

護老情真

護老技巧評估手冊

趙若湄



香港大學出版社

HONG KONG UNIVERSITY PRESS

香港大學出版社

香港田灣海旁道七號興偉中心十四樓

© 香港大學出版社 2002 年

ISBN 962 209 609 3

版權所有。本書任何部分之文字及圖片，
如未獲香港大學出版社允許，不得用任何方式抄襲或翻印。

本社提供網上安全訂購保障
<http://www.hkupress.org>

明愛印刷訓練中心承印

目錄

前言	vii
鳴謝	ix
第一章 護老技巧基本概要	3
第二章 手冊的使用法	9
第三章 基本照顧技巧	
(一) 基本觀察技巧	19
(二) 個人衛生	35
(三) 餵食	69
(四) 失禁及如廁照料	73
(五) 扶抱及轉移技巧	81
(六) 使用助行器	91
(七) 協助長者運動	99
第四章 特殊照顧技巧	
(一) 導尿管的料理	109
(二) 協助使用藥物	119

(三) 注射胰島素	135
(四) 藥物及氧氣吸入法	141
(五) 更換造口袋	157
(六) 鼻胃管餵飼	163
(七) 使用冷、熱敷	169
(八) 更換敷料	175
(九) 留取標本	183
(十) 危機評估	189
(十一) 意外處理及急救	193

第一章

護老技巧基本概要

照顧長者是一項艱深的「對人的學問」，由於被照顧的對象並非機器，照顧者應明白及尊重每位長者的「獨特性」，將護理程序盡量按個別長者各異的需要及個性，變為「個人化」與及「人性化」。

基本照顧精神

照顧者應明白，在進行照顧的時候除了着重施行正確的步驟外，更應注意以下的照顧精神：

對長者的態度

1. 雖然長者因生理及心智上的障礙成為「受照顧者」，但照顧者仍應對長者抱尊重的態度，不可抹殺其應有的個人尊嚴。其實，大多數的長者都渴望自主和能夠自我照顧。
2. 在可能的情況下，盡量以長者平日的生活習慣及節奏為依歸。盡可能在照顧過程中讓長者參與活動、有權決定和選擇。這有助保持其自顧能力，減少依賴。
3. 此外，在施行照顧期間保障長者的私隱，也是維護其個人尊嚴的要素。在所有的照顧過程中，避免不必要的身體暴露。在護理或接觸長者身體前須告知、解釋及徵求同意，以維持雙方的私隱和尊嚴。
4. 應緊記照顧者是扮演著「協助者」及「輔助者」的角色，協助長者康復或改善其生活質素，並非「主宰」長者的日常生活；長者本人才是主角。

施行有效的溝通

1. 施行照顧程序前的解說和回應
 - 可減低長者因不瞭解照顧程序而恐慌或不合作。長者由於生理及官能的障礙的影響，觸覺較遲緩，在施行照顧程序或作身體接觸前應先知會長者、作出適當的解釋並留意長者的反應，讓長者有充分的心理準備，以便取得他／她的合作。
 - 透過對話內容，可取得足夠資料去調節和彈性處理照顧的施行方法或次序，有助照顧者的工作進行得更順利，例如：長者喜歡／習慣在洗面後擦牙等。
2. 在照顧過程中保持與長者交談
 - 可減低長者緊張的情緒
 - 可即時知悉照顧的效果及長者的感受
 - 可趁此機會查詢有關的資料以協助觀察，例如：長者對疾病徵狀的申訴；對疾病的了解；心理上及人際關係的問題等。
3. 一邊施行照顧，一邊與長者閒談，亦是社交的一種。照顧者除了與長者閒話家常外，亦可告知近日的社會新聞、社區動態、世界大事、娛樂資訊等，藉此更新長者的社會常識，讓他們感覺與社會仍然保持聯繫。
4. 在溝通過程中建立照顧者及長者的個人關係，達至互相信賴、合作和關懷。對雙方來說，都更親切及人性化。

對長者持續的觀察

由於長者（尤其是疾患者）的自我表達能力減弱，未必能及時對身體不適作出申訴，因此照顧者在日常照顧長者的過程中，應作連續的觀察。這包括觀察長者的一般情況、疾病的徵狀、心理及精神上的變化等。一旦有異常跡象出現，即使並不顯注，也應作出適當的報告，以圖能盡早知悉其潛在或衍生的疾病，及早作出預防及治療。

預防交互傳染

1. 長者由於免疫系統衰退，身體抵抗力較弱，易受感染；尤其居於院舍的長者，一旦遇到傳染性的疾病，例如肝炎、流行性感冒、性病、腹瀉、食物中毒等，便很容易互相傳染，甚至迅速演變為疫症。
2. 照顧者應提防自己成為散播傳染病過程中的帶菌者，因此切記在任何照顧程序前、後都要徹底沖洗雙手，和做好本身傷口、疾病的防護措施。
3. 每位長者的私人用品應分開使用；共用的物品則應徹底清洗；遇有物品受到細菌沾污，更應徹底消毒。
4. 一旦發現傳染病出現，應立即作出適當報告；有需要時，採取隔離措施。

希望每位照顧者都能把以上的照顧精神融入每項照顧程序內，達到人性化照顧原則。

事前評估及護理計劃

照顧者應明白每位長者均是一獨立的個體。在計劃護理時應考慮全面因素，包括：

1. 身體狀況：如活動能力；有否任何病患需特別照顧。
2. 心理狀況：如情緒變化；對本身老化或疾病的態度；與家人的關係。
3. 社交狀況：如活動圈子，活動種類；社交活躍的程度；有怎樣的支援。
4. 家居環境：光線；活動面積；清潔衛生情況；有否作家居改裝；安全的設施。

按以上的評估，就長者個別的情況，把基本照顧技巧作出適應，以迎合長者的需要。並在施行每個護理程序前應先有周詳的計劃，按計劃作出妥善的準備及在事前先作出緊急應變的設想及措施。更重要的是與長者先作出有效的溝通，以便在照顧過程中取得雙方愉快的合作。

護理程序的施行

每項程序應在細心，周詳計劃及安排下才施行。此舉可免不必要的人為意外及確保長者得到舒適的照顧。

讀者可參照頁 6 的概念圖去計劃，安排照顧程序。

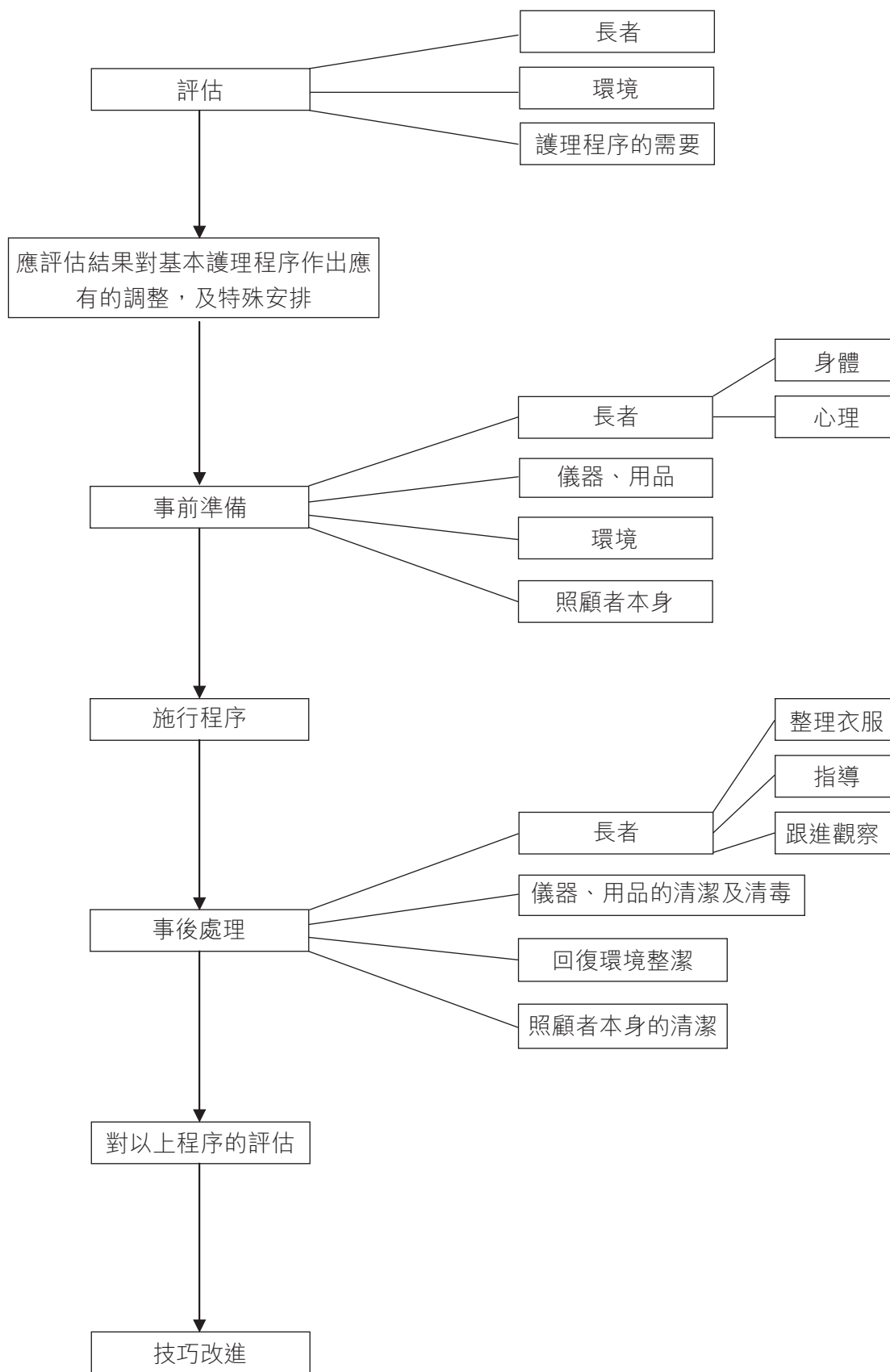


圖 1 護理程序施行概念圖

第二章

手冊的使用法

本手冊簡介

本手冊收納了最常用的護老技巧，為了使讀者容易明白及能掌握正確的照顧技巧，每項照顧程序都會細分成為簡單的步驟，讀者只需按步就班便可學習到正確的技巧。如在上一章中討論過每項護理程序均應在有計劃及有充份準備下施行，因此手冊內每項程序均有系統地分為：「事前準備」，「照顧過程」及「事後處理」三個階段，使讀者在學習期間已培養到系統行事的習慣。而在整個過程完成後，亦有對整體護理表現的總觀評語。

評估表的使用

為了方便讀者學習及評估學習結果，每項護理程序均以表格的方式列出，此表格稱為「評估表」。

這些「評估表」是參照教育原則設計編訂，實有教學、學習回饋、成效評估及統一照顧水平的多方面用途。

這些評估表的用途為：

1. 對照顧者而言
 - 學習照顧技巧
 - 容易按表學習照顧程序，掌握要訣
 - 作為施行照顧程序時的標準守則
 - 作為進行技巧練習時的參照指引

- 照顧技巧學習回饋
 - 讓照顧者按評估表作自我評估或同儕評估，用以了解自己的學習進度及作用技巧切磋
- 2. 對培訓員而言
 - 教學之用
 - 作為教學時的有效教材
 - 訂立一致的評估準則，避免不同評估員在評估學員時出現差異
 - 學習回饋
 - 有系統地向學員作出教學回饋
 - 成效評估
 - 容易有系統地向個別學員作出持續性的進度監察
- 3. 為長者護理而言
 - 本手冊提供了標準的專業照顧技巧水平，以確保長者護理的質素，有助統一護理水平

評估表的使用守則

讀者可依照下列方法使用本評估手冊。

自學照顧技巧

按照評估表上的步驟學習正確的照顧技巧。

範例一

	滿意	不滿意	不適用
1. 準備自己及用具			
洗手			
準備所需用品在床邊			
用溫暖的熱水、蒸餾水或生理鹽水把棉花球或紗布弄濕			
2. 準備長者			
確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作			
3. 照顧程序			
把準備好的物品放置托盆上			
用膠紙固定一廢紙袋放在工作枱旁備用			
徹底清潔雙手；如知道或懷疑眼睛受感染，宜戴上手套			
檢查眼睛 — 是否有紅眼？過多的眼垢？眼垢的「質地」和顏色？			
詢問長者眼睛有否不適？視力有否出現問題？			
協助長者躺臥，以一至兩個枕頭支撐頭部及頸部或坐在椅上			
協助長者將頭部稍微仰後；如有需要，支撐長者的頭部			
請長者合上眼睛			
取一個棉花球或一塊紗布，並捏去多餘的水			

於學習後自我評估學習結果

當明白及熟習照顧程序後，可利用評估表上的評估欄自我測試學習的結果。

在照顧步驟旁邊所列的三欄中選出自己的表現，加上「✓」號：

- 經反思後自認正確地進行了該項照顧步驟，在該項步驟旁邊的「滿意」一欄內填上「✓」號。
- 經反思後自認不正確地進行了該項照顧步驟或忽略了該步驟，在「不滿意」一欄內填上「✓」號。

範例二

	滿意	不滿意	不適用
1. 準備自己及用具			
洗手	✓		
準備所需用品在床邊		✓	
用溫暖的熱水、蒸餾水或生理鹽水把棉花球或紗布弄濕	✓		
2. 準備長者			
確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作	✓		
3. 照顧程序			
把準備好的物品放置托盆上		✓	
用膠紙固定一廢紙袋放在工作枱旁備用	✓		
徹底清潔雙手；如知道或懷疑眼睛受感染，宜戴上手套	✓		

* 但若該項照顧步驟在是次練習中不適用，在「不適用」一欄內填上「✓」號。

範例三

	滿意	不滿意	不適用
1. 準備自己及用具			
準備所有的用具	✓		
準備清潔的合適衣服	✓		
預先把衣服穿着的次序疊好，以便長者順序穿着	✓		
順序如內衣褲在面，上衣，褲子，襪子在底	✓		
2. 準備長者			
確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作	✓		
詢問長者在沐浴前是否需要如廁		✓	
可能的話，鼓勵長者自己參與洗抹			✓
3. 準備環境			
保持室溫暖和，並防止陣風吹入	✓		
確保長者的私隱得到保障（例如關門、拉上窗簾）	✓		
如果需要使用沐浴椅或浴缸坐板時，檢查沐浴椅或坐板是否穩固及安全			✓
在淋浴間地上擺放防滑膠墊，注意不可阻塞去水道	✓		
4. 程序			
協助長者脫去衣物	✓		
如果有安裝扶手的話，鼓勵長者在進出淋浴間時使用扶手		✓	
如果使用沐浴椅時，確保長者能穩固地坐在椅上	✓		
如果站立姿勢較適合時，確保長者能緊握扶手			✓
如果使用浴缸坐板時，確保長者能穩固地坐在板面			✓
為免長者着涼，盡量保持浴室門緊閉及浴簾拉上	✓		
在整個過程中陪伴在旁	✓		
開啟水掣；在長者進入淋浴間前，用手肘測試及調較水溫（攝氏 37.5–38 度），再調較花灑噴水的力度	✓		
協助長者把身體淋濕；塗上肥皂前，先將水掣關上		✓	
協助長者塗上肥皂，可先把梘液塗在小毛巾或海棉上，再用以洗抹全身	✓		

技巧持續評估 — 自我評估及評核員評估的合併使用法

照顧者在學懂某項照顧技巧後，日後在每次施行時都可作自我評估，藉以得知臨床實際的成效及技巧的進度。

假若有同儕、專業醫護人員、培訓員在場，可情商作為評核員。在照顧者施行照顧程序期間，按當時照顧者的表現即場填寫表格，以提供客觀的意見。

評核員及照顧者可以共用一份評估表，以不同的符號代表各自的評估結果（範例四）。於練習過程完成後，評核員可與照顧者討論學習的表現及比對大家的評估結果。此舉不單讓照顧者對自己的表現更加深徹了解，而且更提供了切磋的機會。

範例四

	滿意	不滿意	不適用
1. 準備自己及用具			
洗手	✓ ○	○	
準備所需用品在床邊	✓ ○		
用溫暖的熱水、蒸餾水或生理鹽水把棉花球或紗布弄濕	✓ ○		
2. 準備長者			
確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作		✓ ○	
3. 照顧程序			
把準備好的物品放置托盆上	✓ ○		
用膠紙固定一廢紙袋放在工作枱旁備用	✓ ○	○	
徹底清潔雙手；如知道或懷疑眼睛受感染，宜戴上手套	✓ ○		
檢查眼睛 — 是否有紅眼？過多的眼垢？眼垢的「質地」和顏色？	✓ ○		
詢問長者眼睛有否不適？視力有否出現問題？	✓ ○		

重要的評估標準的填寫

在每一評核表的最頂部會有一項「* 最重要的評估標準」。

範例五

清潔生殖器官

第 _____ 次練習

日期：_____

評估成績：_____

* 最重要的評估標準：

- 在安全情況下提供照顧
- 尊重長者的尊嚴和私隱
- 達到清潔的目的

假若在照顧過程中，照顧者在每一個照顧步驟都做對了，可是總觀整個過程中，照顧者：

1. 妄顧了長者的安全
2. 忽視長者的私隱及尊嚴
3. 有引致意外發生的潛在危機
4. 忽略了預防交互傳染的守則
5. 使長者有可能受到不必要的併發症
6. 未達到該照顧程序的主要目的

結果，則整體來說這項照顧程序應評為「不合格」。因此除了完成填選照顧步驟旁邊的三欄空格外，最重要的是憑「最重要的評估標準」來決定整個照顧程序的施行是否合格。

讀者明白了本手冊的使用方法後，可以開始自學各項長者照顧程序了。希望你有一個愉快的學習經驗及掌握到正確的護老技巧。

- ✓ 代表照顧者自我評估之結果
- 代表培訓員或上級評估之結果

量度血壓

第 _____ 次練習

日期：_____

評估成績：_____

* 最重要的評估標準：

- 在安全情況下提供照顧
- 作出準確的觀察

滿意 不滿意 不適用

1. 準備自己及用具

在聽取讀數前準備所需的用具，確保環臂帶的大小適合長者			
檢查所有用具是否清潔及操作正常			
洗手			

2. 準備長者

確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作			
確定長者是在靜止的狀態和在過去半小時內沒有作任何會影響量度結果的活動（例如：運動；體力勞動；情緒激動）			

3. 準備環境（只適用於水銀血壓計）

確保現場環境不會有太多聲音干擾聽取讀數			
---------------------	--	--	--

4. 量度程序

把所有用具放置在旁			
協助長者躺臥或坐在舒服的位置，上臂與心臟成一水平			
替長者脫去緊束手臂的衣物；如有需要，除去多餘的衣物			
用指尖輕觸以感應脈搏跳動位置			
把環臂帶緊束平放於上臂（大約肘上一吋位置），不要太緊或太鬆			

- ✓ 代表照顧者自我評估之結果
- 代表培訓員或上級評估之結果

滿意
不滿意
不適用

(a) 適用於電子血壓計

開動血壓計			
等待數字停止跳動（大約一分鐘）			

(b) 適用於水銀血壓計

把聽診器的一端放在脈搏跳動位置上			
戴上聽診器			
關閉環臂帶氣泵的開關			
把環臂帶氣泵慢慢泵氣，直至不再聽到脈搏聲後再加上 20–30mmHg			
慢慢扭開氣泵開關放氣，直至聽到第一次脈搏聲 （這是收縮壓讀數）			
繼續把氣泵以每秒 2–3mmHg 放氣 （聲音會有轉變）			
留意聽到轉變成為啞聲、低調聲音 （這是舒張壓讀數）			
把氣泵完全放氣			

(c) 於取得正確讀數後

除去環臂帶			
慰問長者有否感到不適			

5. 事後照顧

(a) 自己

洗手			
立刻把量度結果記錄下來			
把結果與以往紀錄比較			
如長者的血壓不正常，盡快作出報告			

(b) 長者

留意長者是否舒適及安全			
-------------	--	--	--

(c) 環境及用具

把用完的儀器、物品正當地處理（如清潔、消毒及放回適當位置）			
-------------------------------	--	--	--

- ✓ 代表照顧者自我評估之結果
- 代表培訓員或上級評估之結果

滿意 不滿意 不適用

6. 整體照顧

情況控制、程序的處理			
觀察長者整體的情況			
與長者的溝通			
對長者的態度			
保持效率，在合理時間內完成			

其他意見：

- ✓ 代表照顧者自我評估之結果
- 代表培訓員或上級評估之結果

觀察脈搏及呼吸

第 _____ 次練習

日期：_____

評估成績：_____

* 最重要的評估標準：

- 在安全情況下提供照顧
- 作出準確的觀察

1. 準備自己及用具

滿意
 不滿意
 不適用

準備一個有秒針的錶			
洗手			

2. 準備長者

確定長者已明白有關之照顧程序，並能夠在過程中合作			
確定長者是在靜止的狀態和在過去半小時內沒有作任何會影響量度結果的活動（例如：運動；體力勞動；情緒激動）			

3. 讀取過程

協助長者坐或躺在一個舒服的位置			
選擇一個適當把脈的位置，常用為橈動脈，如脈搏過弱，難以觸摸，可選用腹股溝動脈或頸總動脈等較大的血管			
用中間三隻手指指尖輕按並找出動脈位置			
手指輕觸脈搏表面，感應到脈動後略施壓力，直至不再感到脈動，然後將手指放鬆少許以感覺脈搏跳動			
觀察脈搏的跳動規律及形態			
記錄一分鐘的脈搏率			
趁仍握長者的手時，觀察他一分鐘的呼吸率			
同時觀察呼吸的模式和深度			
留意呼吸聲是否帶雜聲或呼吸困難			
於觀察後慰問長者有否感到不適			

- ✓ 代表照顧者自我評估之結果
- 代表培訓員或上級評估之結果

4. 事後照顧

滿意 不滿意 不適用

(a) 自己

洗手			
比較以往的記錄，立刻把讀數及觀察結果記錄下來			
如有異常觀察結果，盡快作出報告			

(b) 長者

留意長者是否舒適及安全			
-------------	--	--	--

5. 整體照顧

情況控制，程序的處理			
觀察長者整體的情況			
與長者的溝通			
對長者的態度			
保持效率，在合理時間內完成			

其他意見：
