

民政部《养老机构生活照料服务规范》公开征求意见

# 给老人洗头要冲洗3遍 一周两次澡要在饭后洗

护理员喂老人喝水每次要取1/3~2/3汤匙,确定咽下后再喂下一汤匙;给老人洗头要至少冲洗3次头发上的泡沫直至干净,吹风机要调至最低档;给老人刷牙每次时间不少于3分钟,口角干裂时要涂抹润唇膏……

日前,民政部《养老机构生活照料服务规范》(以下简称《规范》)向社会公开征求意见,拟对养老机构照顾老人的服务做出细化规范,从穿衣、穿裤到洗脸、洗澡,从喂水、喂饭到更换一次性尿裤都做出了分步骤、分标准的要求。意见反馈截止时间为2018年1月19日。

日前,沈阳也制定完成了地方养老机构服务标准,今年计划出台6个有关养老院安全管理、医务室服务、老年人生活照料、养老院服务质量等相关的规范。

## 护理员与全护理老人配比最低1:4 沈阳公办养老机构均达标

《规范》:今后,养老机构中护理员的配置应满足生活照料服务的需要,养老护理员与自理老年人配比宜不小于1:20,养老护理员与半护理老年人配比宜不小于1:10,养老护理员与全护理老年人配比宜不小于1:4。

截至目前,沈阳共有202家养老机构,其中公办养老机构50家,其余都是民营机构。目前,公办养老机构可以满足护理员与全护理老人配比不小于1:4的标准,民营养老机构还有待提高。但目前沈阳的护理员与自理老人、半护理老

人的配比可以达到《规范》要求。

《规范》还要求养老护理员要定期做好老人的生活照料服务记录并定期归档,服务记录至少保存3年。目前,沈阳的大部分养老院都可以做到定期记录、归档。

## 全护理老年人房间不超过6张床 沈阳养老院单间双人间居多

《规范》:养老机构中自理、半护理老年人的房间不超过4张床位,全护理老年人的房间不超过6张床位,床位平均使用面积不低于6平方米。

目前,沈阳的养老机构床位平均使用面积约为5平

方米,略低于国家标准。但同时,沈阳养老机构中大部分房间都是单人间或者双人间,大部分自理、半护理老人的房间都不超过4张床位。全护理老人的房间最多也就是6张床位,不会超过

《规范》要求。

除了房间床位的要求外,《规范》还要求养老机构中老年人的居室要配置各种安全保护必要的设备及用具,包括防护垫、安全标识、安全扶手、紧急呼救系统等。

## 喂水前要用手腕测水温 喂饭时每次少于1/3汤匙

《规范》:护理员喂老人喝水时要先将少量水滴在掌侧腕部测水温,感觉温热才能给老人喝,每次喂水要取1/3~2/3汤匙,确定咽下后再喂下一汤匙。喂饭时要先确认食物

温度,每次喂饭取1/3汤匙,确定咽下后再喂食下一汤匙。而且,喂完饭后要保持进食体位20~30分钟,方便老人消化食物,还要根据老年人病情需要记录饮食量。

照顾半护理、全护理老人一定会遇到喂水喂饭的问题,目前,沈阳养老机构并没有这方面的详细规定,大部分是根据护理员通过培训时指导的日常操作方法来进行。

## 洗发后吹风机调到最低档 口角干要抹润唇膏

《规范》:洗头要一周一次,洗脸要一天两次,刷牙要一天1~2次。对于半护理老人,护理员可以采取指导的方式,全护理老人则需要护理员帮助刷牙。每次刷牙时间不少于3分钟,之后要用毛巾帮老人擦净口角的水痕,如果老人口角干裂还要涂抹润唇膏。洗脸时要在老人胸前围上毛巾,

用清水打湿老人面部,涂抹洁面用品,整个过程要至少清洗两次直到干净为止,随后再用毛巾擦干面部。

洗头时要手持调好水温的水壶缓慢淋湿老人的头发,要至少三次冲洗老人头发上的泡沫直至干净。秋冬季使用吹风机给老人吹头发要调到最低档,吹干头发之后还要梳理整齐。

## 要在吃饭1小时后洗澡 全护理老人两小时翻一次身

《规范》:给老人洗澡要一周两次,安排在老人进食1小时后进行。洗浴时间要控制在15分钟。护理员要对全护理老年人每两小时翻身1

次,褥疮高危风险老人每一小时翻身1次,极高危风险者每0.5小时翻身1次。翻身时还要避免拖、拉、推等剧烈动作,以免挫伤老人皮肤。

## 沈阳拟今年出台6个养老院服务标准 增2000张床位

从穿衣、喂饭到洗澡、翻身,之所以规定如此之细,也是为了保证老年人在养老机构的生活质量。今后,对于服务完成的质量,养老机构还将通过内部考核评价小组、第三方专业评价机构等方式进行考核和评价。

沈阳市民政部门表示,目前,沈阳也制定了一系列地方的养老

机构服务标准,今年计划出台6个标准规范,主要针对养老院安全管理、养老院医务室服务、养老院老年人健康档案管理、养老院老年人生活照料操作、养老院老年人健康评估、养老院服务质量等方面。

今年,沈阳还计划新增2000个床位以满足老年人的养老需求。

/辽沈晚报

喜欢玩,喜欢带着好奇心去看外面的世界  
“冻龄女神”选拔现场来了位爱冒险又时尚的老人

# 刚从南极归来又踏上T台 她的年龄你能猜出来吗

生活就是一场经历,有点冒险,才够华丽。  
在杭州,有这样一位年近七旬的老人,退休后她和老伴走遍了全球五六十个国家。就在2017年12月26日晚,她刚刚完成南极之行,还未来得及倒完时差,便迫不及待地踏上了模特T台。  
上月30日,记者在由杭州新丝路超模学院举办的老凤祥2017合作新丝路“冻龄女神”选拔现场,见到了这位叫詹玉琴的老人。本次活动由钱江晚报官方APP浙江24小时作为独家全程合作媒体支持。



## 喜欢冒险喜欢玩 退休后跑遍五六十个国家

“我叫詹玉琴,与共和国同龄。”詹玉琴在台上做自我介绍,她是106号选手,无论从神态还是穿着,看起来都时尚大方,最多五十出头的样子,当她说出自己的年龄时,台下的评委都大吃一惊。

“喜欢冒险,喜欢玩,喜欢

带着好奇心去看外面的世界。”曾担任过企业高管的詹玉琴说,退休后,她把“玩”当成了生活中一项重要工作来做。

这些年,她和老伴走遍了北欧、南美、非洲等五六十个国家,感受了不同的地域风情。2017年12月26日晚,她和老伴刚刚从南极回到杭州。

“趁现在身体还行,和老伴多出去走走。”

去南极,对詹玉琴来说,更像是一次说走就走的旅行。“今年年初,一位山西的驴友给我打电话,说‘大姐,南极去不去?’当时没有任何犹豫,我就和老伴报了名。”

詹玉琴说,去南极并没有想象的那样艰辛,不过的确是“永生难忘”的一次旅行。

上月11日,她和老伴从上海起程,经停美国达拉斯后转机至阿根廷的布宜诺斯艾利斯,然后在阿根廷最南端的乌斯怀亚港坐上千吨级邮轮,经过两天一夜的劈波斩浪,终抵南极半岛。

“我以为自己不会晕船,但在穿过德雷克海峡时,我还是没能坚持住,清早喝下的一杯水全部吐了出来,头开始发晕。”詹玉琴的南极之行还遇到过一次险情。途中,邮轮突然出了故障,当时大家都很紧张。

她用一首打油诗写下了当时的心情:远看天边是南极,近看船头在海里,横穿德雷克海

峡,船在海面霹雳。时而涌向浪尖上,船长告知浪十米。仿佛坐上过山车,忽然跌到深谷底。此时游轮突停车,犹如树叶漂海里,半个小时船修好,南极旅游好刺激。

但詹玉琴踏上这片冰天雪地,看到鲜艳的五星红旗时,她觉得一切都值了:“有种热泪盈眶的感觉,这些长期坚守在岛上的科学家们非常不容易。”

## 还未来得及倒时差 就登上了模特T台

出去看世界是詹玉琴的爱好,她的另一个爱好是当模特,甚至有些“痴狂”。

这一点,从她刚下飞机回到杭州后还未来得及倒时差,就迫不及待地来参加“冻龄大赛”就能窥出一二。

为了备战这次比赛,詹玉琴回到杭州后的第二天,就回到培训班,把之前落下的功课补上。比赛现场,她一袭蓝色套装,一顶黑色帽,手怀香包,伴着动感的旋律,走得非常放松。

结束后评委都问她:“你都快七十了,看起来像四五十岁的人,平时是怎么保养的?”

詹玉琴笑笑说:“外在的保养不算,内心的保养才是关键。”

杭州新丝路超模学院创始人兼首席指导老师汪珍珍告诉记者,詹玉琴是她见过最努力的一位学员。

“有一次她在医院做一个小手术,手术后不久,她腿上还绑着绷带,就下地在医院的走廊上走起了台步。她是真喜欢当模特的。”

平时,詹玉琴也会在西湖文化广场附近的桥底下带着一个小音响练习走台步。

这几年模特班上下来,詹玉琴说她的审美提高了。“最明显的变化是,拍照更好看啦。”詹玉琴笑着说,这次去南极,专门带了一箱子的衣服,就是为了把最美的瞬间从南极带回来。

尽管已近七旬,但詹玉琴说年龄不是问题,她还会快乐地“痴狂”下去,把这种年轻的心态传递给身边的人。 /钱江晚报