

全国巾帼家政服务职业技能大赛
湖南省选拔赛暨湖南省第四届巾帼家政服务
技能大赛技术工作文件

养老护理员项目
市州组

2024 年湖南省巾帼家政服务职业技能大赛组委会竞赛组
2024年9月

目录

一、技术描述.....	1
（一）项目概要.....	1
（二）基本知识与能力要求.....	2
二、竞赛试题与评判标准.....	6
（一）竞赛试题.....	6
（二）竞赛时间及试题具体内容.....	8
（三）评判标准.....	9
三、竞赛细则.....	12
（一）赛事安排.....	12
（二）裁判员组成及分工.....	12
（三）裁判员纪律.....	12
（四）选手纪律.....	13
（五）赛场纪律.....	14
（六）申诉与仲裁.....	14
四、竞赛场地、设施设备等安排.....	14
（一）赛场规格要求.....	14
（二）场地布局.....	15
（三）基础设施清单.....	16
五、安全、健康要求.....	16
附件：1. 理论知识竞赛样题.....	18
2. 实操技能知识赛题.....	28
3. 设施、设备清单表.....	36

一、技术描述

（一）项目概要

全国巾帼家政服务职业技能大赛湖南省选拔赛中的养老护理员项目是指为需要照护的居家老年人提供生活照料、护理服务等专业照护工作的竞赛项目，全面考察参赛选手的理论知识、实操技能、职业素养和人文关怀等职业胜任能力。

提供居家照护的养老护理员应具有良好的职业道德，遵守相关法律法规和职业规范，掌握养老护理基础知识，具备专业的照护技能，在有效评估居家老年人照护需求的基础上，运用养老护理相关理论、知识、技能，为居家老年人提供包括生活照护、基础照护、康复服务、心理支持等照护服务，并能持续提升照护质量，满足居家老年人在生活、心理和社会等方面的整体需求，提升居家老年人的生活质量。依据全国巾帼家政服务职业技能大赛统一赛项要求，本次大赛涉及老年人的餐食制作内容。

养老护理员项目以个人赛方式进行，包括理论知识、实操技能两部分。

(二) 基本知识与能力要求

相关要求		权重比例 (%)
1	沟通交流	25
理论知识	参赛选手需要掌握和理解： • 与老年人及家属建立和维持相互信任、合作关系的重要性； • 老年人健康信息保密和老年人隐私保护相关规定； • 帮助老年人了解和熟悉慢性疾病基本知识和康复方法； • 与认知障碍的老年人沟通和交流的技能和方法，如阿尔兹海默症、听力障碍； • 正确记录文书的重要性； • 团队其他健康相关从业人员的角色、能力，掌握合作和互动的方法。	
技能应用	参赛选手应能够做到： • 识别老年人潜在的、现存的风险和问题； • 维护良好的职业素养和专业的行为方式，包括外表； • 与老年人沟通中采用适宜的方式，以建立相互信任的关系，包括开放性的和封闭性的沟通方式； • 特别是与有理解和沟通障碍的老年人进行交流(如认知障碍等)； • 尊重老年人的意愿，老年人有权接受或拒绝照护服务；尊重老年人的文化和宗教信仰； • 使用正确和规范的沟通方法，包括：主动倾听、提问技巧、非语言沟通技巧，以及适合的健康教育技能； • 根据老年人的健康状况，采取通俗易懂的健康教育方式，教会老年人维持健康的方法； • 与同事、医疗人员、老年人及其家人协商，沟通老年人的照护服务方案和方法； • 始终采用有效的语言和书写记录方式与同事和其他专业人员沟通； • 正确记录老年人的信息，文书格式正确，如老年人照护记录表。	
2	评估需求和构建照护计划	10
理论知识	参赛选手需要掌握并理解： • 老年人的生理、心理变化规律； • 老年人常见疾病的症状和用药，以及照护方法； • 老年人在居家养老服务场景下的健康特征和照护需	

	求； • 与老年人及其家人合作，准确评估老年人需求的方法； • 老年人营养状况和特殊饮食的要求； • 老年人的经济、财务和社交特征。	
技能应用	参赛选手应能够做到： • 规范评估老年人的环境，准确判断老年人的照护需求； • 评估老年人自我照护和居家照护能力； • 识别老年人营养状态和需求； • 照护方案的制定与实施应以老年人中心； • 确保所需的照护资源充分，能够满足照护方案的实施要求； • 照护方案应该符合老年人的身心康复的需求； • 在实施照护前的解释说明是适宜的，获得知情同意； • 适时寻求其他医疗专业人士的帮助。	
3	实施和提供照护	
理论知识	参赛选手需要掌握和理解： • 老年人的整体需求以及所需要的照护能力； • 老年人的认知能力、生活能力以及行为模式及其影响因素； • 老年人的疾病史和相关生活史； • 照护不同老年人及家庭时，合作和应对处理问题能力的重要性； • 利用各种方法鼓励老年人学习新的技能，以提升信心和独立性； • 老年人所患疾病的基本知识、用药、康复方法的重要性； • 健康相关参数的正常值，如正常血压值、血糖值等； • 老年人的健康生活方式，以及如何采用积极方式予以预防和康复指导； • 老年人使用药物的目的、作用和副作用； • 老年人潜在的或现存的安全风险； • 促进老年人活动的方法，以及安全使用移动辅助设施设备的知识；特别是照护虚弱老年人、移动困难老年人的方法和安全照护因素。	35
技能应用	参赛选手应能够做到： • 促进和帮助老年人的生理和心理健康，照护和维护老年人在疾病过程中的生活和康复服务需求； • 尊重老年人，遵守照护过程中的伦理、法律法规的要求；	

	• 为老年人构建积极的、促进健康的环境，提供安全的照护； • 帮助老年人满足清洁卫生需求，尊重和保护隐私； • 在照护过程中最大程度利用老年人的自身能力； • 实施与老年人文化背景习俗相适应的照护措施； • 在照护的专业实践范畴内，进行护理协助，完成相关照护任务，如应急救护、服药、雾化吸入、鼻饲、康复训练等； • 监测各种健康相关参数，如血压、脉搏、体温、呼吸、血糖、疼痛、体重，并告知老年人相关信息，必要时向医护人员报告； • 针对老年人的常见风险采取预防性措施，如压力性损伤等； • 根据老年人情况，寻求紧急医疗救助或专业医疗支持； • 结合老年人自理能力，促进和维护活动，积极采取促进老年人独立性的措施； • 指导老年人采取健康的生活方式，如恰当的移动技术、规律性的运动、停止吸烟、改善营养状况等； • 在实践范畴和法规允许下，指导老年人正确使用常见药物，并观察和预防其副作用，如抗高血压药物、镇痛药物等； • 在实践范畴和法规允许下，指导老年人正确管理和存储保管药物； • 根据老年人的健康情况，合理计划调整老年人的休息娱乐，协助专业康复人员调整康复内容和时间。	
4	解决问题、改革和创新	
理论知识	参赛选手需要掌握并理解： • 老年人照护工作中常见的场景和类型； • 老年人慢性疾病常见症状的原因和应急处理； • 当老年人及家庭成员不愿意就出现的问题进行讨论时，了解分析其原因以及应对方法； • 对较难合作老年人表达尊重及了解解决问题愿望； • 持续观察老年人动态变化，及时发现老年人未能意识到的风险和问题； • 寻找创新的方法，提升老年人生活质量，了解老年人的感受； • 掌握养老领域的最新趋势和发展，确保为老年人提供最优质的服务。	15
技能应用	参赛选手应能够做到： • 重视老年人自身价值，理解尊重老年人性格和兴趣爱好； • 帮助老年人识别已发生和将发生的问题，采用“自	

	我管理”的方法解决问题； • 通过观察、提问，与老年人讨论，判断健康问题的影响因素； • 根据老年人的问题和需求，按轻重缓急的原则，优化照护方案； • 与老年人协商“新的安全照护方法”来提高日常生活质量和幸福感，如使用新的辅助设施设备来帮助活动。	
5	评价照护结果	
理论知识	参赛选手需要掌握和理解： • 定期回顾和评价照护情况、获取老年人及各方反馈的重要性； • 获取照护的满意度，并持续改进的重要性。	
技能应用	参赛选手应能够做到： • 更好照护老年人，通过沟通交流，理解老年人的兴趣爱好及观点； • 知晓如何让老年人快乐，以及老年人对“幸福”的定义； • 倾听老年人的任何问题，积极反馈，努力提供解决策略； • 判断照护计划和措施对老年人的帮助程度； • 根据评估内容，制定照护方案； • 对老年人的照护过程及反馈进行反思，并评价自身的工作。	10
6	工作协作与照护管理	
理论知识	参赛选手需要掌握并理解： • 健康、安全、环保和卫生法规、指南、常规和相关文件； • 感染的风险及控制理论和方法； • 职业服装及个人防护用品的使用方法； • 照护物品和材料的选择、正确及安全使用、存放和处置原则； • 正确和安全使用药物的理论和方法； • 时间管理和合理安排的原则； • 工作时节力和自我保护的重要性； • 使用合理的物品材料，注意环保和职业安全； • 与其他从业者或/和其他人合作的重要性； • 加强培训和教育能力，不断提升质量和照护老年人的职业能力。	5
技能应用	参赛选手应能够做到： • 遵守健康、安全和卫生标准、规则和规章制度； • 采用合适的照护用品和防范措施，防止感染；	

	• 根据职业防护要求，使用合适的个人防护用品，包括服装、鞋子等； • 根据药物储存和管理要求，确保安全储存和使用； • 采用安全节力原则进行操作； • 正确处置医疗废弃物； • 与其他从业者以及其他团队人员高效合作； • 采用有效的方法，不断提升质量； • 遵从最新的实践标准和法律法规，如安全移动、健康与安全等。	
合计		100

二、竞赛试题与评判标准

（一）竞赛试题

1. 试题命制依据

内容依据：《养老护理员国家职业标准（2019年版）》三级/高级工知识和技能要求（涵盖低级别要求），及中国劳动社会保障出版社2020年出版的《养老护理员（基础知识）》《养老护理员（高级）》《养老护理员（中级）》《养老护理员（初级）》等国家职业技能等级认定培训系列教材。

方法依据：国家题库开发技术规程。

2. 试题命制

专家工作组严格按照公平、公正、公开的原则，开展科学、规范、有针对性的命题及评判标准制定工作。理论知识竞赛试题主要为客观题和主观题。实操技能竞赛以综合性案例题为主，参赛选手在既定场景中进行现场操作。

3. 样题与正式赛题

理论知识竞赛题参考附件1。

实操技能竞赛题参考附件2。

正式赛题在公开样题的基础上依据标准和教材内容形成，其中，实操技能竞赛的正式赛题变化限定在30%以内。

4. 赛项范围

（1）理论知识竞赛：职业道德与职业守则、人际关系与沟通、老年人照护基础知识、相关法律法规知识等。

（2）实操技能竞赛：主要涉及生活照护、基础照护、康复服务、心理支持等4个职业功能模块，共含20个职业技能单元，具体范围如下：

生活照护模块：1）为老年人更换床单；2）为老年人穿脱衣物；3）照护有睡眠障碍的老年人入睡；4）为老年人布置睡眠环境；5）使用棉棒法为老年人清洁口腔；6）协助老年人进食、进水；7）为佩戴鼻饲管的老年人进食、进水；

基础照护模块：1）协助老年人服药；2）为老年人使用滴耳药；3）为老年人进行跌倒风险评估及应对；4）为老年人测量血糖；5）为老年人叩背排痰；6）为老年人使用热水袋；7）为老年人进行雾化吸入；

康复服务模块：1）为老年人摆放正确体位；2）示范、指导老年人手工活动；3）老年人穿脱衣训练。（本部分不独立考核，穿插于生活照护模块中，如为老年人穿脱衣时，示范如何穿脱。）

心理支持模块：1) 能观察老年人的情绪和行为变化；
2) 老年人异常情绪应对；3) 老年人心理及情绪变化应对方法。（本部分不独立考核，穿插于基础照护模块中，如在实操过程中发现有情绪问题可以应对即可。）

（二）竞赛时间及试题具体内容

1. 理论知识竞赛采取纸笔方式进行，考核时间为120分钟，试卷题型、题量与配分情况如下：

题型	题量	配分	总分
单项选择题（B）	20题	每题1分	20分
多项选择题（G）	10题	每题2分	20分
判断题（C）	10题	每题1分	10分
简答题（D）	4题	每题5分	20分
综合题（F）	1个案例2题	每题15分	30分
合计	46题		100分

2. 实操技能竞赛采取现场操作方式进行，考核时间为50分钟，竞赛模块设置情况如下：

序号	竞赛模块名称	竞赛时间 (min)	配分	权重比例	备注
1	生活照护/康复服务模块	10	40分	40%	2个模块 以循环赛 进行
2	基础照护/心理支持模块	10	40分	40%	
3	老年人营养餐制作	30	20分	20%	
合计		50	100分	100%	

（三）评判标准

1. 分数权重

竞赛总成绩采用百分制,分别由理论知识、实操技能两部分成绩组成。

分数权重：理论成绩占比30%，实操成绩占比70%。

计算方式：总成绩=理论成绩×30%+实操成绩×70%。

竞赛总成绩四舍五入，保留小数点后2位。参赛选手按总成绩依次排列名次，若总分相同则按实操技能竞赛成绩的分数高低排列名次。

2. 评判方法

理论知识竞赛由组委会竞赛组指定的评分小组按照统一的评分标准进行评分。评分小组应由3名（含）以上单数裁判员组成。

实操技能竞赛的每个赛室分别由不少于3名裁判员组成一个裁判组，裁判员按照统一的评分标准独立评分。评分裁判所打分数的平均值即为选手得分。

3. 评判标准（通用版）

评判标准采用测量评分（用字母M代表，意为依据客观的标准或数据进行评判）和评价评分（用字母J代表，意为依据主观方式进行评判）相结合的方法。

(1) 实操技能竞赛模块1与模块2评分标准（通用版）

项目	类型	操作技能要求	分值
工 作 准 备 (5分)	M1	简述情境、老年人照护问题和任务等	1
	M2	以下项目在整个操作过程中予以评估，不需要口头汇报： 1. 物品准备齐全，性能完好（每遗漏一项关键物品扣0.5，直至扣完） 2. 环境准备：包括温湿度适宜，光线明亮，空气清新（以检查动作指向行为或沟通交流方式进行） 3. 老年人准备：可以配合操作（以沟通交流方式进行） 4. 个人准备：手卫生、着装、装饰等符合规范 注：分值将结合具体竞赛试题进行拆分和细化	4
沟 通 交 流 (9分)	M3	问好、自我介绍、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，自然开启话题等	1
	M4	采用有效方法核对照护对象基本信息	1
	M5	对老年人进行综合评估（评估项目将结合竞赛试题具体化和明确化）： 1. 全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等） 2. 局部情况（如肌力、肢体活动度、皮肤情况等） 3. 特殊情况（针对情境可能存在的情况，如失聪等） 注：分值将结合具体竞赛试题进行拆分和细化	3
	M6	1. 为老年人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤 2. 介绍需要老年人注意和（或）配合的内容 3. 询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合	3
	M7	询问老年人有无其他需求，询问是否可以开始操作	1
关键操作 技能 (20分)	M8	关键操作技能以“动作”为主，尽可能真实为老年人服务；整体要求： 步骤和方法正确，不违反基本原则，能够根据实际情况完成任务。（根据组合实操技能试题调整评分点，每个技能可根据复杂程度拆分为5个左右主要步骤，具体做法列举在主要步骤之下，可根据实际情境调整）	20
	J1	操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为	1
	J2	沟通力与鼓励：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力，利用语言和非	1

对选手综合评判 (6分)		语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理，发挥残存功能，提升自理能力	
	J3	人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意思	1
	J4	创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感	1
	J5	职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法	1
	J6	灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老年人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力	1
合计			40

(2) 实操技能竞赛模块3评分标准（通用版）

项目	类型	操作技能要求	分值
作品描述	M1	1. 命名恰当，符合主题，名实相副。 2. 特点描述清楚、准确。 3. 健康、积极、向上。	2
形态与色泽	M2	1. 形态美观，构图比例、布局关系合理，汁芡适量。 2. 色泽明亮、色彩鲜明，各种色彩搭配和谐。 3. 具有现代艺术观赏性，富有食欲和视觉冲击力。	5
口味与质感	M3	1. 口味适当、主味突出，富有层次感，无焦糊、腥膻等异味与作品说明表描述一致。 2. 火候适当、成熟度恰当，质感鲜明，符合应有的口感特点，无过生或过火焦糊不能食用，与作品说明表描述一致。 3. 符合“减油、减盐、减糖”理念。	8
食材与组配	M4	1. 主辅料配比合理，搭配科学，营养健康。 2. 分量适当，符合餐标。	3
装盘与卫生	J1	1. 自然美观，摆盘简洁，干净卫生，便于服务人员传送。 2. 无盘中盘，装饰或点缀物干净卫生可食用。	2
合计			20

三、竞赛细则

（一）赛事安排

1. 理论知识竞赛日程安排

竞赛时间	参赛选手	竞赛模块	竞赛赛室	竞赛时间
C1下午	全体参赛选手	理论知识	理论知识竞赛赛室	120分钟

2. 实操技能竞赛日程安排

竞赛时间	参赛选手	竞赛模块	竞赛赛室	竞赛时间
C2全天	全体参赛选手	生活照护模块（康复服务模块不独立考核，个别知识点穿插考题之中）	赛室1	10分钟
		基础照护模块（心理支持模块不独立考核，个别知识点穿插考题之中）	赛室2	10分钟
		老年餐制作	家庭餐赛室	30分钟

（二）裁判员组成及分工

设裁判长1名，全面负责赛项的裁判与管理工作。经培训合格的裁判员，由裁判长根据工作要求分配到相应的工作岗位。各模块裁判组组长及裁判员由组委会选派的第三方裁判担任。

（三）裁判员纪律

1. 裁判员必须严格遵守裁判员守则，充分体现“公平、公正、公开”的原则，秉公执裁。

2. 裁判员必须严格执行大赛规则，按大赛有关规程、评分标准和评分细则进行评分，不得向参赛选手暗示或解答与竞赛有关的内容。

3. 裁判员必须严守保密规定，不得互相交流赛事须保密的相关信息，整个竞赛期间严禁使用任何通讯工具，不得与任何参赛方领队、教练、参赛选手等私下交流。

4. 裁判员必须佩戴裁判员胸牌，仪表整洁，举止文明礼貌，互相尊重，互相支持，服从裁判长的统一指挥。

（四）选手纪律

发现参赛选手不符合报名规定条件的、冒名顶替和弄虚作假的、交换选手号的，报大赛组委会核实批准后，一律取消该选手参赛资格，追究有关领导责任并通报批评。参赛选手有下列情节之一的，竞赛成绩计零分：

1. 竞赛期间违规翻阅书籍、笔记、纸条等资料者；
2. 在服装等任何地方做标识身份的任何记号或暗示；
3. 在考场内交头接耳、偷看、暗示等作弊行为者；
4. 竞赛期间使用通讯工具与他人联系者；
5. 裁判根据大赛要求宣布竞赛结束后，仍强行作答或操作者；
6. 不服从裁判员的裁决，扰乱竞赛秩序，影响竞赛进程，情节恶劣者；
7. 其他违反竞赛规则不听劝告者。

（五）赛场纪律

1. 赛场内除必要的赛务人员外，其他人员未经允许不得进入赛场。
2. 新闻媒体等进入赛场必须经大赛组委会允许，并听从现场工作人员安排和管理，不得影响赛事。
3. 各参赛领队和无关随从人员一律不得进入赛场，否则按作弊处理。

（六）申诉与仲裁

本赛项在竞赛过程中若出现有失公正或有关人员违规等现象，代表队领队可在竞赛结束后2小时之内向仲裁组提出书面申诉。竞赛采用两级仲裁机制，即设赛项仲裁工作组和大赛仲裁委员会。赛项仲裁工作组接受由代表队领队提出的对裁判结果的申诉。赛项仲裁工作组在接到申诉后的2小时内组织复议，并及时反馈复议结果。申诉方对复议结果仍有异议，可由代表队领队向大赛仲裁委员会提出申诉。大赛仲裁委员会的仲裁结果为最终结果。

四、竞赛场地、设施设备等安排

（一）赛场规格要求

本项目场地总体面积不少于300平米。赛场要为选手留有集合准备的室内空间，要为裁判员留有执裁空间。赛场必

须备有通风设备，保证赛场内空气流通和清洁。场地照明应充足、柔和。赛场必须留有安全通道。竞赛前必须明确告诉选手和裁判员安全通道和安全门位置。赛场必须配备灭火设备，并置于显著位置。

（二）场地布局

赛前将根据参赛选手人数实际配置设备数量和实操竞赛工位数，并根据场地实际情况进行布局设计。

（三）基础设施清单

1. 赛场设施、设备

根据《养老护理员国家职业技能标准（2019年版）》提出的相应技能要求，以及采购的条件和实际情况，提交设施设备物品清单和落实要求。专家工作组在赛前确认设施设备和物品是否符合竞赛要求。养老护理员项目赛场提供设施、设备清单表参考附件3。

2. 选手自备设备和物品

（1）本赛项参赛选手无需自备设备和物品。除身份证件外，选手不得携带任何物品进入赛场，赛场配发的各类工具、材料，选手一律不得带出赛场。

（2）选手竞赛服（上衣）由赛场统一提供，裤子和鞋由选手自备，颜色为黑色。选手禁止穿戴有任何可能显示选手信息的标志衣帽，长发需要盘在发网中，统一黑色。

五、安全、健康要求

（一）人员安全、健康要求

组委会、各执委会为全体参赛人员提供安全、健康服务保障，全体参赛人员须遵守竞赛安全、健康有关规定。在竞赛现场设置急救站，配备专业医务人员和设备，做好医疗应急准备。所有的操作物品符合安全要求，参赛者保持赛区场地卫生，无任何遗留物品，以免影响后续参赛选手的竞赛。

（二）场地安全、健康要求

竞赛各区域设置合理，符合安全、健康和环保要求。竞赛场地具有良好的照明和通风设施设备，有安全疏散通道；配备完备的灭火等应急处理设施；张贴安全信息，如操作流程、现场紧急疏散指示图等。

（三）卫生防疫要求

按照国家及当地卫生防疫的相关规定，对赛前集中技术工作对接、竞赛报到、住宿、交通，以及赛场人流控制、卫生防疫等各方面提出明确要求和具体措施安排。各参赛选手及各类相关人员必须遵照执行。

附件1

养老护理员项目理论知识竞赛样题

一、单项选择题（共20题，每题1分，共20分，每题请选出一个最佳答案）

1. 正常人安静状态下的收缩压是（ ）。

A. 90～140mmHg

B. 60～90mmHg

C. 120～140mmHg

D. 80～100mmHg

2. 室内空气需要更新，开窗至少通风（ ）。

A. 10 分钟

B. 20 分钟

C. 30 分钟

D. 40分钟

3. 老人出现上消化道出血，观察到大便颜色为（ ）。

A. 黑色柏油样

B. 暗红色

C. 果酱色

D. 鲜红色

4. 运送老年人常借助搬运工具，可用于搬运任何疾病的老年人的是（ ）。

- A. 担架
 - B. 平车
 - C. 轮椅
 - D. 以上均可
5. 多尿为一天尿量超过（ ）。
- A. 1000ml
 - B. 1500ml
 - C. 2000ml
 - D. 2500ml
6. 当发生低血糖时，可以立即进食不包括（ ）。
- A. 糖果
 - B. 饼干
 - C. 新鲜果汁
 - D. 馒头
7. 正常成人安静状态下的呼吸频率为（ ）。
- A. 12～16次/分
 - B. 14～18次/分
 - C. 16～20次/分
 - D. 18～22次/分
8. 低位肠梗阻老年人的呕吐物为（ ）。
- A. 胃内容物及胃液，伴有黏液

B. 胃内容物及胃液，伴有胆汁

C. 粪便性呕吐物

D. 血性呕吐物

9. 0.05%的含氯消毒剂的配制方法为1000ml自来水中加入()
含氯消毒片。

A. 1 片

B. 2 片

C. 3 片

D. 4片

10. 下列不属于老年人生理代谢特点的是（）。

A. 细胞量下降

B. 合成代谢降低

C. 体内水分减少

D. 骨组织矿物质增加

11. 老年人睡眠障碍入睡困难的表现是入睡时间超过()
分钟。

A. 15

B. 30

C. 45

D. 60

12. 在照料老年人过程中要保持手部的清洁，除饭前便后要洗手外，还包括（）。

- A. 清洗便器后要洗手
- B. 整理老人用物后要洗手
- C. 护理老人后要洗手
- D. 以上都对

13. 使用体温计时错误的做法是（ ）。

- A. 测量前甩水银柱至35℃以下
- B. 腋下测温时应擦干腋下汗液并将体温计水银端放于腋窝深处
- C. 腋下测温应在10分钟后取出查看具体数值
- D. 体温计应在热水中清洗或于开水中煮沸消毒

14. 老年人的抑郁表现不包括（ ）。

- A. 欣快
- B. 兴趣丧失
- C. 记忆力减退
- D. 食欲减退

15. 糖尿病“三多一少”的症状不包括（ ）。

- A. 进食量多
- B. 进水量多
- C. 大便次数多
- D. 体重减少

16. 在运用肢体语言为临床老人提供慰藉服务时，传递信息最丰富的肢体语言是（ ）。

- A. 姿态
- B. 面部表情
- C. 手势
- D. 触摸

17. 配置0.1%含氯消毒液时，1000毫升自来水应放入（）片含氯消毒片（每片含500毫克有效氯）。

- A. 1
- B. 2
- C. 4
- D. 6

18. 惧怕死亡的老年人的日常主要表现不包括（）。

- A. 害怕经过墓地
- B. 不敢睡觉
- C. 老同事生病前往探望
- D. 要求有人陪伴

19. 摄食训练时让患者取躯干30度（）位。

- A. 仰卧位
- B. 俯卧位
- C. 右侧卧位
- D. 左侧卧位

20. 有关吸氧正确的是（）。

- A. 同一根棉签清洁两侧鼻孔

- B. 湿化瓶内可加入自来水
- C. 先给老年人带上氧气管，再打开流量开关
- D. 使用前确保氧气管道通畅

二、多项选择题（共10题，每题2分，共20分，每道题至少有2个或2个以上的正确答案，多选、少选、错选均不得分）

1. 养老护理员职业基本守则包括（）。

- A. 尊老敬老，以人为本
- B. 服务第一，爱岗敬业
- C. 遵章守法，自律奉献
- D. 救死扶伤，治病救人

2. 为老年人进行心理疏导时应注意（）。

- A. 做好与其他专业人员的沟通
- B. 尊重老年人自己的意愿
- C. 语言与非语言疏导技巧的运用
- D. 注意保护隐私

3. 老年人记忆力下降的表现（）。

- A. 长时记忆明显减退
- B. 情景记忆能力明显下降
- C. 对信息的回忆能力衰退明显
- D. 不善于主动运用记忆策略

4. 冰袋可以放置的部位为（）。

- A. 前额

- B. 头顶
 - C. 体表大血管处
 - D. 足底
5. 关于简易呼吸器人工呼吸的描述正确的是（ ）。
- A. 无氧源时挤压球囊1/2
 - B. 有氧源时挤压球囊2/3
 - C. 氧流量调至8~10升/分
 - D. 频率为14~16次/分
6. 世界卫生组织对健康的定义（ ）。
- A. 智力健康
 - B. 身体健康
 - C. 心理健康
 - D. 社会功能良好
7. 药物储存的要求包括（ ）。
- A. 易氧化和遇光变质的药物应保存在深色瓶中
 - B. 抗生素等药物应低温保存
 - C. 要求冷藏的药物应放在2~10℃的冰箱内
 - D. 易过期的药物应按照有效期的先后顺序放置
8. 少尿是指（ ）。
- A. 24小时尿量少于2500ml
 - B. 24小时尿量少于400ml
 - C. 每小时尿量少于17ml

D. 24小时尿量少于100ml

9. 床上翻身的说法正确的是（ ）。

A. 利用健侧肢体的力量帮助翻身

B. 健侧下肢要屈髋屈膝

C. 健侧手握住患侧手

D. 头先翻向要翻身的一侧

10. 脑卒中患者的治疗饮食包括（ ）。

A. 高热量饮食

B. 高蛋白饮食

C. 低胆固醇饮食

D. 低盐饮食

三、判断题（共10题，每题1分，共10分，正确的打“√”，错误的打“×”）

1. （ ）包扎时忌在伤口上、骨隆突处打结。

2. （ ）紫外线照射时应距离床至少2米。

3. （ ）烫伤处水泡发生破溃后就不可浸泡在水中。

4. （ ）食指、中指并拢，沿老年人的气管纵向滑行至喉结处，在旁开2~3厘米处触摸颈动脉的搏动。

5. （ ）轻度老年痴呆症首发和最明显的症状为远记忆力障碍。

6. （ ）鼻导管吸氧可用于氧流量需求大的患者。

7. （ ）消毒剂可用于金属制品、有色衣服、油漆家具的消毒。

8. （ ）烫伤后“冷却疗法”的浸泡时间越早、水温越低、效果越好，但水温不能低于5℃，以免冻伤。

9. () 噎食发生时，需立即叩击患者的背部帮助异物排出。
10. () 老年痴呆症患者的定向力障碍表现为对时间观念差，在陌生地方容易迷失，逐渐分不清季节等。

四、简答题（共4题，每题5分，共20分，请对每道题作出简要的回答）

1. 简述针对老年人不良饮食习惯，如何开展健康教育。
2. 简述老年人发生跌倒，处于意识清楚状态，如何开展现场处理。
3. 简述老年人便秘的健康教育要点。
4. 简述如何预防老年人压疮。

五、综合题（共2个任务，每个任务15分，共30分，请根据案例描述完成任务，字数不少于800字）

（一）案例情况

刘奶奶，76岁，丧偶，居住于幸福小区1号楼1单元502；育有1儿1女，儿子定居国外，女儿本地工作，负责日常照顾。近期因工作繁忙见母亲的次数较少。

【基本信息】

身高：160cm；

体重：75kg；

文化程度：高中；

经济状况：退休金4200元/月；

兴趣爱好：喜欢看电视、听戏曲、打麻将；

饮食喜好：喜食甜食，饮食控制较难；

工作经历：企业干部退休；

既往病史：糖尿病20年。

【目前状况】

刘奶奶平日口服降糖药控制血糖，两个月前开始出现记忆力下降，经常忘记服药，血糖控制不稳定。老伴忌日快到了，思念老伴，女儿陪伴也少，情绪波动大，时常急躁不安。近期天气转凉，老年人因上呼吸道感染，出现咳嗽咳痰症状，夜间入睡困难。

（二）任务要求

1. 对刘奶奶的情况进行评估，发现照护问题。（15分）
2. 根据照护问题制定照护计划及实施方案。（15分）

（三）任务说明

1. 照护问题描述准确、言简意赅，理由充分；
2. 照护措施简洁明了、切实可行，依据科学；设计符合直观性、功能性/专业正确的答案、持久性、效率/经济性、工作过程导向、社会与环境责任感、家庭/社会文化背景和创造性要求。
3. 字数不少于800字。

附件2

养老护理员项目实操技能竞赛赛题

模块1：生活照护/康复服务模块

试题名称：为老人更换床单

（一）案例描述

李华奶奶，75岁，现和老伴居住在花园小区3栋102室，现由家乐颐养院实施居家照护。

【基本信息】

身高：160cm；

体重：55kg；

文化程度：大学；

经济状况：退休教师，每月退休金约8000元；一个女儿在本地工作，经济状况良好；

兴趣爱好：喜欢种植花草；

饮食喜好：口味重，喜食甜食、咸菜；

工作经历：大学毕业后从事教师工作；

家族状况：老伴身体健康，育有一女，家庭和睦；

既往病史：高血压10年。

【目前状况】

李奶奶2月前因脑出血住院治疗，病情稳定后回家，家乐颐养院实施居家照护。李奶奶目前神志清楚，发音不清，右侧肢体活动不灵，左侧肢体活动正常，不能自主翻身，长期卧床。今日老人不慎将床头的水杯碰倒，打湿床单，护理员上门服务。

（二）任务要求

请护理员为老年人更换床单，更换后摆放正确体位（摆放一个体位即可）。

（三）任务说明

1. 请在备物区准备物品，进入竞赛场景后不可再次取用；赛后物品在竞赛场景中进行处置，无需归还至备物区。

2. 竞赛过程中不得邀请裁判参与或与裁判沟通交流；裁判员不得干预竞赛。

3. 请模拟真实情况，与标准化老年人合作，除标明可口述或可假设部分，其他尽可能真实操作。

4. 竞赛时间：读题备物7分钟，技能实操竞赛10分钟。

(四) 评分标准

项目	类型	实操技能操作要求	分值
工 作 准 备 (5分)	M1	简述情境、老年人照护问题和任务等	1
	M2	以下项目在整个操作过程中予以评估，不需要口头汇报： 1. 物品准备齐全，性能完好（每遗漏一项关键物品扣0.25，直至扣完） 2. 环境准备：包括温湿度适宜，光线明亮，空气清新（以检查动作指向行为或沟通交流方式进行） 3. 老年人准备：可以配合操作（以沟通交流方式进行） 4. 个人准备：手卫生、着装、装饰等符合规范 注：分值将结合具体竞赛试题进行拆分和细化	4
沟 通 交 流 (9分)	M3	问好、自我介绍、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，自然开启话题等	1
	M4	采用有效方法核对照护对象基本信息	1
	M5	对老年人进行综合评估（评估项目将结合竞赛试题具体化和明确化）： 1. 全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等） 2. 局部情况（如肌力、肢体活动度、皮肤情况等） 3. 特殊情况（针对情境可能存在的情况） 注：分值将结合具体竞赛试题进行拆分和细化	3
	M6	1. 为老年人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤 2. 介绍需要老年人注意和（或）配合的内容 3. 询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合	3
	M7	询问老年人有无其他需求，询问是否可以开始操作	1
关键操作 技能 (20分)	M8	1. 为老年人更换床单前（2分） （1）根据实际情况，选择恰当的更换方式； （2）老年人体位安置恰当； 2. 更换中（10分） （1）更换床单的流程科学、流畅、安全、节力； （2）更换床单的方法科学、规范、安全、有效、省力； （3）床单平整、紧实、清洁、干燥； （4）发挥老年人残存功能； （5）过程中密切观察老年人反应并积极应对。 3. 为老年人更换床单后 （1）协助老年人取舒适安全、正确体位（5分）； （2）保持床单及周围环境的整洁舒适（2分）。 （3）洗手记录（1分）	20

对选手综合评判（6分）	J1	操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为	1
	J2	沟通力与鼓励：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力，利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理，发挥残存功能，提升自理能力	1
	J3	人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意思	1
	J4	创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感	1
	J5	职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法	1
	J6	灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老年人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力	1
合计			40

模块2：基础照护/心理支持模块

试题名称：为老年人翻身叩背促进排痰

（一）案例描述

王芳奶奶，83岁，现居住在永旺小区1号楼2单元302。育有2个儿子1个女均在外地，平时有老伴陪伴照顾。

【基本信息】

身高：160cm；

体重：50公斤；

文化程度：中专；

经济状况：退休金4000元，有子女支持；

兴趣爱好：手工、喝茶；

饮食喜好：红烧肉、腌制食品；

性格特点：随和，善交谈；

工作经历：纺织厂厂长；

既往病史：慢性阻塞性肺病20年、高血压17年。

【目前状况】

王芳奶奶5年前因脑梗住院治疗，病情稳定后回家休养，言语不清，能简单交流，右侧肢体活动尚可，左侧肢体活动受限，左下肢能抬离床面，可借助轮椅出行。近日天气变化，王奶奶突发上呼吸道感染，有较多痰液不易咳出，因时思念儿女，情绪不稳定，请护理员进行照护。

（二）任务要求

请护理员为老年人翻身叩背促进排痰，并安抚老人情绪。

（三）任务说明

1. 请在备物区准备物品，进入竞赛场景后不可再次取用；赛后物品在竞赛场景中进行处置，不需要归还到备物区。
2. 入场后向裁判汇报准备情况后，即进入模拟场景；竞赛过程中不得邀请裁判参与或与裁判沟通交流；裁判员不得干预竞赛。
3. 请模拟真实情况，与标准化老年人合作，除标明可口述或可假设部分，其他尽可能真实操作。

4. 竞赛时间：读题备物7分钟，技能实操竞赛10分钟。

（四）评分标准

项目	类型	实操技能操作要求	分值
工作准备 (5分)	M1	简述老年人照护问题和任务等。	1
	M2	以下项目在整个操作过程中予以评估，不需要口头汇报： 1. 物品准备齐全：操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好（1分，每遗漏一项关键物品扣0.25分，直至扣完） 2. 操作过程中关注环境准备情况，包括温、湿度适宜，光线明亮，空气清新（1分）（以检查或动作指向行为或沟通交流方式进行） 3. 操作过程中注意老年人准备——老人状态良好，可以配合操作；（1分） 4. 做好个人准备：操作过程中裁判观察着装、装饰等，符合规范。（1分）	4
沟通交流 (9分)	M3	问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等。	1
	M4	采用有效方法核对照护对象基本信息如姓名（包括性别）、出生日期、居住地址等任何两种有效方式。	1
	M5	对老年人进行综合评估 1. 全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等） 2. 局部情况（如肌力、肢体活动度、皮肤情况等） 3. 特殊情况（如咳嗽情况、痰液性状颜色及量等）	3
	M6	1. 为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤；（1分） 2. 介绍需要老人注意和（或）配合的内容；（1分） 3. 询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合。（1分）	3
	M7	询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作。	1
关键操作 技能 (20分)	M8	1. 体位安全、稳定；（1分） 2. 叩击部位准确：（4分） （1）叩击从背部第十肋向上至肩部进行； （2）两侧交替； （3）避开双肾、骨隆突处、脊柱、肩胛骨、心脏等区域； （4）叩击的相邻部位应重叠1/3。 3. 叩击方法正确（6分）	20

		(1) 手法：五指并拢呈弓形，掌心与手指成120°角； (2) 叩击方向：由下至上，由两侧到中央； (3) 力度：力量中等，以老年人耐受为准； (4) 频率：有节律的叩击老年人背部，每分钟叩击120~180次； (5) 次数：每天叩击3~5次； (6) 时间：以老年人耐受为准，持续3~6分钟。 4. 促进老年人有效咳嗽排痰，如嘱咐老年人用力深吸气后再屏气，并用力将痰液咳出。（2分） 5. 清洁整理（2分） (1) 按要求处理痰液； (2) 保持老人口颜面清洁； 6. 过程中观察老年人反应并积极应对（5分） (1) 及时发现老人情绪变化； (2) 出现不稳定，暂停操作； (3) 及时安抚，方法得当。	
对选手综合 评判 (6分)	J1	操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为	1
	J2	沟通力与鼓励：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力，利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理，发挥残存功能，提升自理能力	1
	J3	人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意思	1
	J4	创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感	1
	J5	职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法	1
	J6	灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老年人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力	1
合计			40

模块3：老人营养餐制作

试题名称：为糖尿病老人制作营养餐

（1）案例描述

张女士今年75岁，患有糖尿病多年，请以现场提供的青虾仁200克为主料以及其他常用调辅料（食用油、芝麻油、盐、白糖、白醋、生抽、老抽、蚝油、鸡精、葱末、姜末、蒜蓉、蒜头、蒜苗、桂皮、八角、花椒、本地青红椒）辅料为净料，制作一款适合张女士食用的糖尿病老人营养餐。

（2）任务要求

烹调方法不限，菜名自拟。

（3）竞赛时间：30分钟。

附件3

养老护理员项目设施、设备清单表

序号	名称	规格	单位	数量	备注
1	单人床(备有床垫)	1. 2M*2M, 家用普通护理床, 有护栏	张	2	
2	床头柜	45*45*74cm, 木质	个	2	
3	钟表	40CM*40CM	个	2	
4	适老椅	常规	把	2	
5	床上用品	床单160*230cm, 被套160*220cm, 枕套74*48cm, 被胎150*200cm, 枕头74*48cm	套	2	
6	空调遥控器		个	2	
7	温湿度计	常规	个	2	
8	垃圾桶	常规	个	2	
9	垃圾袋(黑色)	50个/卷	卷	4	
10	医疗垃圾袋	50只/包	包	4	
11	居家拖鞋(带跟)	38—42、42-46码, 男士、女士各2双	双	4	
12	清洁床单、被罩、枕套(与床上用)	180*250cm	床	3	
13	扫床刷	5*20cm	个	3	
14	R型翻身垫	25*50*15cm	个	6	
15	开襟睡衣上衣	宽松XXL	件	4	
16	睡衣裤子	宽松XXL	条	4	
17	水壶	中号(盛有38-40℃的温水)	个	2	
18	水杯	带标识的食用PP塑料透明带盖水杯	个	6	
19	中软垫	50*35cm左右(含外套)	个	2	
20	听诊器	普通	副	3	
21	抽纸	3层*130抽	包	6	
22	毛巾	0. 34M*0. 75M	块	6	

23	漱口杯	176ml, 塑料	个	3	
24	黑色签字笔	黑色中性笔	支	6	
25	记录夹	315*226mm塑料	个	8	
26	医用免洗洗手液	500ml	瓶	6	
27	一次性鞋套	100个/包	包	6	
28	污物杯	一次性纸杯, 10cm	个	42	
29	一次性口罩	50个/包	包	3	
30	一次性帽子	25个/包	包	6	
31	一次性无菌手套	100个/盒 (中号)	盒	2	
32	一次性无菌手套	100个/盒 (大号)	盒	2	
33	塑料脸盆	小号洗脸盆26*18*9cm	个	3	
34	A4纸	500张/包	包	2	
35	背包(上门使用)	常规	个	6	
36	假发及夹子	白色短发, 男女通用款式	套	4	
37	便携式小播放器	常规, 可播放音乐	个	6	
38	木案板	60*40CM	1	个	
39	不锈钢菜板	双面、不锈钢、PP、中号	1	个	
40	刀具	普通家用	1	套	
41	炒锅、锅铲	适于电磁炉	1	套	
42	平盘	8 寸	1	个	
43	一次性抹布	普通家用	2	块	
44	一次性筷子	普通家用	1	双	
45	一次性品尝盘	普通家用	1	个	
46	围裙	普通家用	1	条	
47	帽子	普通家用	1	个	
48	厨房用口罩	普通家用	1	个	
49	电子秤	最大量程3kg	1	个	
50	汤碗	8 寸	1	个	
51	多功能调味盒	三格	1	个	

52	电磁炉	普通家用	1	个	
53	垃圾桶	普通	1	个	
54	垃圾袋	普通家用	1	卷	
55	一次性手套	普通家用	1	双	
56	纯净水	普通，10L	1	桶	
57	压水器	手压式	1	个	
58	保鲜膜	普通家用	1	卷	
59	洗菜篮	洗菜篮、双层、可沥水	1	个	