

altenpflege.de Edition

护理培训简明教材 - 重点老年护理

Theo Ahrens

老年护理中的卫生与感染防护

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

书目资料

Theo Ahrens – 简历

Theo

Ahrens, 1979年出生于慕尼黑附近，是一名护理职业的老师 and 积极的护理教育工作者。在医院完成志愿社会服务年后，他完成了健康和护理的培训，并在重症监护病房积累了宝贵的工作经验。受到传授知识的愿望驱动，他学习了护理教育学，并于2009年开始在慕尼黑的一所专业学校任教。Theo以其实用性强和富有同情心的教学而闻名，借此他为未来的护理人员准备他们的艰巨职业。在私人时间，他与妻子和两个孩子住在柏林，并志愿致力于改善护理教育的条件。

本简明教材是从他的课堂内容计划中，利用人工智能制定的。翻译是自动完成的。

由altenpflege.de出版

价格 DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

版权 2024 altenpflege.de

请将建议和改进意见发送至team@altenpflege.de。

1/1-2412181529

preview

目录

1 引言	4
1.1 本简明教科书的目标	4
1.2 老年护理中卫生的重要性	4
1.3 护理人员在感染防护中的作用	4
2 卫生基础知识	6
2.1 卫生的定义和目标	6
2.2 卫生的种类	6
2.3 卫生的法律基础	7
2.4 罗伯特·科赫研究所 (RKI) 在卫生和感染防护领域的作用	7
3 微生物学基础	8
3.1 细菌、病毒、真菌和寄生虫 —— 特性与区别	8
3.2 病原体的传播途径	8
3.3 感染链	9
3.4 感染、定植与污染的区别	9
4 老年护理中的传染病	10
4.1 流感性感染和流感	10
4.2 诺如病毒和胃肠道感染	10
4.3 肺炎及预防措施	10
4.4 MRSA、VRE和多重耐药菌	11
4.5 肺结核 (TB) 及预防措施	12
4.6 Covid-19 (SARS-CoV-2) – 特定的防护设施和疫苗接种	12
5 护理人员的个人卫生	14
5.1 个人卫生的重要性	14
5.2 手部卫生	14
5.3 个人防护装备 (PSA) – 防护服、口罩、手套、防护眼镜	15
5.4 护肤的重要性与护理人员皮肤疾病的预防	15
6 手部卫生——感染防护中最重要的措施	17
6.1 手部卫生对预防感染的重要性	17
6.2 手部卫生的5个时刻	17
6.3 洗手与手部消毒——区别与应用领域	18
6.4 正确的手消毒实践指导	18
7 个人防护装备 (PPE) 的使用方法	20
7.1 个人防护装备 (PPE) 的定义和重要性	20
7.2 PSA的类型	20
7.3 穿脱个人防护装备	20
7.4 个人防护装备的处置	21
8 清洁、消毒和灭菌	22
8.1 清洁、消毒和灭菌的区别	22
8.2 消毒程序	22
8.3 消毒方法	22
8.4 消毒剂的应用	23
9 护理日常的卫生措施	24
9.1 身体护理的卫生措施	24
9.2 伤口护理的卫生	24
9.3 注射和给药的卫生措施	25
9.4 为老年人提供饮食时的卫生措施	25
10 护理机构的室内和环境卫生	27
10.1 环境卫生对感染预防的重要性	27
10.2 清洁和消毒计划	27
10.3 纺织品和衣物的处理与管理	28
10.4 废物处理	28
11 特殊护理活动中的感染预防	29
11.1 导尿管患者的护理处理	29
11.2 肠内和肠外营养的卫生护理	29
11.3 照护传染性疾病患者时的卫生注意事项	30
11.4 预防肺炎的措施	31
12 隔离措施与保护性隔离	32
12.1 隔离的适应症	32
12.2 隔离的类型	32
12.3 隔离的实施	33
12.4 护理人员在隔离中的角色	33
13 卫生领域的记录与报告	35
13.1 卫生领域文件的重要性	35
13.2 消毒措施记录	35
13.3 传染病爆发报告	36
13.4 报告系统与卫生相关信息的交接	36
14 卫生和感染防护的伦理与法律方面	38
14.1 居民的自决权与卫生强制措施	38
14.2 法律规定	38
14.3 护理人员在遵守卫生规定中的责任	39
14.4 在卫生和感染防护领域处理伦理冲突	39
15 卫生管理中的角色与责任	40
15.1 护理机构卫生专员的角色	40
15.2 护理人员对实施卫生措施的责任	40
15.3 团队合作在执行卫生标准中的重要性	41
15.4 与外部卫生专家的合作	41
16 护理领域的卫生培训与继续教育	42
16.1 培训和继续教育在卫生措施中的重要性	42
16.2 卫生培训内容	42
16.3 培训形式	43
16.4 在质量保证框架内培训的重要性	43
17 案例分析与实际应用	44
17.1 案例分析：应对MRSA感染的居民	44
17.2 案例分析：疗养机构诺如病毒爆发的应对措施	44
17.3 案例：感染爆发后的区域消毒实施	45
17.4 基于案例的护理实践反思	46

1 引言

1.1 本简明教科书的目标

本简明教材旨在为未来的养老护理人员提供关于卫生和感染防护的扎实知识，从而提高护理质量。其目的是培养对日常必要的卫生措施的实际理解，并阐明其对居民和护理人员的重要性。

本书同时提供理论基础和在护理日常工作中实施的详细指导。涉及到的相关主题包括个人卫生、环境卫生、感染预防以及个人防护装备的使用，均以实用的方式呈现。

此外，教材还促进对卫生实践中法律和道德方面的意识。另一个重点是通过有针对性的措施传授有关特定传染病及其预防的知识。

卫生领域的培训和继续教育内容旨在确保护理人员的持续发展。这些知识支持护理人员做出负责任的决策，积极为居民的健康和安全做出贡献。

最终，本书应作为一个可靠的资源，以便使职业日常工作更安全、更有效，并改善各个领域的护理质量。

1.2 老年护理中卫生的重要性

卫生在老年护理中占据核心地位，因为老年人由于免疫系统较弱，更易感染。各种病原体，包括细菌、病毒、真菌和寄生虫，会在护理机构中传播，增加爆发的风险。

遵守严格的卫生措施不仅保护居民，还保护护理人员免受传染病的影响。护理机构中的感染可能带来严重后果，如更长的住院时间、增加的发病率，最严重的情况下甚至导致死亡。

有效的感染防护从护理人员的个人卫生开始，包括坚持使用手部消毒液和穿戴个人防护装备。环境卫生，如定期清洁和消毒房间，也是消除病原体源头的重要措施。

卫生不仅是一项预防措施，还有助于促进居民的福祉和生活质量。确保居民可以在清洁、安全和有尊严的环境中生活。

除了提供物理保护外，卫生也保障了社会安全。通过遵守卫生标准，居民和家属对护理质量更有信心。这些标准也增强了护理人员的专业意识和责任感。

总体来说，卫生的重要性显著贡献于老年护理的安全和质量，是确保护理机构内所有相关人员健康的必备工具。

1.3 护理人员在感染防护中的作用

护理人员是感染防护的关键参与者。她们负责在日常护理中执行和监督卫生措施。在此过程中，她们起到榜样和传播者的作用。她们的行为影响着护理机构中所有员工的卫生实践。

日常实践始于彻底落实手部卫生。理解和运用手部卫生的五个时刻至关重要。护理人员必须确保防护服的正确使用和处置。这可以最大程度地减少潜在危险病原体的传播。

护理人员还负责培训和提高对卫生标准的意识。通过持续的进修，她们保持卫生知识的最新性。她们必须能够识别危险源，并通过适当的预防措施降低感染风险。

卫生措施的记录，例如消毒循环，是证明标准执行的重要环节。完整的记录也有助于在感染爆发的情况下进行追溯。

护理人员还直接与卫生专员交流，并在制定卫生概念和指导方针时进行合作。她们通过将护理日常中的实践经验和专业知识带入，协助护理决策的制定。

最后，护理人员对居民和家属理解卫生的重要性负有重要责任。她们进行信息传递和解说，以便共同实施感染预防措施。保护居民的健康始终是其行为的核心。

preview

2 卫生基础知识

2.1 卫生的定义和目标

卫生指的是预防疾病的措施，特别是为了避免感染。重点是通过限制病原体的传播来保护脆弱群体，如老年人。在老年护理中，卫生措施不仅对住户的健康至关重要，对护理人员也是如此。

卫生的核心目标是确保清洁和预防传染病。通过有针对性的措施减少病原体传播的风险。这些措施包括遵循个人卫生标准、使用防护装备以及正确清洁和消毒表面和物品。

卫生采用预防性和反应性方法：预防性措施通过持续应用卫生手段避免爆发。反应性措施包括在感染发生时的遏制和处理。长期来看，最佳的卫生措施有助于提高老年人的生活质量，并减少工作人员的疾病缺勤率。

在老年护理中，遵守特定的卫生标准至关重要。这些标准不仅可以防御日常感染，还可以防范更严重的感染，如由多重耐药病原体引起的感染。除了这些措施外，提高护理人员的卫生意识和培训也是确保当前有效的卫生措施并持续调整的重要因素。

2.2 卫生的种类

卫生涵盖不同的领域，每个领域都需要具体的措施。在老年护理中，个人、社会、机构和环境卫生发挥着核心作用。

个人卫生

专注于护理人员和居民的自我护理和清洁。这包括定期手部卫生、细致的身体清洁和个人防护装备的使用。这些措施旨在保护护理人员和居民免受病原体传播。

社会卫生

与护理机构内的共同生活和互动有关。它促进保护社区健康的措施，如在传染性疾病期间避免亲密接触以及在咳嗽或打喷嚏时遵守礼仪。信息宣传和培训增强了对这些措施的理解和接受。

机构卫生

涉及护理机构内部的系统性措施。这包括建立和执行需要定期更新的卫生指南。内容包括清洁和消毒计划、员工培训及对卫生标准遵守情况的监督。

环境卫生

注重护理机构的物理环境的清洁和维护。包括定期清洁和消毒表面及设备，以及正确处理废弃物。良好的物理环境维护可以减少病原体的传播，为居民和护理人员创造一个安全的环境。

这些不同类型的卫生是相互联系的，并需要整体的考虑以有效实施。只有通过协调应用，才能在老年护理中有效地预防感染并保护所有相关人员。

2.3 卫生的法律基础

传染病防治法（IfSG）构成了老年护理中所有卫生措施的基础。其目的是防止人类传染病并阻止其传播。对于护理机构而言，尤其重要的是IfSG第36条，该条对集体机构设置了特定要求，以确保足够的卫生水平。

各州的卫生条例具体化了IfSG的一般规定。这些州级条例详细规定了确保护理机构卫生的措施。它们要求机构制定一项包含传染预防和管理措施的卫生计划。卫生计划必须定期检查并根据当前的科学标准进行调整。

护理人员有义务执行IfSG和各州卫生条例中规定的标准。这也包括参加定期培训和进修，以了解当前与卫生相关的发展和措施。机构必须确保所有员工对现行的卫生指南有全面的了解并在实践中应用这些指南。

此外，法律基础规定在接收新住户时必须进行详细的卫生教育，以确保个别必要的传染防护措施。出现需要报告的感染时，必须立即向卫生部门报告，以便迅速遏制潜在爆发。

不遵守法定卫生标准可能会引发法律后果。违反IfSG或卫生条例将被视为行政违法行为，并可能被处以罚款。因此，每位护理人员对法律规定的详细了解都是必不可少的。

2.4

罗伯特·科赫研究所（RKI）在卫生和感染防护领域的作用

罗伯特·科赫研究所（RKI）在养老护理的卫生和感染防控领域发挥着核心作用。作为联邦政府负责疾病监测和预防的中央机构，RKI制订建议和指南，以控制和最小化传染病的传播。

RKI的主要任务之一是制定和更新卫生指导方针。这些指导方针基于当前的科学研究成果，作为护理机构制定卫生计划的基础。它们涵盖了感染控制的各个方面，包括手部卫生、消毒措施和个人防护装备的使用。

在监测领域，RKI监控传染病的流行病学情况。这是通过收集、分析和评估相关数据来实现的。由此获得的见解有助于识别当前的感染风险，并使得能够采取有针对性的措施来防止病原体在护理中的传播。

RKI与卫生部门和其他公共卫生服务机构密切合作，以快速识别和遏制疫情。当护理机构中出现需要报告的传染病时，RKI提供专业知识和支持，以采取有效的控制措施。

RKI的培训和信息材料是护理人员的重要资源。这些内容提高了对现存风险的认识，并传授实用的行动建议。它们有助于护理人员的持续教育，并支持日常卫生措施的正确实施。

此外，RKI还促进感染防控和卫生领域的研究。通过科学研究产生新的见解，从而改善卫生标准。这些研究结果被纳入RKI的建议中，确保措施基于最新的科学研究。

总体而言，RKI确保护理机构具备必要的信息和工具，以保证有效的感染预防。它作为科学、健康政策和护理实践之间的重要接口，长期保护居民和护理人员的健康。

3 微生物学基础

3.1 细菌、病毒、真菌和寄生虫 —— 特性与区别

细菌是单细胞的微生物，它们是原核生物，也就是说，它们没有细胞核。细菌通过细胞分裂繁殖，可以独立生存和生长。许多细菌是无害的或有益的，但有些细菌可能会导致疾病。抗生素可以通过阻碍生长或杀死细菌在细菌感染中发挥作用。

病毒比细菌小得多，由遗传物质构成，可以是DNA或RNA，并被蛋白质外壳包裹。病毒是专性寄生物，需要宿主细胞进行繁殖。病毒侵入细胞，并利用细胞内的机制进行复制，通常以宿主细胞为代价。虽然存在抗病毒药物，但其开发比抗生素更为困难。

真菌是真核生物，可以是酵母等单细胞生物，也可以是霉菌等多细胞生物。它们有细胞核，通过孢子形成或出芽繁殖。真菌可以在免疫功能低下的人群中引起机会性感染，也可以造成表面感染，如皮肤和指甲真菌。抗真菌药物被用于治疗此类感染。

寄生虫是以宿主为代价生存的生物，可以是原动物等单细胞生物，也可以是蠕虫等多细胞生物。它们常常以人类身体为目标，以获取营养，从而可能引发疾病。治疗寄生虫感染通常使用专门针对寄生虫类型的抗寄生虫药物。

不同病原体类型在细胞结构、复制方式和治疗方法上存在重要差异。细菌更为复杂，具有如细胞壁等结构；病毒较为简单，需要宿主；真菌和寄生虫是具有特定生命周期和防御机制的真核生物，复杂程度不一。了解这些不同对于制定老年护理中的感染预防和治疗策略至关重要，也是有效感染防护的关键。

3.2 病原体的传播途径

病原体可以通过多种方式传播。原则上区分直接和间接的传播途径。

直接传播是指病原体直接从一个感染个体传染给另一个个体。实例包括：

- **接触传播**：通过接触或皮肤接触引发的感染，例如单纯疱疹或疥疮。

- **飞沫感染**

：通过咳嗽、打喷嚏或说话，病原体通过唾液飞沫进入他人粘膜，例如流感或新冠肺炎。

间接传播是指通过被污染的中间媒介传播：

- **传染物**

：接触到感染性物质的物体或表面，可以传播病原体。典型例子包括门把手或床单。

- **媒介**

：将病原体从一个宿主传递到另一个宿主的昆虫或动物。一个例子是由蚊子传播的疟疾。

气溶胶

在传播中扮演着特殊角色。气溶胶是可以在空气中悬浮较长时间并被吸入较远距离的微小颗粒。这在像结核病或麻疹等疾病中尤其相关。

理解这些传播途径对于在养老护理中制定有效的卫生措施至关重要，以预防感染并保护居民和护理人员的健康。

3.3 感染链

感染链描述了病原体从来源通过传播途径到达接受者的路径。为了防止感染，必须中断这一链条中的至少一个环节。

感染源

是指病原体的起源。这可以是感染的人、动物或被污染的物品和材料。简单的例子是在护理机构中感染的居民或被污染的医疗设备。

传播途径

是指病原体从感染源到达接受者的路径。存在直接传播，如在照顾居民时的直接接触，以及通过被污染物品或空气的间接传播，例如通过气溶胶。

接受者

是可能被感染的人。在护理机构中，这主要是指居民，他们往往由于年龄或既往疾病而免疫系统较弱，因此对感染特别敏感。

老年护理中的有效卫生措施旨在中断感染链。重要的措施包括对表面的消毒、遵守手部卫生和佩戴个人防护装备。还需要对护理人员进行培训，以识别和实施必要的措施，从而有助于中断感染链，降低感染传播的风险。任何有针对性的干预措施，旨在中和感染源、干扰传播途径或保护接受者，都能显著降低感染扩散的可能性。

3.4 感染、定植与污染的区别

感染、定植和污染是老年护理中的核心概念，对于感染防护至关重要。这些术语描述了微生物在人体上的不同时期的定植及其影响。

感染

是指病原体如细菌、病毒、真菌或寄生虫进入人体并繁殖，引发防御反应。这种反应可能导致感染性疾病的典型症状。感染需要病原体突破人体的防御机制，可能根据病原类型来自限到危及生命程度不等。

定植

描述微生物在或体内存在而不引起疾病或症状。这包括在皮肤或粘膜正常菌群内出现的微生物。这些微生物通常是无害的，并且可以通过排挤致病微生物发挥保护作用。即使是像MRSA这样的病原体也能在人体内定植，而不立即引起感染。在这种情况下，个体成为病原体的携带者，并可能将其传给他人，特别是在这些人免疫力减弱时。

污染

指表面、物品或食品被病原体的污染。受污染的物品本身并未感染，但可通过直接或间接接触在人群中引发感染。一个常见的例子是病原体存在于手上，可以通过洗手或消毒去除。在老年护理中，控制污染对于中断病原体的传播途径至关重要。

对这些差异的深入理解有助于护理人员选择正确的处理潜在感染源的方法并实施适当的卫生措施。护理人员在照顾居民时应始终注意区分定植和感染，以避免不必要的治疗及正确地应用预防措施。同样，通过一致的卫生措施来最小化日常生活中的污染，从而确保居民的安全也是很重要的。

4 老年护理中的传染病

4.1 流感性感染和流感

感冒感染通常由鼻病毒、冠状病毒或流感病毒引起。流感，也被称为真正的感冒，特指由流感病毒引起，在养老护理机构中特别重要。对于老年人来说，这两种疾病可能会有更严重的病程。

感冒感染的症状包括流鼻涕、咳嗽、喉咙痛和轻微发热。流感则表现为突然出现的更严重症状，如高烧、四肢和肌肉疼痛、头痛、明显的疲劳和干咳。流感的症状通常持续时间更长，并可能导致如肺炎等并发症。

在养老护理中，预防是至关重要的。包括每年的流感疫苗接种，建议居民和护理人员接种以防止流感爆发。严格遵守手部卫生和佩戴适当的防护装备可以减少病毒的传播。定期通风降低了感染风险。在疾病爆发时，快速隔离患者和采取适当的保护措施是有效遏制扩散所必需的。此外，护理人员应提高敏感性，及早识别症状并及时采取行动。

4.2 诺如病毒和胃肠道感染

诺如病毒是高度传染的病毒，会导致急性胃肠疾病。这些感染在护理机构中尤其重要。它们会引起突然的恶心、呕吐、腹泻和腹部痉挛等症状。呕吐和腹泻常导致快速的液体流失，这可能对老年人造成严重的并发症。

传播途径包括与感染者直接接触，接触被污染的表面或摄入被污染的食物和饮料。由于其高度传染性和较低的感染剂量，诺如病毒传播迅速。

严格的卫生措施对于防止爆发至关重要。定期和彻底的手部卫生扮演着核心角色。护理人员必须接受正确进行手部消毒和清洁的培训。必须使用对诺如病毒有证明效果的消毒剂。

经常接触的表面，如门把手和扶手，需要定期清洁和消毒。使用一次性衣物，如手套和外套，可最大限度减少传播风险。尤其重要的是隔离受影响的居民，以防止进一步传播。

在处理纺织品和洗涤物时要小心。感染的纺织品必须用合适的消毒方法处理，以防止污染。感染者的餐具应在至少60摄氏度下清洗。

在爆发情况下，护理机构还必须立即通知当地卫生部门，以确保有效控制。这支持在诺如病毒爆发的情况下快速实施隔离措施和提供必要的资源。

此外，重要的是向居民和家属宣传卫生措施，以提高对感染预防的广泛意识。重视所有参与者的协调努力不可低估，以确保护理机构中弱势居民的安全。

4.3 肺炎及预防措施

肺炎是由细菌、病毒或真菌引起的肺部感染。在老年护理中，它对居民构成了较高的风险。与年龄相关的呼吸道变化、现有的基础疾病和免疫系统减弱增加了易感性。卧床不起和活动受限也促进了呼吸道感染的发生。

典型症状包括发热、寒战、咳嗽、呼吸困难、胸痛和全身状况改变。在老年人中，症状可能不具体，例如困惑或普遍虚弱。因此，护理人员需要特别关注。

7 这只是个预览

完整的书籍可以在 <https://www.altenpflege.de> 上为注册用户提
供。注册和使用都是免费的。不想注册的人可以通过 PayPal 将第 2
页所述金额汇款至 buchhaltung@factsoft.de，并注明书名和电子邮件地址。然后他们会通过电子邮件收到 PDF。

除了访问简短教程的免费权限，注册 auf [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)
还可以直接申请工作。还可以自己免费发布招聘广告。成为 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) 社区的一员吧