

在灾区的避难所从事老年人护理工作的各位护士(便携版)作成 :2008/5/22

* 在这里总结了在避难所生活的老年人特征及护理要点

灾后在避难所生活的老年人的特征

- 容易受到由于失去以前的生活的打击，并且容易对将来产生不安和无力感
- 由于缺乏准备，或者中断服药，治疗，而容易引起健康状态的恶化
- 尽管自己感到困难，也会因为忍耐，谦让而不说出来
- 少动
 - 通过积极的问候，细心的观察，可以及时地发现存在的健康上、生活上的问题
 - ×「还好吗？」
 - 「晚上能睡着吗？」
 - 「现在吃的所有的药都带来了吗？」
 - 建立好与当地的保健所的职员、护士、和医务人员之间的关系，及时沟通和共同信息，携手解决问题
 - ※掌握好应该向谁申请改善方案、物资以及汇集途径

整理避难所的环境以便更适合老年人

[确保老年人的生活场所]

- 冬天要在暖和的地方，夏天要在凉爽的地方，安排老年人的生活空间
- 为了掌握老年人和需要救援者的情况，绘制简单的示意图
- 给行动困难的老年人提供椅子
- 对需要照顾的老年人、不适应集体生活的老年人，可利用挡板临时隔开的空间或单间
- 做能让老年人聚集在一起休息或是能谈话的空间，并放置椅子

[预防摔倒・安全措施]

- 为了能不用顾虑别人就可以安全地去厕所和进出，要在地面上确保过道（粘贴胶带等）
- 为了不被被子，物品，电线之类所绊倒，要对过道，地面上的部品进行清理
- 固定好地板上的铺的东西

[为了预防感染症而调节温度，湿度]

- 冬天：地面凉的时候，在地面和褥子之间铺上拆开的纸箱，可以申请更多的能铺的东西
- 使用暖气的时候，同时也要用加湿器（如果没有加湿器的话，也可以把湿毛巾吊起来
- 规定好通风换气的时间
- 夏天：如果可能的话，为预防中暑可使用电风扇或是空调
- 注意食品的保管场所，保存时间

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

[布告牌]

- 要有选择地张贴必要的信息，不要不停地增加
- 要张贴在老年人能看到的地点
- 将信息分类张贴

关于食物的援助

- 掌握不能去领取食物的老年人以便送饭上门
- 确认吃饭之前要洗手。如果不方便行走，可以使用手指消毒剂、及不含有酒精的湿纸巾。
- 在避难所，有很多不适于老年人吃的饭菜。要观察老人的饭量，剩余量，并确认理由。
 - 饭量少的时候，可增加速冲汤，或者把食品作得软一些。
 - 尽可能与食品提供者（军队等）协助，请他们协助提供一些柔软，味淡，量少一点的食品，避免油腻和肉类，可提供面条之类的。
- 向政府和志愿者传达发放食品的要求
 - 老年人便于吃的蛋白质（鱼，豆制品的罐头），高能量食品，营养辅助果冻，水果之类）
- 老年人有领取过多食品的倾向，为了预防食物中毒和传染病的发生，最好只提供必要的量，分发时回收以前分发的食品，过期的食品都要处理掉。
- 要注意由于吃的过多或是味道过重，而引起的高血压。而且要测体重。
- 如果出现饭量急剧减少，或是有必要吃治疗饮食，或假牙存在问题等情况，在避难所不能处理时，可以考虑送往医院去接受检查或住院

对于排泄的援助～为了不忍着去厕所～

- 确认在离老年人的地方不远的地方，有没有平坦的西式厕所（即窄又有台阶的简易厕所，不适合老年人使用）
- 要求提供便携式厕所。高一点的座便器便于老年人起坐
- 为了既不用有顾虑又可以安全地去厕所，要确保去厕所的路线
- 如担心尿失禁或是行走不便的话，可以使用成人尿不湿贴片
- 采用统一、简单的方法来处理排泄物。如果有需要用水桶来冲或是采用比较复杂的方法的话，应该由援助人员来做
- 保证厕所里的照明，要勤打扫卫生保持清洁，以便于使用
- 在停水的时候要对于手指消毒药的使用方法进行说明，并确认便后是否消毒手了
- 通过口头或是通知传达来对于饮水的重要性进行说明。每天健康调查的时候要询问饮水情况和有没有脱水/大便干燥

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

关于清洁的援助

- 要个别确认有没有做好洗脸，刷牙，洗澡，换洗衣服（尽管有设备和物品的条件，也有做不到的时候）
- 一个人避难的老年人会因为简易的洗澡设备有深度而觉得害怕或是会因为害羞而不方便使用。可以建议开放附近公共场所（保健/福利设施，饭店等）的浴池
- 如果附近的设施有浴室的话，在提供信息的同时也要确保接送的问题
- 要在隔离的空间里，一边交流一边为老人擦洗身体和换衣服（与志愿人员合作，使用纸箱，或是屏风）
- 如被拒绝洗澡，擦身的时候，可以在其去厕所的时候发一些清洁棉，让其自己擦洗外阴
- 若没有刷牙或清洗假牙，需要打招呼以便引起注意
- 如果缺少老年人使用的尿不湿，或是衣服之类的话，要申请发放

白天要多活动

在服用过早餐之后，会有一些不去清扫或是不去上班的老年人，需要采取预防活动性降低的援助。对老年人来说，帮助其「维持日常生活的活动」、「预防废用性机能降低」，会影响到今后的生活质量

- 定时创造一些活动量较轻的运动机会，比如像广播体操，散步等
- 在日常生活里创造一些活动身体的机会
 - 准备一些清扫用品，来打扫生活空间
 - 不要让被褥一直都铺着，把被褥叠起来
 - 安排一个吃饭的场所，并在此场所在用餐
- 一起去自己的家里看一看或是去取一些物品
- 实施一些可以让老人放松的护理，如足浴和按摩
- 为了预防静脉血栓症的发生，需要指导老年人自己进行下肢的按摩和踝关节的运动
- 申请必要的拐杖和轮椅
- 对于不能活动的老年人，可发放减压床垫以便于预防褥疮

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

精神上的关怀

- 首先表达对受灾的慰问，倾听精神上的打击，悲叹，愤怒等心情
- 询问对于受灾体验的想法，睡眠情况，由于环境而引起的精神上的紧张状态，担心，对今后的不安，与朋友/家人的交流等情况
- 处理像环境的调节，保证睡眠等能够解决的问题
- 特别是白天留在避难所的老年人会因为优先与家人的关系而不表达自己的身体状况和想法，容易产生无力感。要慢慢倾听不让老年人积累太多的想法
- 观察从外面回来的人的疲劳程度和精神状态，如有必要的话，要确认一下
 - 「收拾东西会想起好多事情」、「自己的家全毁了」之类的，会有人会很消沉
- 如果出现忧郁状态，失眠，回想起受灾情景而泪流不止，什么也不干等 PTSD 的征兆时，应尽早介绍本人接受精神科医生、精神护理专家(临床心理医生、心理咨询医生等)的诊疗
 - ※ 每天工作结束之后，要和同事畅谈自己的想法/心情，或者限定一星期在灾区的救援工作，以保证护理人员自己的身心健康

在避难所的健康管理

老年人有「自己不说」，「说不清楚」这样的特征，早晚各一次的集体健康调查会遗漏一些问题

- 白天慢慢倾听老年人的话。或者从震灾前就认识居民的职员那里收集信息
- 询问老病和以往病历，确认在避难所里有没有坚持服用药物或是坚持接受治疗
- 有必要的时候，进行服药管理和医疗处理，以至防止慢性疾病的恶化
- 检查有没有灾害后老年人容易出现的健康问题
 - 受灾时所受的外伤，跌打伤
 - 高血压，头重感，疲劳，下肢肌力降低，关节痛，大便干燥
 - 皮肤病，静脉血栓症
 - 失眠，失落，兴奋/不稳，痴呆症的恶化
 - 冬季：感冒，流感，传染性胃肠炎
 - 夏季：脱水，中暑，食物中毒
- 挑选出需要医疗检查的老年人，让他们能够在救援所或巡回医疗队里接受医疗检查。确认医疗机关的情况，在确保交通手段之上调整使其能接受医疗检查
 - 为了让护理活动今后也可以继续下去，要做好纪录以便于交接

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

调整睡眠

- 调整适合睡眠的环境
 - 保持夜间的室温
 - 不让门发出声音
 - 指导受灾者尽可能不要发出噪音
 - 讨论老年人夜间的排泄方法
- 为了避免由于生活节奏不同而引起的矛盾，规定好开灯/关灯的时间，并关上电视
- 因为有听力不好的老年人，除了睡眠的场所以外，要设置适合谈话的空间
- 观察睡眠情况，跟从里面出来的人打一下招呼
- 灾后会较多的失眠的情况，可考虑使用安眠药。对于老年人要减少药量，注意头晕，摔倒，混乱等现象

患有痴呆症的老年人的护理

灾后容易引起患痴呆症老年人的症状恶化。避难所是一个特别心定的环境

- 需要掌握老年人的行动障碍的程度，ADL（日常生活的活动），有没有照顾其生活的人，以判断是否能在避难所生活
 - 《不可能》→ 协调去医院住院
 - 《可能》
 - ↓
 - 尽可能创造单间等能稳定情绪的环境
 - 对照顾其起居的人进行指导
 - 为了不引起混乱/不知所措的现象，护士要态度平和
 - 不否认老年人的言行，对于避难所的生活上的困难之处给与帮助
 - 与周围的避难者保持交流
- 白天家人不在避难所的时候，通过散步，回家看看家里的情况，与认识的人聊天等，使老年人保持情绪稳定
- 如出现情绪不稳定，兴奋，或徘徊等症状恶化，要安排老年人能接受专家的诊疗

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

在灾后不同时期需要注意的问题

[灾害发生之后～数日内 — 避难所的拥挤/混乱期]

□判断是否能在避难所生活，以及全身的紧急性

- 是否有外伤
- 医疗需求度的高低
- 需要照顾的需求度的高低
- 是否有老年痴呆症

→如果不能在避难所生活的话，应讨论转移到有关的福利设施的避难所、医院。如果避难所里有单间的话，要优先给与需要照顾、有痴呆症的老人

□注意出现谵妄的症状

- 是否有突然出现的判断能力的减退，健忘，感情的变化等
- 症状容易出现在傍晚--夜间，无法入睡
- 特别是持续失眠的话，再加上有痴呆症，更容易出现症状

→白天，安排在避难所日照条件好的地方活动。接受精神科的检查，按照指示帮助服药。
晚上保持安静的心情以确保睡眠

[3个星期～2个月左右 — 避难人员减少，搬入临时住宅]

□因老年人难于重建家园，因此容易滞留在避难所。要确认今后的打算和家人的状况

□帮助传达关于重建家园的信息

□确认对临时住宅申请的意愿，必要时可帮助其办理手续（特别是独身老人或老年夫妇）

□确认好本人对临时住宅的要求，与保健所的职员协商，并要考虑到老人与家人的交流，继续接受治疗和护理，交通是否方便等

*根据灾害的种类，规模，救援状况的不同，护理需求也会有所不同，采取灵活应对