喂饭猛塞致呛咳 翻身硬拽险骨折

冰城家政老师现场讲解演示:

养老护理这些坑不能踩

实习生 **徐继辉 韩晴** 生活报记者 **刘维娜 李丹**

近期,黑龙江龙妹职业技能培训学校的养老护理实训教室内,黑龙江旅游职业技术学院现代家政服务与管理专业教师段楠正手持教具模拟人演示。针对下岗失业人员、转岗职工等群体的免费养老护理员培训已正式开课,记者走进课堂,现场观摩聆听段楠就养老生活护理中的常见误区进行的演示和讲解。

喂饭过快是误区 应“少量多次”慢喂

“俗话说,民以食为天,吃是养老护理中最基础的一点,也是出现误区最多的。”课堂上,段楠的话吸引了学员的注意。随后,她分享了一则真实案例,让大家对饮食护理的重要性有了深刻认知。“78岁的张奶奶近乎完全失能,日常饮食全靠保姆照料。一次午餐时,保姆为了给老人‘补营养’,端来软烂的小米粥和炖菜,一勺接一勺地快速喂食,没等张奶奶缓过气,又一口粥送到嘴边。老人突然剧烈咳嗽,脸涨得通红,吓得保姆赶紧拍背,好一会儿才顺过气来。”

“这是典型的进食误区。”段楠强调,“老年人吞咽功能自然退化,进食速度快、喂食量大会直接引发呛咳,严重时甚至窒息。在日常护理中,辅食也并非越烂越好,要根据老人牙齿情况调成泥状或颗粒状,既能方便咀嚼,又能锻炼口腔肌肉,维持吞咽能力。”

对于半失能或失能老人,喂食要讲章法,段楠拿起模拟人演示道:“让老人保持半坐或坐姿,遵循‘少量多次’原则,确认上一口完全吞咽后再喂下一口,这样能从源头规避一些风险。”

此外,段楠还告诉记者,“盲目进补”也是常见误区。“比如,有人听说‘高蛋白能增强免疫力’,就给老人喂蛋白粉,还特意减少主食摄入量。可这样做往往适得其反,老人常会出现腹胀、头晕、腿肿等不适情况。”段楠老师解释道:“老年人基础代谢率比成年人低,每日所需能量至少减少200千卡,且肝肾功能逐渐退化。盲目补充蛋白质粉等高蛋白食物,不仅难以消化吸收,还会加重脏器负担。应根据老人身体状况,合理搭配谷物与豆类等食物,通过蛋白质互补作用提升营养利用率,既满足需求,又不给身体添累。”

翻身硬拽有风险 应托扶腰臀和头颈

讲完饮食误区后,段楠又提到体位转移和锻炼方面,她拿起模拟人演示错误的翻身姿势,并强调:“生拉硬拽和过度锻炼都是常见误区。老年人骨质疏松问题严重,尤其是老年女性,骨骼更为脆弱,就算日常磕碰都有骨裂的风险,若护理者缺乏专业技巧,强行拉扯老人翻身、下床,极易引发骨折。”

“日常我们帮助老人翻身时,应该托扶老人腰臀关节和头颈部位,平稳辅助翻身;转移时借助专业技巧,避免单点受力过大。”段楠一边演示,一边向学生们讲解。

还有不少人秉持“多走路、多锻炼才好”的观念,强迫老人过度运动,结果适得其反。“老年人锻炼必须‘因人而异、量力而行’,要按能力循序渐进。”段楠建议:在日常生活中,卧床老人可以练习吸气和呼气,或者护理者给老人揉揉胳膊和腿,防止肌肉萎缩。对于腿脚不太方便的老人,在专业人士指导下做简单抬腿练习。能自理的老人,可以试着练八段锦、做手指操等温和的运动。

对于长期卧床的老人,体位变换至关重要。段楠表示:“若长期保持同一姿势,极易引发压疮,我们需要定时帮助老人翻身,或者使用防压疮床垫分散身体压力。同时,即使是卧床老人,也应鼓励其做力所能及的动作,如抬手、抬腿等,既能避免肌肉萎缩,也能改善心情。而对于脑梗等疾病恢复期的老人,可借助拐杖等辅助工具开展步行训练,配合关节屈伸、肌肉按摩等,助力康复。”

段楠在讲课

进行心理慰藉 要少说教多尊重

老年护理既要关注身体,更要呵护心理。课堂上,段楠将心理护理的常见误区总结为三点,方便学员记忆。

误区一:说教意味过重。家人常常以“为你好”为理由,像管小孩一样管教老人,常常说“你不懂”“你别管”等有说教意味的词语,忽视老人感受。

误区二:敷衍情感倾诉。老人翻出珍藏的旧物,想要向小辈倾诉年轻时的生活过往。然而家人却一边忙于其他事务,一边敷衍作答,随口说“这些话早已听了无数遍”,让老人的倾诉兴致大打折扣,久而久之老人便愈发沉默寡言。

误区三:强硬改变老人生活方式。老年人多有一套自己的生活方式,小辈照顾后总想改掉他们的“坏”习惯,这会让他们感觉不被尊重,从而产生心理抵触。小辈应该用劝说的方式和老人交流,不要强硬地改变。

“与老人交流,关键是‘多商量、少命令’。”段楠表示,护理者和老人正确的相处方式,应该是尊重老人的选择,不强行干涉其合理需求。耐心倾听老人的回忆与倾诉,缓解其孤独感。比如劝说不愿就医的老人时,可从“社区社交”“提升生活质量”等角度切入,而非单纯强调“看病”,这样更易让老人接受。

耐心、细心与尊重才是养老护理核心

除了常见的护理误区外,在清洁方面、隐私护理方面、睡眠方面等也有一些常见的误区,“比如,我们认为经常给老人洗澡是为他们好,其实频繁的洗澡会导致老人皮肤干燥,正确的应该是一周一次,夏天热的话勤擦洗就可以,隐私部位也不用特意过度清洗,适度就可以。”段楠告诉记者,除此之外还有一些特殊老人需要特殊照护,“咱们有些老人是失智或者失能,他们常年需要有人护理,这种情况不需要过度防护,或者限制他们的活动,在条件允许的情况下,还是要多带老人出门通风晒太阳。”

最后,段楠说,科学的养老护理虽然需要专业知识支撑,但更需要护理者的耐心、细心与尊重。随着康养产业的发展,越来越多的专业人才投身老年照护领域,无论是纠正失能老人照护中的用品使用误区,还是优化清洁工作中的方式方法,核心都在于以老人的身体需求为中心。 **图片由受访者提供**

护理课堂

社址:哈尔滨市道里区地段街1号 邮政编码:150010 广告业务办理电话:(0451)84691043 承印:黑龙江龙江传媒有限责任公司

新街派 新生活 新街派 视频

生活报

权威资讯 匠心出品

2025.11.19 星期三 乙巳年 九月三十

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017 总第12943期 今日8版

05 今年黑河机场客流首破30万人次
刷新客运纪录

哈市发布灵活就业养老保险缴费提示
06 12月15日前缴费 跨年不允许补缴

喂饭要慢 翻身要轻
08 冰城家政老师现场演示养老护理

东北三省首例
07 超声引导技术 实时显示胎儿动态 助产妇顺利分娩

新增公办幼儿园418所 新增优质学位13.5万个
高等教育在学总规模增加14.7万人

“十四五”龙江教育大发展

02

哈尔滨市举行高质量完成“十四五”规划发布会

粮食产能超300亿斤 农作物良种覆盖率达到100%

03

哈尔滨天气预报

19日	日	晴	4℃	西南风3-4级
	夜	多云	-3℃	偏西风3-4级
20日	日	多云	1℃	偏西风3-4级
	夜	多云有阵雪	-7℃	偏西风2-3级
21日	日	晴	0℃	西南风3-4级
	夜	晴	-5℃	西南风3-4级

龙头新闻 LONGTOU NEWS
更亲 更近 更懂你
龙头新闻客户端
报料热线
4种报料方式
本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网
生活报官方微信

第一叠:时政要闻·旅游新闻 今日彩票中奖号码刊发在07版 每份1元 发行服务质量监督热线:(0451)84657610 84671553 读者纠错热线:84652201 代号:13-37