部各放一个软枕（使老人舒适）。

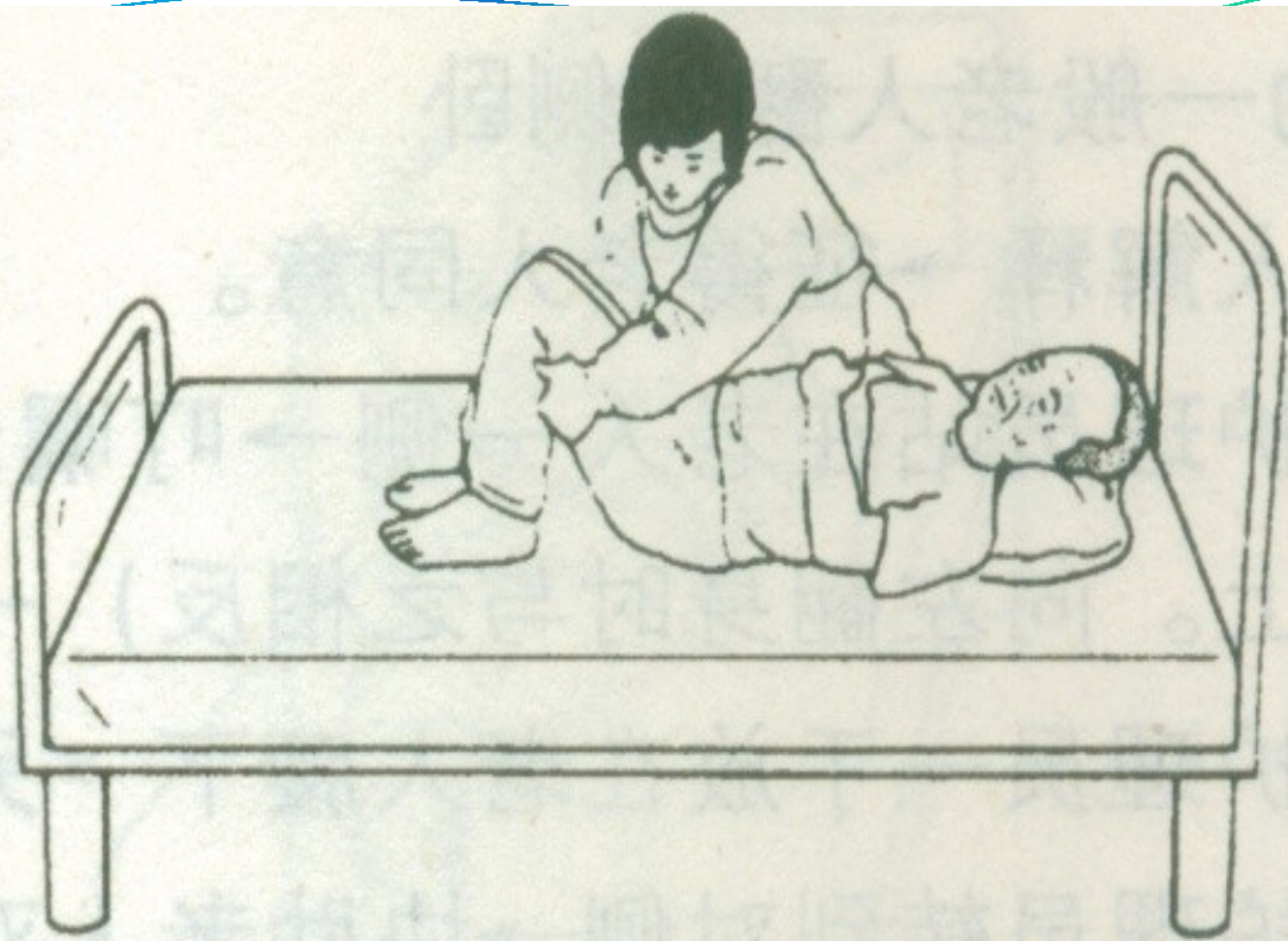


①



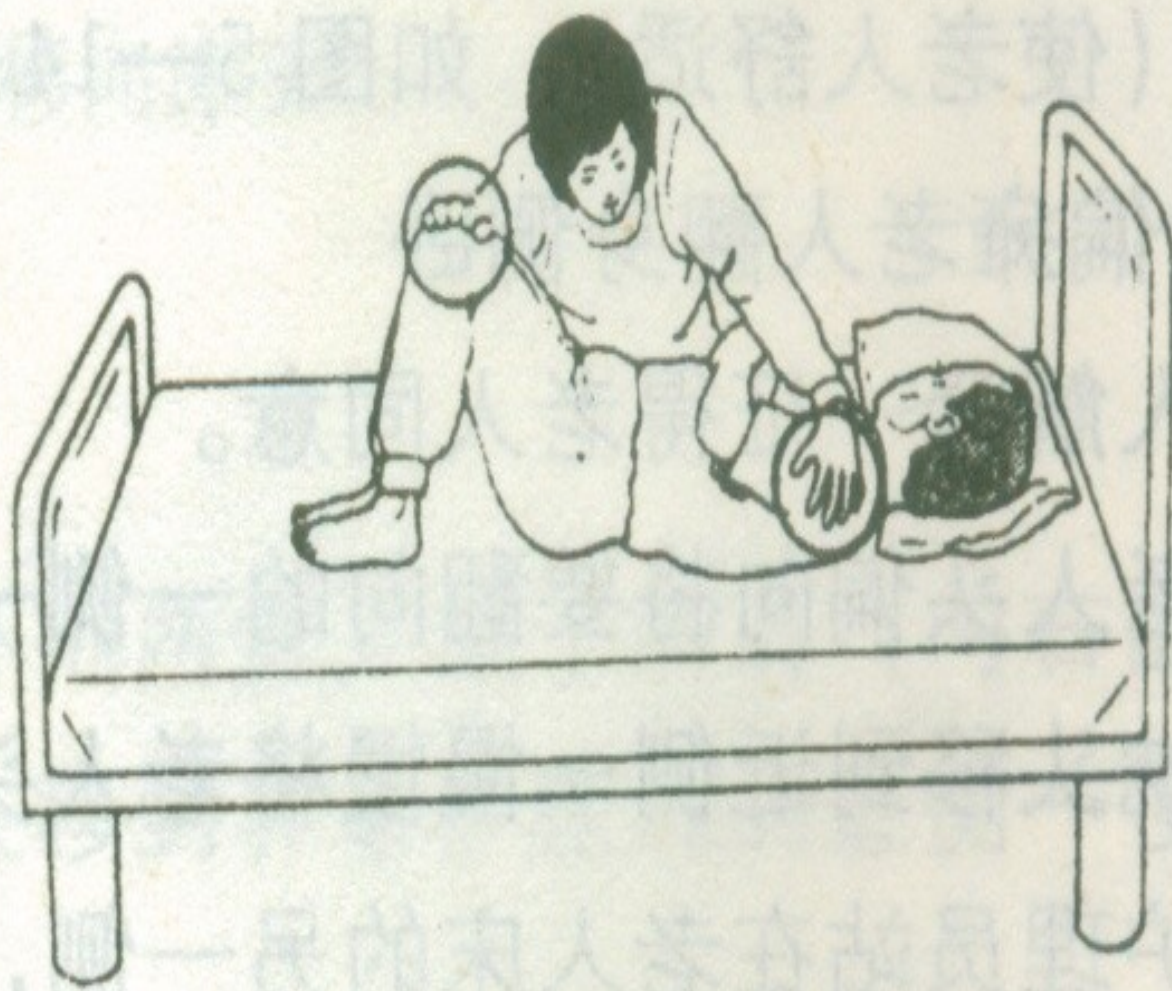
②







⑤



⑥

2) 协助偏瘫老人翻身侧卧

1. 向老人解释→征得老人同意。
2. 叮嘱老人头偏向将要翻向的一侧→健侧手拉住患侧手→两臂交叉环抱放于胸前→护理人员将枕头移到近侧→慢慢将老人头部移到枕上。

2) 协助偏瘫老人翻身侧卧

3. 护理员站在老人床的另一侧，一手放在老人腰下→另一手放在老人臀部下→将老人身体移向近侧→老人双膝屈曲→两腿立于床面→用健侧足压住患侧足→以助侧卧→叮嘱老人健侧手握紧患侧手。

4. 护理员一手扶老人肩部→另一手扶住老人膝部→同时用肘部固定老人患侧膝部→协助老人侧身



①



②

翻身叩背排痰法

(1) 准备工作

- 1) 物品2个软枕(大小各1个)。
- 2) 环境清洁、空气清新。
- 3) 护理员洗净、擦干并温暖双手。

(2) 操作程序

- 1) 为老人翻身后→掀开背部棉被→暴露背部→护理员一手扶助老人身体(保持体位稳定)→另一手呈环杯状→从背部下方至上叩拍背部数次。
- 2) 操作后将老人衣服整理平整→将一大枕头放老人背部(支撑身体)→另一小枕头置老人颈部凹陷处→协助老人盖好被子→整理用物与床铺→开窗通风→洗手→记录。

(3) 注意事项

- 1) 老人可取侧卧位或坐位，叩背前要将老人的支撑点安置妥当。
- 2) 叩背前操作者先将手五指并拢微弯曲手指，使手背隆起呈环杯状再叩击老人的背部。
- 3) 叩拍时先从老人后背部的肺底向上叩击至肩下。每次叩击的部位要与上一次的部位重叠1 / 3，不可遗漏。叩击一侧后再叩击另一侧，每侧叩击次数至少三遍。
- 4) 叩背的力度要适宜，过轻不能使痰液顺利排出，过重则会损伤身体。

(3) 注意事项

- 5) 叩背时注意位置要准确，不能叩在肾区和脊柱上。
- 6) 如痰液黏稠不易咳出。可选择稀释痰液的方法，如做雾化吸入、蒸汽吸入等以协助咳痰。
- 7) 操作中随时注意老人身体的保暖，以防老人受凉。
- 8) 为老人翻身时注意动作协调、轻稳。

协助老人坐起(从仰卧位到坐位)

(1) 准备工作

- 1) 评估观察并询问老人身体状况，确定能否顺利坐起。
- 2) 外出备好外衣、鞋、助行器等必要物品。
- 3) 护理人员 着装整齐。洗净并温暖双手。为老人穿好衣服，向老人做好解释，征得同意。

1) 扶助老人从床上坐起

(2) 操作程序

- ①抬高床头呈60°。
→如果是坐移床边，先按照“移向床边法”将老人身体移向一侧床边→护理员站在老人一侧→双腿分开、屈膝（重心放低）。



1) 扶助老人从床上坐起

(2) 操作程序

- ②一手及小臂伸入老人颈肩部并抱住对侧肩→另一手扶住老人对侧髋关节部位→使老人身体翻动略侧向自己→用手压住老人肘关节做支撑点→沿自然坐起的运动曲线协助老人坐起。



协助老人站立

(1) 准备工作

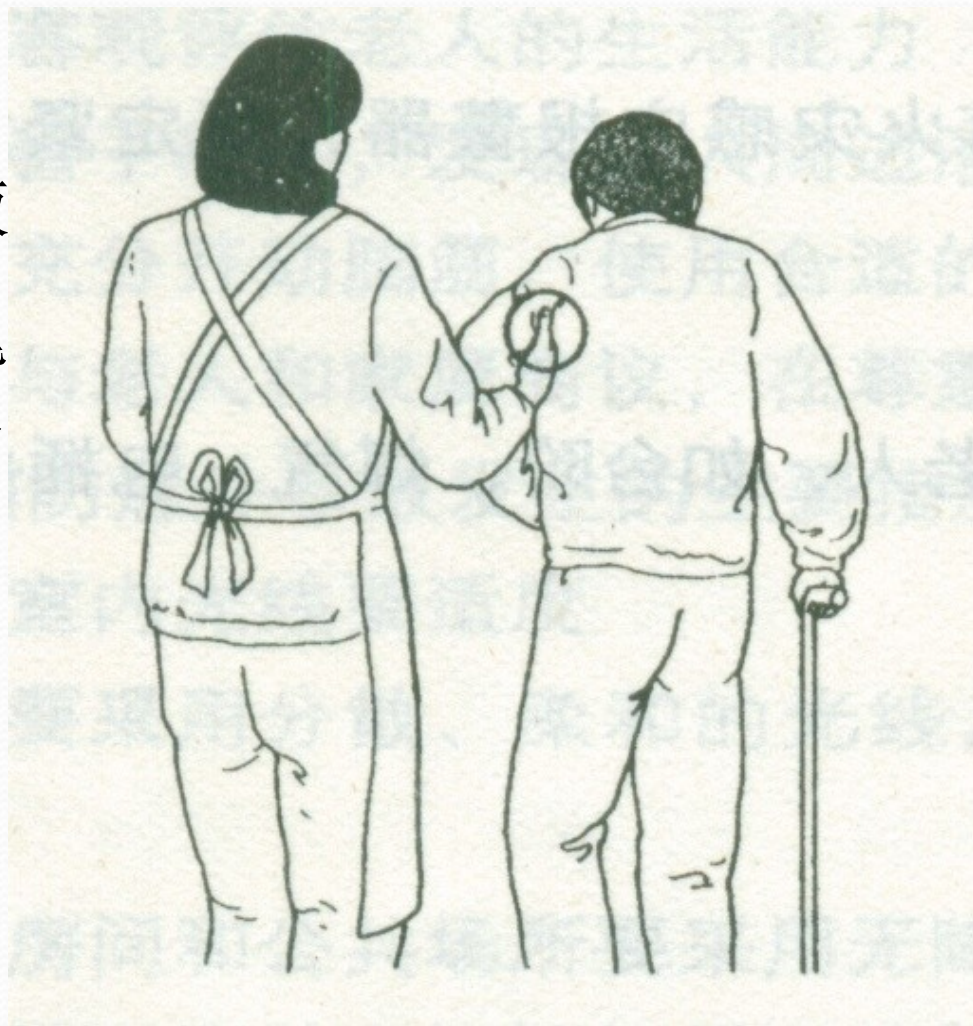
- 1) 评估观察并询问老人身体状况，确定能否顺利站起。
- 2) 物品如果移到椅子或轮椅车上，备好必要物品。
- 3) 护理人员 向老人做好解释，取得配合。为老人穿好衣服和鞋袜。

(2) 操作程序

在安全坐稳的基础上使老人腿向后回收并略分开→老人手臂扶在护理员肩上或在护理员颈后交叉相握→护理员屈膝→右腿伸到老人两腿间→抵住老人患侧膝部(形成良好固定)→两手臂环抱老人腰部并夹紧→两人身体的靠近→老人身体前倾靠于护理员肩部→向上用力协助老人站起→轻轻向前搬正老人腰部→保持稳定姿态。

协助老人行走方法一

老人健侧持手杖，护理者从后方把手伸入老人腋窝下，拇指放在腋窝后，用手支拖患者腋下，手背按住胸廓，起到固定作用



协助老人行走方法二

老人健侧持手杖，养老护理员一手扶住老人肩部，另一手提拉老人腰带，防止老人身体倒向前侧或两侧，使老人的身体保持平衡，缓慢向前移步。



协助老人从床上挪到轮椅上

(1) 准备工作

- 1) 评估观察并询问老人身体状况，确定能否顺利移动。
- 2) 物品 轮椅。
- 3) 检查检查周围是否宽敞、无障碍物，轮椅是否完好。
- 4) 护理员着装整齐，洗净双手。

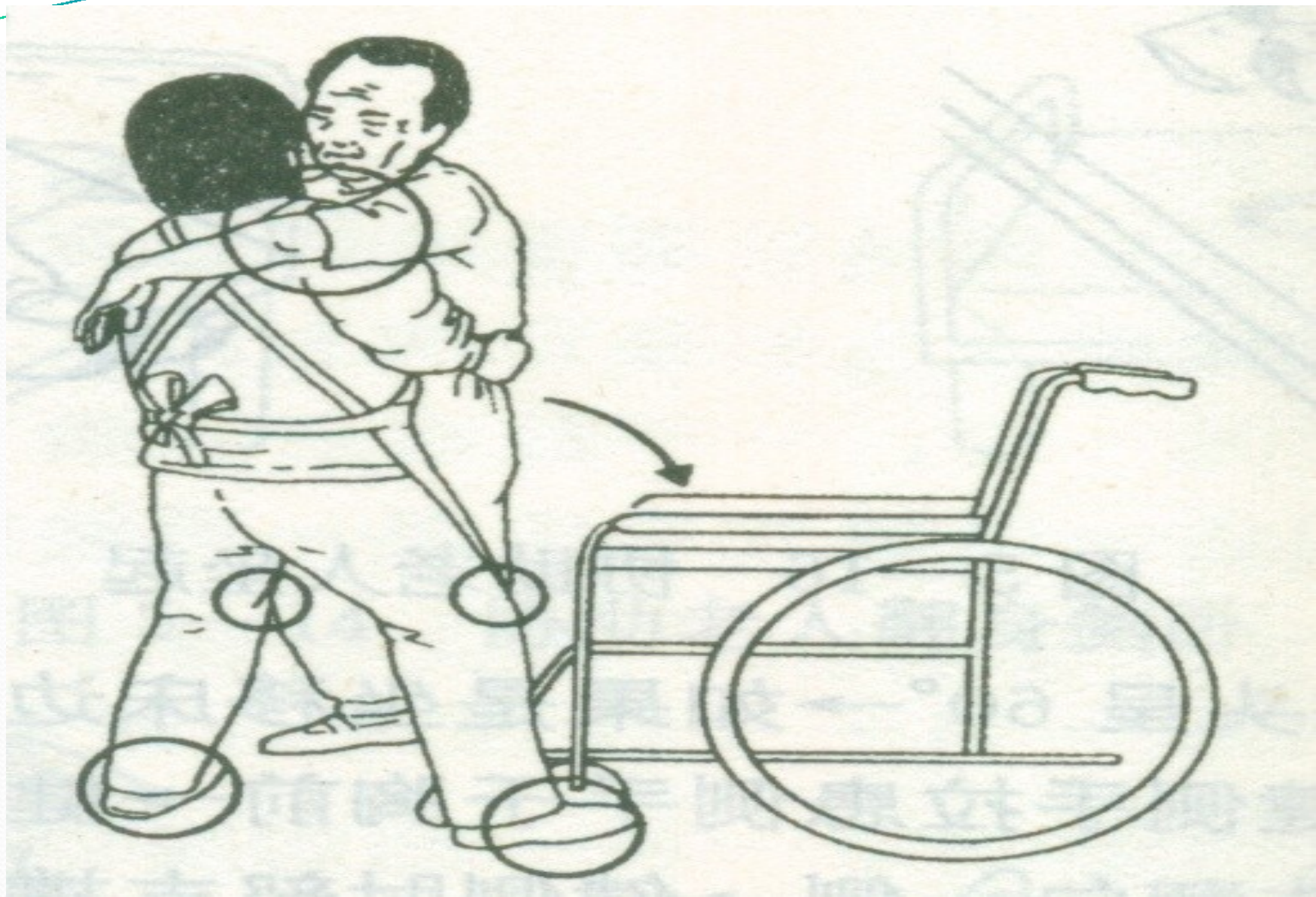
(2) 操作程序

1) 向老人解释→征得同意后→将轮椅靠近老人身体健侧→轮椅与床呈 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ →固定轮椅。



(2) 操作程序

- 2) 扶助老人坐在床沿上→叮嘱老人手臂扶在护理员肩上或两手在护理员颈后交叉相握。
- 3) 护理员的右腿伸到老人两腿间→抵住老人患侧膝部→两手臂环抱老人腰部或提起腰带→夹紧→两人身体靠近→老人身体前倾靠于护理员肩部→护理员以自己的身体为轴转动→顺势将老人稳妥地移到轮椅或椅子上。





扶助老人坐轮椅注意事项

- 1) 行走过程中**观察**道路前后情况，随时注意老人面色，询问老人有无不适。
- 2) 使用轮椅过程中，要力求平稳移动轮椅，避免突然加速、减速和改变方向，避免车体大的震荡，防止老人发生意外。
- 3) 使用轮椅过程中要注意与老人交流，事先向老人说明前进方向、注意事项等。

扶助老人坐轮椅的方法

①向老人解释→征得老人同意后→将轮椅推到床旁→使椅背和床尾平齐→护理员站在轮椅一侧→一手扶车把另一手拉紧同侧车闸→再绕到对侧→同样方法拉紧对侧车闸→固定轮椅。

平车或担架搬运法(1) 准备工作

- 1) 物品平车、枕和被褥，检查平车是否完好。
- 2) 环境清洁、宽阔。
- 3) 护理员着装整齐，向老人做好解释并征得同意。

操作程序1) 一人搬运法

- ①将平车推到老人床旁→使平车头端与床呈钝角。
- ②护理人员两腿分开→屈膝（重心放低）→一手臂自老人腋下插入→抱紧其远侧肩部→另一手臂自老人大腿下伸入→抱紧其两腿→叮嘱老人双臂在护理人员颈后交叉→两手相握→用力抱起老人→转动身体→顺势将老人稳妥地抱至平车上。
- ③协助老人取舒适体位→盖好被子（运送过程中需密切观察老人身体状况）。



2) 二人搬运法

- ①将平车推到老人床旁→使平车头端与床呈钝角。
- ②甲、乙两名护理员站于床的同侧→叮嘱老人双臂抱于胸前→甲两手臂分别托住老人颈肩部和腰部→乙两手臂分别托住老人臀部和双腿→两人步调协调→致→呈扇面打开状移动→将老人平稳地移到平车上。



3) 三人搬运法

3) 平车头端与床呈钝角(空间要宽阔, 注意移动后头足方向)→甲抱住老人头部、肩部→乙抱住背部、臀部→丙抱住臀部、双腿→由甲发令→三人步调协调→致, 呈扇面打开状移动→将老人平稳地移动到床上或平车上。



体位摆放

良肢体位、良姿体位极其重要!!

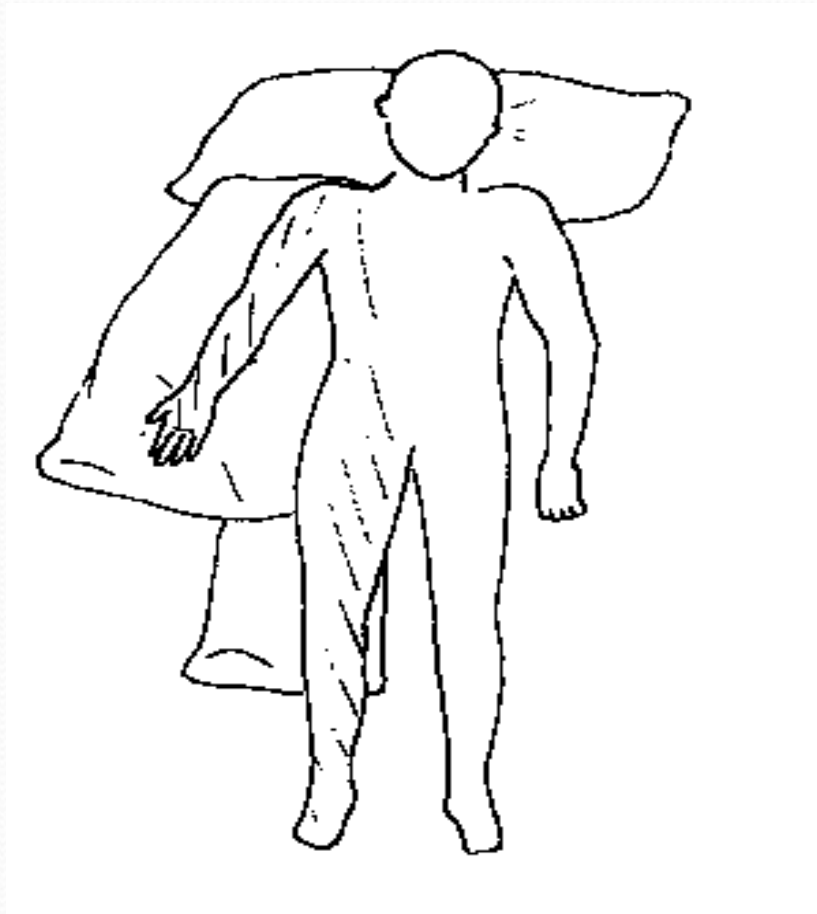
意义：

1. 为了防止发生褥疮；
2. 预防肢体挛缩；减轻痉挛；
3. 维持良好血液循环等

----与翻身配合应用

偏瘫患者的肢体位置摆放

(1) 仰卧位：患侧肩胛和上肢下垫一长枕，手指伸展位，平放于枕上。长浴巾卷起垫在大腿外侧，防止下肢外展、外旋。膝下垫上毛巾卷，保持伸展微屈。



偏瘫患者的肢体位置摆放

(2) 健侧卧位

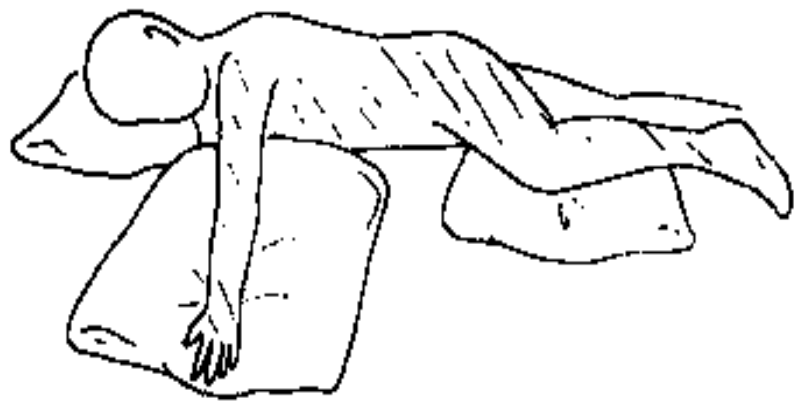


图 1-4-2 正确的健侧卧位

(3) 患侧卧位:

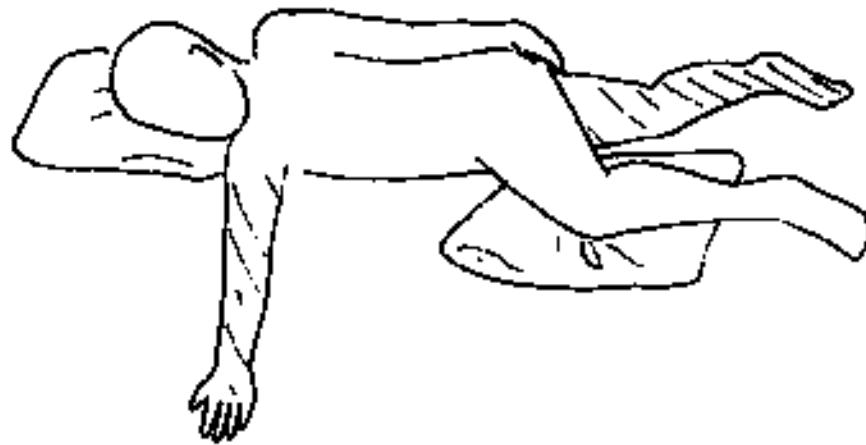


图 1-4-3 正确的患侧卧位

翻身训练

-----1~2小时一次

偏瘫患者的翻身训练

(1) 辅助下向健侧翻身:

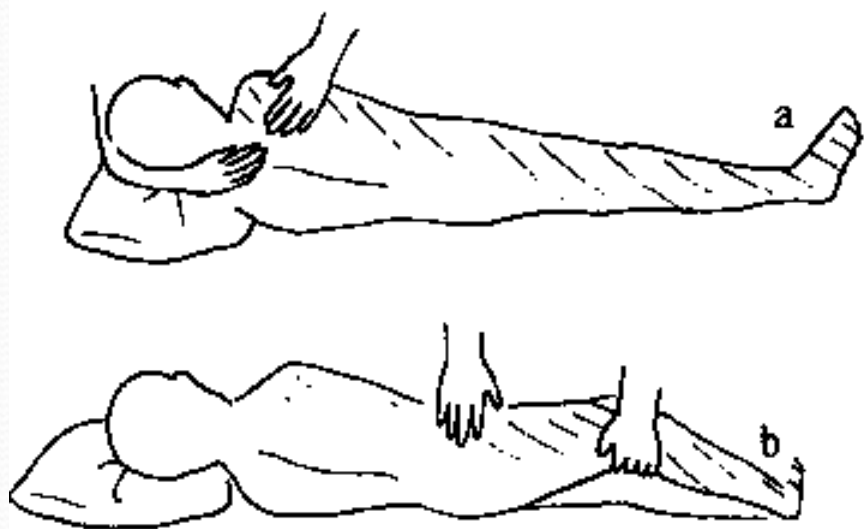


图 1-4-4 被动向健侧翻身动作

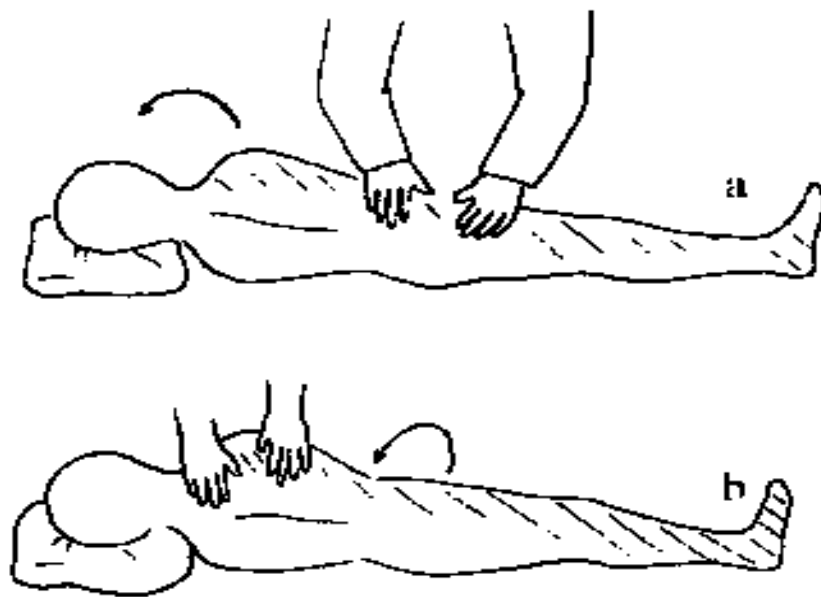
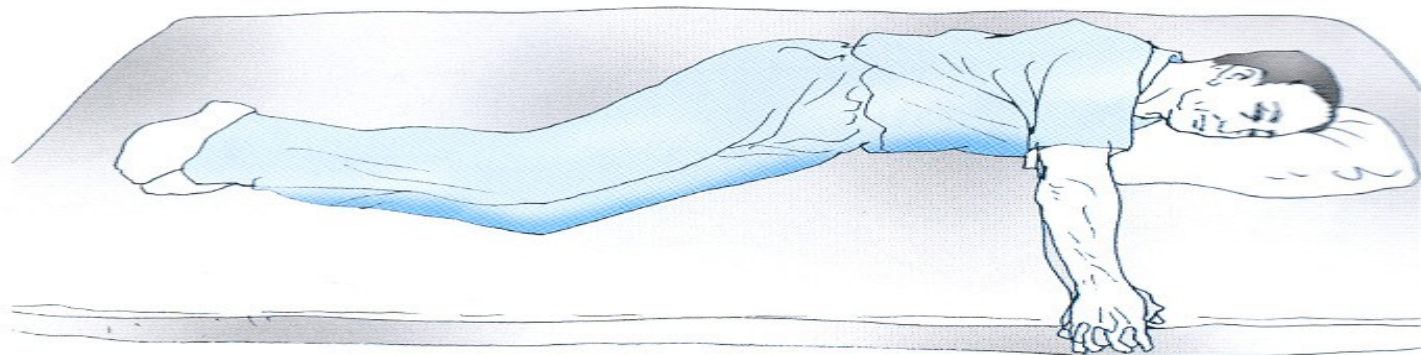
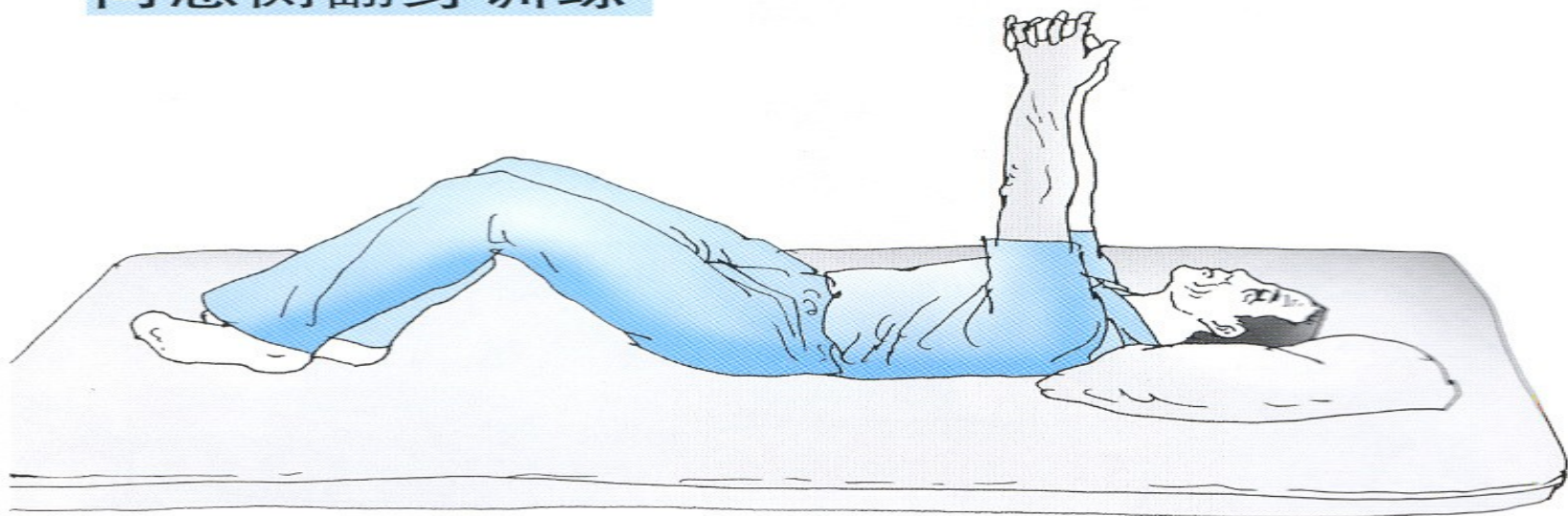


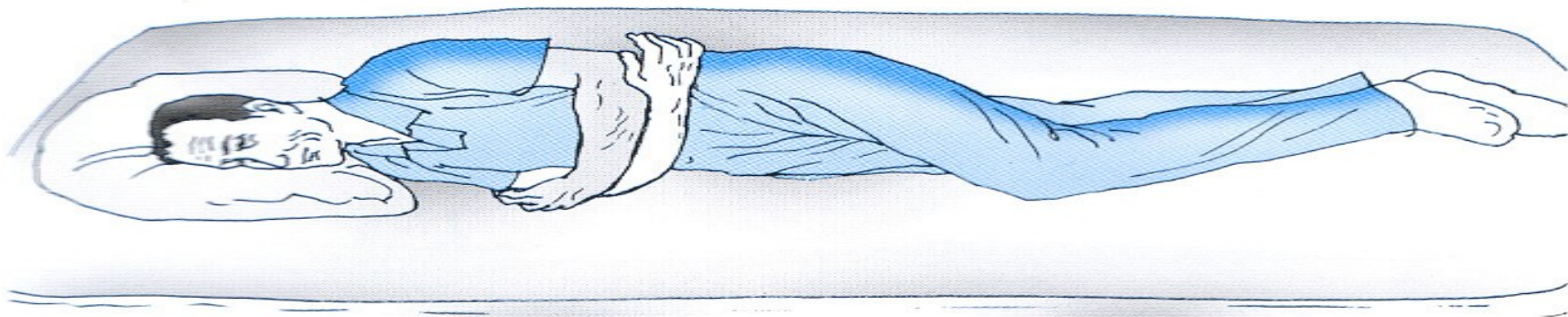
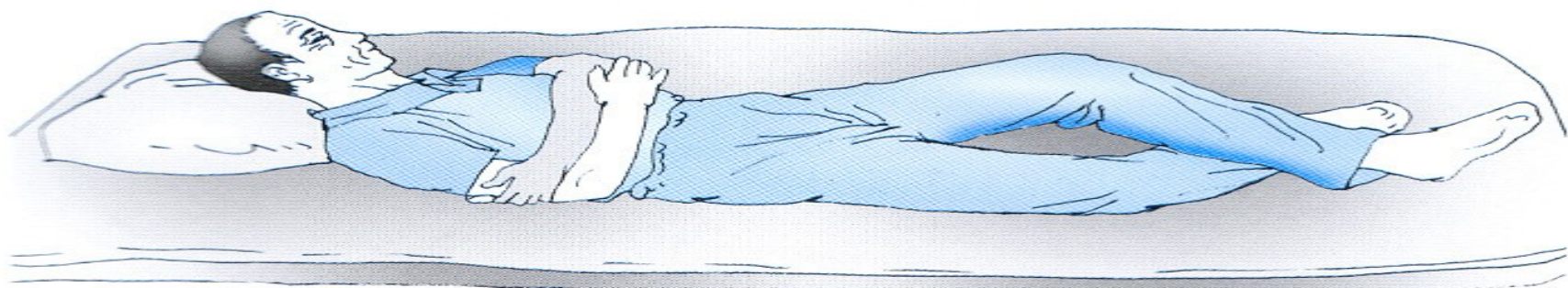
图 1-4-5 促进主动翻身训练

向患侧翻身训练



- ♥ 患者仰卧,双手交叉,患手拇指在健侧拇指前方。
- ♥ 双上肢伸展并向头的上方上举,下肢屈膝。
- ♥ 双上肢伸展,在头上方水平摆动。借助摆动的惯性,带动身体翻向患侧。

向健侧翻身训练



- ♥ 患者仰卧,双上肢屈曲抱胸。
- ♥ 健腿屈曲,用健侧脚钩住患侧腿的下方。
- ♥ 利用健侧伸膝的力量带动患侧身体翻向健侧。

坐起训练

偏瘫患者的坐起训练

辅助下坐起：

患者的健侧脚插到患侧腿下，将患侧手放到辅助者肩上，辅助者扶住患者的双肩。

辅助者扶起患侧肩，同时患者用健侧肘撑起上身。

坐起和坐位平衡训练

二、坐起和坐位平衡训练

此训练可使患者在坐位时完成进食、穿脱衣物、学习等动作,提高日常生活自理能力,为进一步训练打好基础。

坐起训练



- ♥ 患者用健侧脚钩住患侧腿的下方。
- ♥ 用健侧下肢将患侧下肢抬起并移动到床边。
- ♥ 用健侧上肢支撑身体,将肘伸直与健侧腿一起带动身体坐起。

偏瘫患者的独自坐起动作

(3)靠物辅助坐起

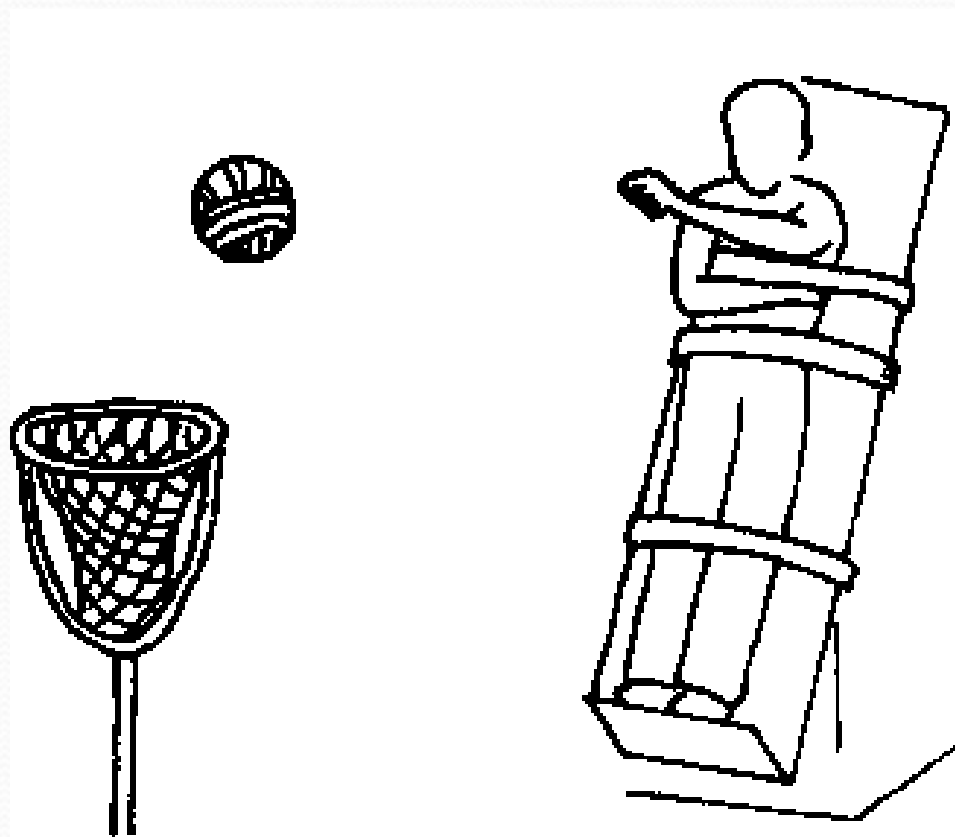


图 3-4-16 起立床站立投球训练

坐位站起训练

偏瘫患者站起训练

(1) 辅助站起:

(2) 独立站起:

坐站转换训练具有极高的康复价值。

A black and white line drawing of a person sitting on a stool, leaning forward with their arms extended, possibly demonstrating a physical therapy exercise. The person is shown in profile, facing left, with their torso bent at the hips. Their arms are extended forward, and their hands are positioned near the floor. The stool is a simple three-legged design. The background is plain white.

151. 1990年11月15日，在 举行的 ，是迄今规模最大的世界性会议。

三、站立训练

此训练的目的在于使患者能从坐位站起，并能够站稳，以增加下肢肌力，为步行打好基础。

从坐位站起训练



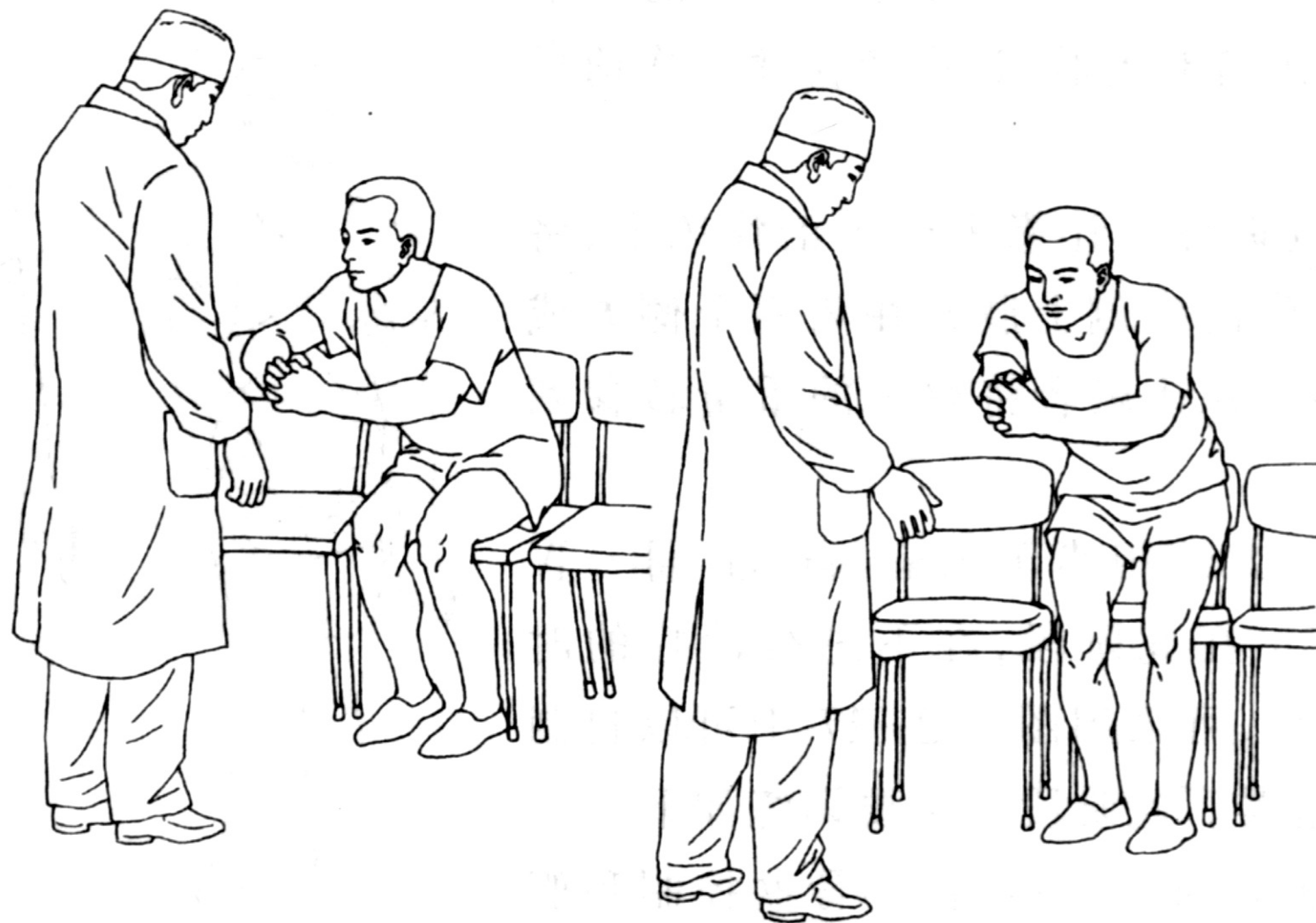
♥ 训练人员用双手抵住患者的膝盖，协助其保持平稳，保护患者站起。

♥ 患者坐位，双脚分开，双手十指交叉紧握。

♥ 双臂尽量向前伸直，身体缓慢向前倾，将重心前移。



坐一站位的转换训练



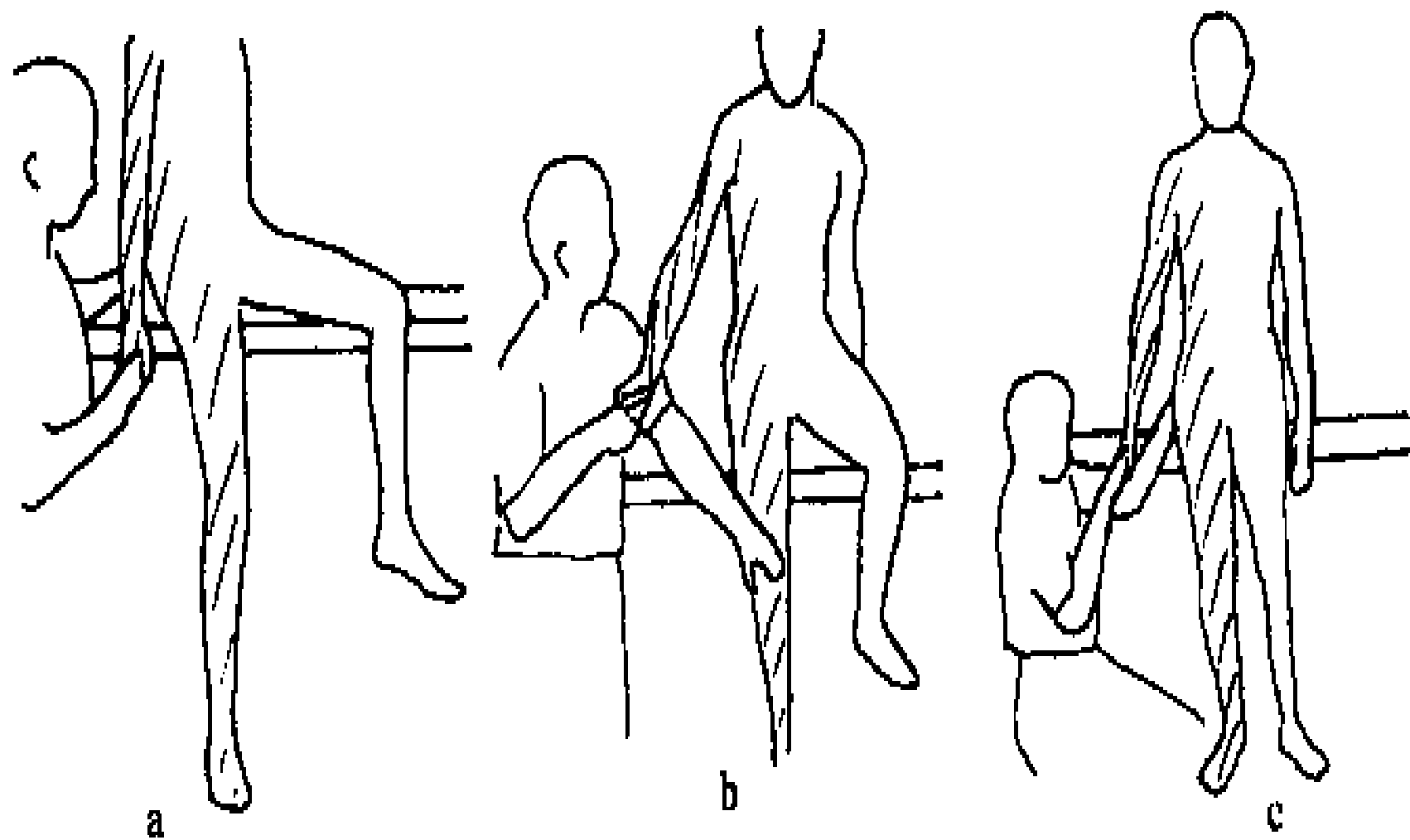


图 1-4-11 站立训练

偏瘫患者的移乘训练

偏瘫患者轮椅与床之间的移乘

- (1) 将轮椅斜向以健侧对着床，刹闸。
- (2) 健手支撑站起，再用健手扶床。
- (3) 边转身边坐下。
- (4) 将轮椅放至床边患者健侧，以相反动作，可做坐回轮椅训练。

2004 05 24

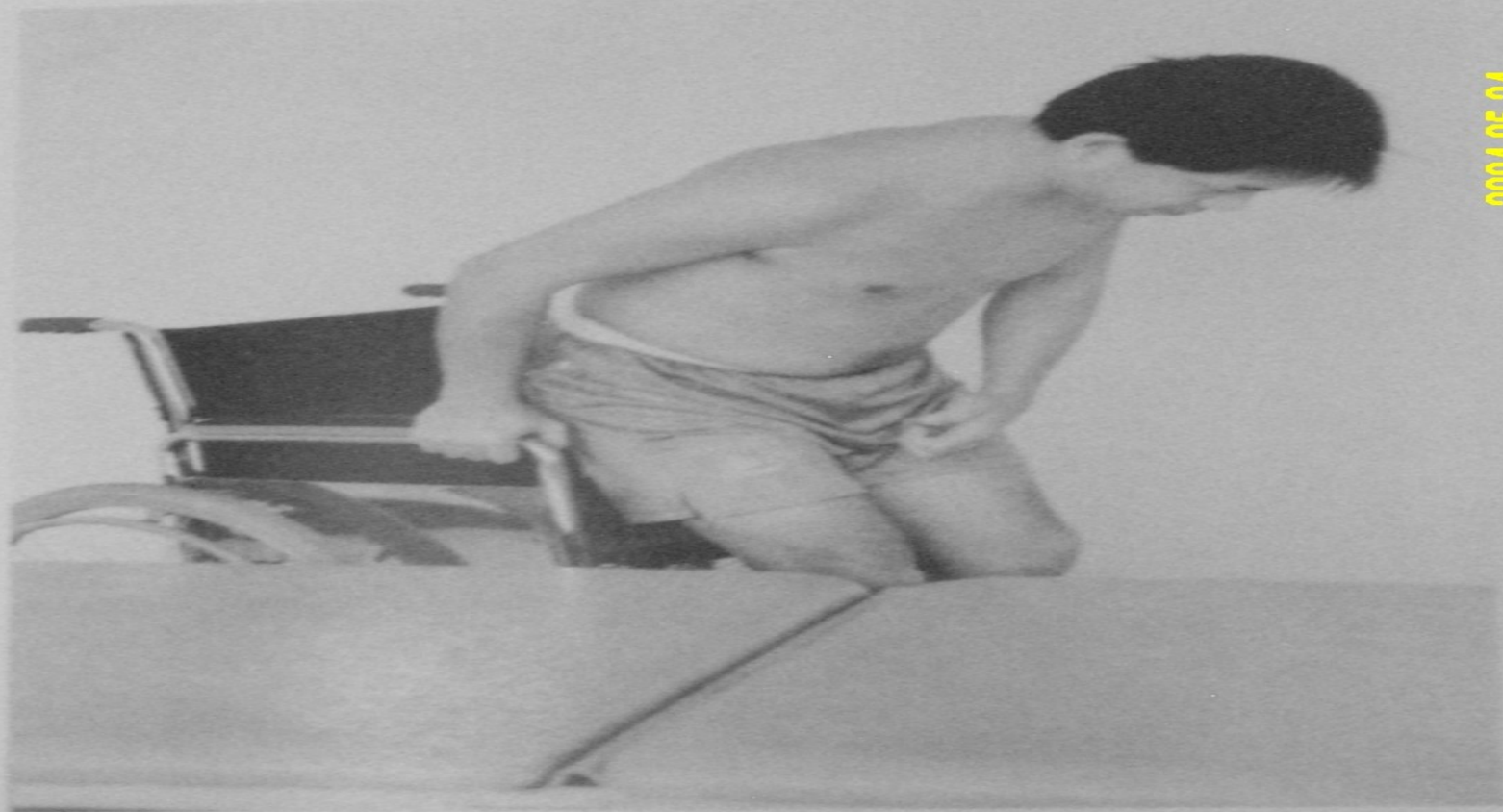


图 9-17 从轮椅上床的起立方法

2004 05 24

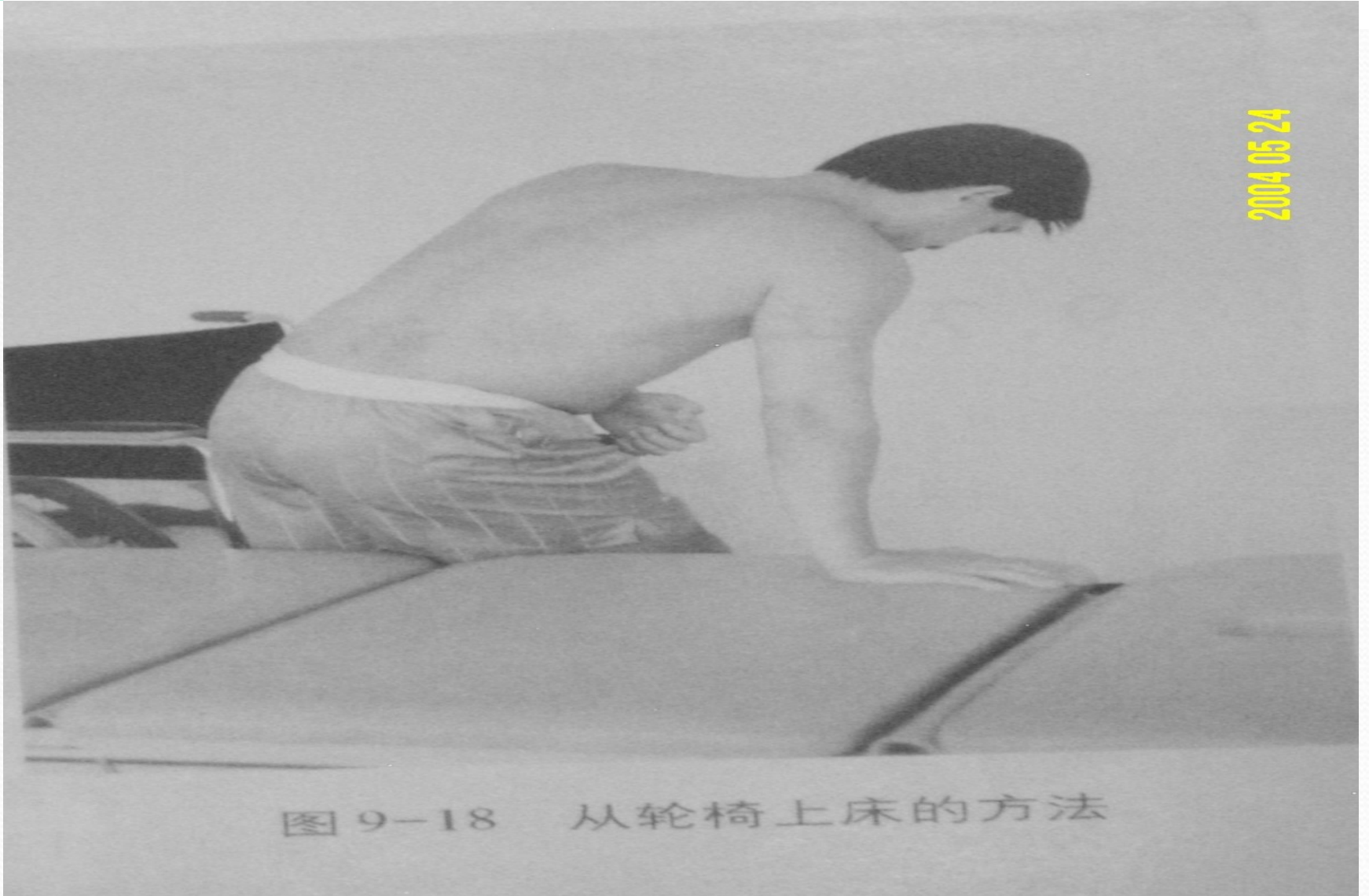


图 9-18 从轮椅上床的方法

谢谢!