

### 养老机构康复基础训练规范

specification of basic rehabilitation training in retirement organization



<http://bzxx.ahbz.org.cn>

仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途

2015 - 08 - 31 发布

2015 - 09 - 30 实施

---



<http://bzxx.ahbz.org.cn>  
仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途

## 前 言

本标准按 GB/T 1.1-2009 给出的规则起草。

本标准由安徽省民政厅提出。

本标准由安徽省服务标准化技术委员会归口。

本标准主要起草单位：安徽省民政厅、宁国市社会福利院、安徽省质量和标准化研究院。

本标准主要起草人：吴旭军、周苏、张振粤、郑志芳、伍爱华、程慧、李琴、丁昌东、王亚萍。



<http://bzxx.ahbz.org.cn>

仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途



<http://bzxx.ahbz.org.cn>  
仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途

# 养老机构康复基础训练规范

## 1 范围

本标准规定了养老机构康复基础训练规范的术语和定义、护理人员基本要求、康复训练流程、康复训练内容、康复训练操作及记录等。

本标准适用于安徽省养老机构康复基础训练规范，其他部门的康复基础训练规范可参照执行。

## 2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 2.1

**康复训练** rehabilitation training

康复医学的一个重要手段，主要是通过训练这种方法使病人患肢恢复正常的自理功能，用训练的方法尽可能的使残疾者生理和心理的康复，达到治疗效果。

### 2.2

**送养人** the old man's guardian

与养老机构签订休养人员正式《入住协议书》的人。

## 3 护理人员基本要求

- 3.1 应经养老服务行业管理部门或其他医疗康复机构培训并获得资格认证。
- 3.2 应掌握基本的康复训练知识和技能，康复训练应有计划性、规律性和趣味性。
- 3.3 应尊重、理解智力障碍及肢体障碍的休养人员。
- 3.4 应掌握好康复训练时间，适时观察休养人员的反应，发现异常调整康复计划。

## 4 康复训练流程

### 4.1 评估

护理人员全面评估休养人员的身体状况、疾病程度等，与休养人员及家属充分沟通，了解休养人员的生活习惯，制定合理的康复计划。

### 4.2 制定方案

制定适合休养人员的康复训练方案，包括要达到的目标，日训练的内容、训练时间等。康复训练方案应由送养人签字后实施。

http://bzvx.ahbz.org.cn  
仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途

### 4.3 操作实施

按照制定好的康复训练方案计划实施，在训练中认真观察和记录休养人员的训练情况。训练中的表现有进步时应给予鼓励并适当奖励。

### 4.4 阶段性评估

阶段评估是从休养人员康复训练的初期测评时开始的、渐进的多次评估。

## 5 康复训练内容

### 5.1 记忆和注意力训练

通过对某种事物的关注能力，并在一定时间内回忆事物发生的过程。

### 5.2 思维训练

设计有趣的智力游戏，提升思维能力。

### 5.3 功能训练

通过特定的训练活动恢复活动能力。

## 6 康复训练操作

### 6.1 记忆和注意力训练

让休养人员看几件生活日用品，如水杯、水果等，数量可由少到多逐渐增加，观看的时间可由长到短。让休养人员说出看到的物品名称、颜色、形状、数量以此增强休养人员记忆和注意力。

### 6.2 思维训练

按图纸搭积木或用生活中常用的图画卡纸，让休养人员将动物、植物、生活用品分开归类，训练休养人员的逻辑、分析及综合能力。

### 6.3 功能训练

#### 6.3.1 床上翻身

床上翻身训练具体操作包括：

- 在病情允许的情况下，应训练休养人员自己进行翻身；
- 自己翻身的关键是利用健侧肢体的力量帮助进行；
- 具体是让休养人员仰卧，健侧先屈髋屈膝，健侧手握住患侧手，双手上肢前伸 90 度，头转向要翻向的一侧，用健侧上肢带动患肢来回摆动 2—3 次后，借助惯性翻向患侧或健侧。

#### 6.3.2 起坐训练

由侧卧位开始，健足推动患足，将腿移至床缘外。患侧坐起时，将健手插在患侧腋部支撑，用力推动身躯，手掌边推动边后撤，同时躯干用力侧屈至坐起。

#### 6.3.3 起立训练

训练休养人员双足分开约一脚宽，双手手指交叉，上肢前伸，双腿均匀持重，慢慢站起。护理人员坐在休养人员前面，用双膝支撑休养人员患侧膝部，双手置于休养人员臀部两侧帮助休养人员重心前移，伸展髋关节并挺直躯干，坐下时动作相反。

#### 6.3.4 下楼梯训练

由于下肢有一定的伸肌异常运动模式，伸膝使脚踝屈内翻，患者感觉患腿长，不得不向健侧侧身。正确的上下楼训练方法是，上楼先上健腿，后上患腿；下楼先下患腿，再上健腿。

#### 6.3.5 手臂关节训练

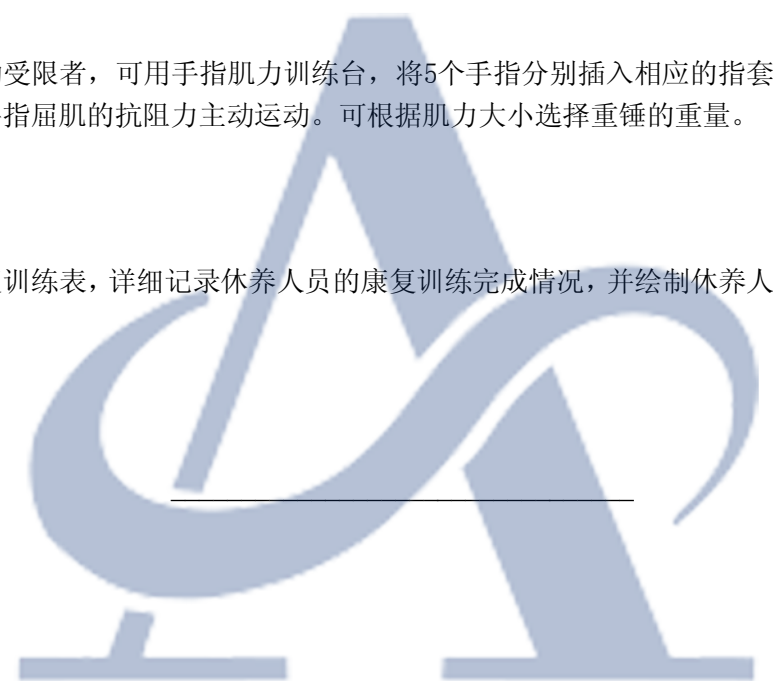
护理人员协助休养人员用患肢握住一环，另一环绑上沙袋，（重量以休养人员轻松拉动为准，可以逐渐加重），休养人员可作各种姿势的拉动。休养人员还可以左右手各握一环，变换各种体位，以健肢带动患肢来回运动。

#### 6.3.6 手指训练

手指关节活动受限者，可用手指肌力训练台，将5个手指分别插入相应的指套中，通过绳索、滑轮拉动重锤，进行手指屈肌的抗阻力主动运动。可根据肌力大小选择重锤的重量。

### 7 记录

规范填写康复训练表，详细记录休养人员的康复训练完成情况，并绘制休养人员康复训练效果曲线图。



<http://bzxx.ahbz.org.cn>  
仅供学习交流使用，请勿传播或其他用途