

自我介绍

您好，我叫 [您的姓名]，从事护理工作已有 [X] 年。此前，我在 [医院名称 / 养老院名称] 工作，主要负责照顾不同年龄段及病症的患者 / 老人。工作职责包括为他们进行日常身体检查，如测量体温、血压、心率等生命体征，观察并记录病情变化；严格按照医嘱为患者 / 老人准确给药，确保用药安全；协助行动不便的患者 / 老人进行生活护理，像洗漱、进食、翻身等；同时，为患者及其家属提供健康指导，解答他们关于疾病护理和康复的疑问。在工作中，我始终秉持耐心、细心和责任心，致力于为每一位服务对象提供优质、贴心的护理服务。

专业问题回答

无菌技术操作原则

1. **环境要求**：操作环境应清洁、宽敞、定期消毒；操作前半小时需停止清扫工作、减少人员走动，避免尘埃飞扬。
2. **人员要求**：操作者要着装整洁，洗手、戴口罩，必要时穿无菌衣、戴无菌手套。
3. **物品管理**：无菌物品与非无菌物品应分开放置，并有明显标志；无菌物品必须存放在无菌包或无菌容器内，包外需标明物品名称、灭菌日期，并按失效期先后顺序摆放；无菌包的有效期一般为 7 天，过期或受潮应重新灭菌。
4. **操作过程**：进行无菌操作时，操作者身体应与无菌区保持一定距离；取用无菌物品时应使用无菌持物钳；手臂应保持在腰部或治疗台面以上，不可跨越无菌区，手不可接触无菌物品；无菌物品一经取出，即使未使用，也不可放回无菌容器内；避免面对无菌区谈笑、咳嗽、打喷嚏；如用物疑有污染或已被污染，应予更换并重新灭菌。

急救程序操作流程

1. **评估环境安全**：确保现场对施救者和患者均无危险，如远离火源、漏电区域等。
2. **判断意识**：轻拍并呼喊患者，观察有无应答，如患者无反应，立即呼叫急救人员（如拨打 120）并获取自动体外除颤仪（AED）。
3. **检查呼吸**：将耳朵贴近患者口鼻感受气流，同时眼睛看向患者胸部，观察有无起伏，判断时间约 5 - 10 秒。若患者无呼吸或仅有濒死样呼吸，立即进行心肺复苏。
4. **胸外按压**：让患者仰卧在坚实平面上，施救者双手交叠，掌根置于患者两乳头连线中点，手臂伸直，垂直用力按压，按压深度至少 5 厘米，频率每分钟 100 - 120 次。
5. **开放气道**：清理患者口中异物，采用仰头抬颌法打开气道，使下颌角与耳垂连线和地面垂直。
6. **人工呼吸**：捏住患者鼻子，口对口吹气 2 次，每次持续约 1 秒，观察患者胸廓是否起伏。
7. **持续心肺复苏**：按照 30 次胸外按压、2 次人工呼吸的比例循环进行，直至急救人员到达或患者恢复自主呼吸与心跳。在有 AED 时，尽快按照 AED 提示进行操作。

低血糖处理操作流程

1. **判断病情**：发现老人出现头晕、心慌、手抖、出汗、饥饿感等疑似低血糖症状，立即询问老人是否有低血糖病史，若老人意识清楚，可进一步确认症状。
2. **补充糖分**：能自主进食的老人，立即给予含糖食物，如糖果、饼干、果汁等，一般 15 - 20 克葡萄糖（约 4 - 5 颗糖果）。

3. **观察症状**：进食后观察 15 - 20 分钟，看症状是否缓解。若症状无改善，可再次给予含糖食物。
4. **呼叫医生**：若经过两次补充糖分后症状仍未缓解，或老人出现意识不清，立即呼叫医生，同时密切观察生命体征，如呼吸、心跳、血压等，等待医生进一步处理。

心肺复苏操作流程

1. **评估现场安全**：快速观察周边环境，确保无危险因素威胁施救者与患者安全，如交通状况、有无漏电、有无坍塌风险等。
2. **判断意识**：轻拍患者双肩，在其双耳旁大声呼喊“喂，你怎么了？”观察患者有无睁眼、肢体活动等反应。若患者无反应，立即呼叫他人帮忙拨打急救电话，并尽快获取 AED。
3. **检查呼吸**：将耳朵贴近患者口鼻，感受有无气流，同时眼睛看向患者胸部，观察有无起伏，判断时间 5 - 10 秒。如无呼吸或仅有濒死样呼吸，马上进行胸外按压。
4. **胸外按压**：让患者仰卧在硬板床或地上，施救者跪在患者右侧，两手掌根重叠，手指翘起不接触胸壁，掌根置于患者两乳头连线中点，垂直用力按压，按压深度至少 5 厘米，频率每分钟 100 - 120 次。按压过程中尽量减少中断，如需中断，时间不超过 10 秒。
5. **开放气道**：清理患者口腔内的异物，如痰液、呕吐物等，采用仰头抬颌法开放气道，即一手置于患者前额用力加压，使头后仰，另一手的示指和中指抬起下颌，使下颌角与耳垂连线 and 地面垂直。
6. **人工呼吸**：捏住患者鼻子，施救者深吸一口气，用自己的嘴严密包绕患者的嘴，缓慢吹气 2 次，每次持续 1 秒以上，观察患者胸廓是否隆起。

7. **持续操作**：按照 30 次胸外按压、2 次人工呼吸的比例循环进行操作，直到急救人员到达或患者恢复自主呼吸与心跳，期间如果获取到 AED，应尽快按照 AED 提示进行操作。

特殊情况处理

1. **老人大声叫喊**：首先快速赶到老人身边，轻声安抚，询问老人是否哪里不舒服或者有什么需求，语气要温和、关切。如果老人是因为身体疼痛等原因叫喊，及时通知医生进行检查和处理；若老人是情绪问题，耐心倾听老人诉说，给予情感上的支持，必要时联系家属沟通。
2. **老人发生噎食**：立即采用海姆立克急救法进行急救。站在老人身后，一手握拳，拇指顶住老人肚脐上方两横指处，另一手抓住握拳手，快速向内、向上冲击老人上腹部，约每秒 1 次，直至异物排出或老人恢复呼吸。若情况未改善，立即呼叫医生并持续进行急救操作。
3. **家属私自拿药给老人服用**：首先礼貌地制止家属行为，向家属说明在养老院有专业的医护人员负责老人的用药管理，私自用药可能会带来药物相互作用、剂量不准确等风险，危害老人健康。然后详细询问家属所拿药物名称、用途等信息，及时告知医生，由医生根据老人病情和用药情况进行评估和处理。同时，向家属解释养老院的用药规范和流程，争取家属理解与配合。
4. **非探望时间家属要探视**：以礼貌、热情的态度接待家属，向家属说明养老院规定的探望时间是为了保障老人有规律的休息和生活秩序，同时也是为了避免过多人员流动对老人健康造成影响。但如果家属有特殊情况，如老人病情变化等，可酌情安排，并引

导家属在不影响其他老人的情况下进行短暂探视。若没有特殊情况，可建议家属按照规定时间前来探视，并表示会协助家属与老人通过电话、视频等方式沟通。

插尿管导尿操作流程

1. **操作前准备**：评估患者病情、意识状态、合作程度等，向患者及家属解释操作目的、方法及注意事项，取得同意与配合。准备好导尿包、无菌手套、消毒用品、弯盘、引流袋等用物。关闭门窗，调节室温，遮挡患者，保护隐私。
2. **患者体位**：协助患者取仰卧位，双腿屈膝外展，暴露会阴部。
3. **消毒**：打开导尿包，戴无菌手套，铺洞巾，形成无菌区。用消毒棉球依次消毒阴阜、大阴唇、小阴唇、尿道口，每个棉球限用一次。
4. **插管**：润滑导尿管前段，一手分开并固定小阴唇，另一手持镊子夹导尿管轻轻插入尿道 4 - 6 厘米，见尿液流出后再插入 1 - 2 厘米，固定导尿管。
5. **连接引流袋**：将导尿管与引流袋连接，妥善固定引流袋，保持引流管通畅。
6. **操作后处理**：清理用物，协助患者穿好衣服，整理床单位。告知患者及家属注意事项，如保持导尿管通畅、避免扭曲受压，保持会阴部清洁等。观察尿液的颜色、性质、量等，并做好记录。

插胃管操作流程

1. **操作前准备**：评估患者病情、意识状态、鼻腔情况等，向患者及家属解释操作目的、方法及注意事项，取得同意与配合。准备好胃管、镊子、纱布、注射器、石蜡油、治疗碗、胶布等用物。关闭门窗，调节室温，遮挡患者，保护隐私。
2. **患者体位**：协助患者取半坐卧位或仰卧位，头稍后仰。

3. **测量长度**：测量胃管插入长度，一般成人插入长度为 45 - 55 厘米，测量方法为从前额发际至剑突或从鼻尖经耳垂至剑突的距离。
4. **润滑胃管**：用石蜡油润滑胃管前段。
5. **插管**：一手持纱布托住胃管，另一手持镊子夹住胃管前端，沿一侧鼻孔缓缓插入，当胃管插入 14 - 16 厘米时，嘱患者做吞咽动作，同时将胃管顺势插入至预定长度。
6. **确认胃管位置**：可采用三种方法确认，一是用注射器抽吸，能抽出胃液；二是将胃管末端放入盛水碗中，无气泡溢出；三是向胃管内注入 10 毫升空气，用听诊器在胃部能听到气过水声。
7. **固定胃管**：确认胃管位置无误后，用胶布妥善固定胃管于鼻翼及面颊部。
8. **操作后处理**：清理用物，协助患者取舒适体位，整理床单位。告知患者及家属注意事项，如保持胃管通畅、避免扭曲受压，鼻饲时的注意事项等。

基础英文考核

可提前准备一些护理相关的基础词汇，如 nurse (护士)、patient (患者)、medicine (药物)、temperature (体温)、blood pressure (血压) 等，做到能准确拼读。对于句子阅读翻译，平时多练习一些常见的护理场景英语句子，如 "Take your medicine three times a day. (一天吃三次药。)" "How do you feel now? (你现在感觉怎么样？)"

个人情况询问回答思路

1. **家庭情况**：简要介绍家庭成员，如父母的工作（若已退休可说明退休前工作），表达家庭和睦，家人对自己工作的支持。

2. **子女情况**：如有子女，介绍子女年龄、上学情况等，表明自己有妥善安排家庭与工作的能力。

3. **个人赴港意愿情况**：表达对香港养老护理行业发展的认可与向往，说明自己为赴港工作所做的准备，如了解香港养老院工作模式、学习相关政策等，强调自己对这份工作的热情和决心。

香港养老院内部环境视频讲解+vlog



扫码立即查看

香港养老院护理人才攻略(绝密版)

精选视频合集!