

<<养老护理员>>

图书基本信息

书名：<<养老护理员>>

13位ISBN编号：9787516702345

10位ISBN编号：751670234X

出版时间：2013-1

出版时间：中国就业培训技术指导中心、人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心 中国劳动社会保障出版社 (2013-01出版)

作者：中国就业培训技术指导中心、人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;养老护理员&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章生活照料 第1节饮食照料 学习单元1为老年人摆放进食体位 学习单元2帮助老年人进食、进水 学习单元3老年人进食、水种类和量的观察与记录 学习单元4为老年人发放治疗饮食 第2节排泄照料 学习单元1帮助老年人如厕 学习单元2帮助卧床老年人使用便盆及尿壶排泄 学习单元3为老年人更换尿垫、纸尿裤 学习单元4采集老年人的二便标本 学习单元5使用开塞露辅助老年人排便 学习单元6协助老年人呕吐时变换体位 第3节睡眠照料 学习单元1为老年人布置睡眠环境 学习单元2老年人睡眠状况观察记录 第4节清洁照料 学习单元1为老年人整理更换床单位 学习单元2为老年人清洁口腔 学习单元3为老年人摘戴、清洗义齿 学习单元4头发清洁与梳理 学习单元5身体清洁 学习单元6为老年人修饰仪容仪表 学习单元7为老年人更衣 学习单元8卧床老年人预防压疮 第2章基础护理 第1节用药照料 学习单元1协助老年人服药 学习单元2常用药的管理及注意事项 第2节冷热应用 学习单元1老年人热水袋的应用 学习单元2老年人湿热敷的应用 学习单元3老年人皮肤观察 第3节遗体照料 学习单元1清洁遗体 学习单元2整理遗物 第3章康复护理 第1节康乐活动 学习单元1教老年人手工活动 学习单元2为老年人示范娱乐游戏活动 第2节活动保护 学习单元1教老年人使用拐杖进行活动 学习单元2教老年人使用轮椅进行活动 学习单元3使用平车转运老年人

## &lt;&lt;养老护理员&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.加强身体锻炼 老年人经常参加身体锻炼，能起到改善血液循环、增强体质的作用。

只要体质：增强了，头发的健康也就自然有了保障。

3.多吃对头发有益的食品 对头发有益的食品主要包括：（1）含碘类食品，主要有海带、紫菜等，碘可以使人的头发变得乌黑发亮。

（2）有助于头发合成黑色素的食品，主要有菠菜、西红柿、马铃薯、柿子等，这些食物中含有较多的铜、铁等元素，这些元素是头发合成黑色素时不可缺少的物质。

（3）有助于头发生长的食品，主要有大豆、花生、芝麻等，其中含有丰富的胱氨酸、甲硫氨酸等物质，这些物质是头发的重要成分。

（4）富含头发所需维生素的食品，主要有胡萝卜、南瓜、鲜枣、卷心菜、糙米、草莓、柑橘等，这些食品中含有头发所需的各种维生素，常食用可降低头发变黄、变枯的几率。

4.经常梳头 经常梳理头发，不但可以加快头发根部的血液循环，起到坚固发根的作用；还能起到醒脑提神、防止大脑衰退、增强记忆力的作用。

在各类梳子中，以竹制的密齿梳子为最好，牛角梳子和木梳子次之，塑料梳子最差。

老年人可在每天早晨起床后和晚上睡觉前各梳头一次，每次梳5~10分钟。

其顺序是：先从额头往脑后梳2~3分钟，再从左鬓往右鬓梳1~2分钟，然后从右鬓往左鬓梳1~2分钟，最后低下头，由枕部发根处往前梳1~2分钟，以梳致头皮有热胀感为止。

老年人在梳头时不可用力过大，更不可硬拉，只要用梳齿轻轻地接触头皮即可，以免损伤头部的毛囊或划伤皮肤。

5.经常进行头部按摩 老年人应经常对头部进行按摩。

其方法是：可在每天早晨起床后、午休前和晚上睡觉前，用十指（稍屈）的指尖和指腹自额上发际开始，由前向后经头顶至脑后发际，边梳头边按摩头皮，每次按摩10~15分钟，然后再将两手向两边分开，按摩两鬓的皮肤，每次按摩5~10分钟。

坚持按摩可以起到预防或减轻老年性脱发的作用。

6.尽量减少染发、烫发的次数 频繁的染发、烫发会使发质受损，使头发易断裂，变得粗糙、易分叉。应以每年染、烫各一次为宜。

## <<养老护理员>>

### 编辑推荐

《国家职业资格培训教程:养老护理员(初级)(用于国家职业技能鉴定)》由中国就业培训技术指导中心、人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心按照标准、教材、题库相衔接的原则组织编写,是国家职业技能鉴定推荐辅导用书。

<<养老护理员>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>