

构建综合性老年护理模式：以心理护理为重点

郭青 吴丽娟*

中国人民解放军联勤保障部队第九七〇医院 山东 烟台 264000

摘要：随着社会经济的发展和老龄化问题的加剧，我国老年人口数量不断增加，截至2019年末，我国60岁及以上人口约2.4亿，占总人口的17.9%。而根据2020年国家统计局数据显示，截至2020年底，我国60岁及以上人口约2.6亿人，占总人口的18.9%。由此可见，我国老龄化程度已达到较高水平。老龄化问题已成为当今社会所面临的重大问题之一，如何有效解决人口老龄化问题已经成为亟待解决的难题之一。本文通过对老年人心理护理和生活护理两方面的研究探讨如何有效解决老年人所面临的问题，旨在为构建综合性老年护理模式提供理论依据。

关键词：老年护理；生活护理；心理护理

引言

随着我国步入人口老龄化的快速发展阶段，老年人口数量的不断攀升已成为一个不争的事实。这一现象不仅意味着社会保障体系需要随之调整和加强，同时也对老年人的健康管理提出了更高要求。老年人往往因为身体机能逐渐退化，行动不便、记忆力下降等问题而感到生活上的诸多不便，这些因素共同导致了他们生活质量的普遍降低。在这种背景下，老年护理的重要性不言而喻，它关乎每一位老年人的幸福与尊严。

就当前我国的老年护理工作而言，可以明显地看到两种主要的护理模式：以医院为主的老年护理模式以及以社区服务为中心的老年护理模式。前者通常由专业的医疗团队负责老年人的日常护理和治疗工作，后者则侧重于提供居家养老和社区互助的综合服务。然而，随着人口老龄化问题的日益严峻，建立一种能够涵盖医疗、康复、心理慰藉等多方面需求的综合性老年护理模式显得尤为迫切。虽然目前国内尚未能形成一套完整有效的护理体系，但通过不断的探索和实践，我们有理由相信这一目标并非遥不可及。

基于这样的背景，本文旨在深入分析我国现有老年护理模式，探讨其存在的问题及面临的挑战，并尝试提出一种以心理护理为核心的综合性护理模式。这种护理模式将更加注重老年人心理状态的维护，致力于提升他们的精神福祉和整体生活质量。我们期望通过本文的研究与讨论，能够为相关的护理人员提供有益的参考和建议，帮助他们更好地理解和满足老年人的多元化护理需求。此外，我们还希望此模式的推广能够引起更多社会各界的关注和支持，从而推动我国老年护理模式向着更加人性化、专业化的方向迈进。

1 老年护理模式的概述

1.1 老年护理的定义和特点

老年护理是指对老年人群体在日常生活、医疗保健等方面提供专业的护理服务，其主要包括身体护理、精神护理、生活护理以及社会关怀等，其目的是让老年人保持健康，提高生活质量。

老年护理具有以下几个特点：其一，老年人生理机能逐渐衰退，疾病增多，对日常生活的自理能力下降；其二，老年人的自我保护能力较差，老年患者的性格特点也发生了较大变化；其三，老年人认知能力、判断力等都在逐渐下降；其四，老年人的身体机能衰退导致生理、心理上的变化对疾病治疗带来了很大影响；其五，老年患者多患有多种慢性病及疾病后遗症。

1.2 现有的老年护理模式的问题和不足

目前我国老年护理模式主要分为两种，一种是以医院为主导的老年护理模式，另一种是以家庭为主导的老年护理模式。这两种模式虽然都对老年患者进行了专业的医疗护理，但是却存在着以下几点问题：其一，医院护理人员需要定期到家庭进行检查，很难对患者的身体情况进行实时监控，无法对疾病进行及时治疗；其二，医院对患者的护理工作仅限于常规医疗护理，无法满足老年人的心理需求和生理需求；其三，医院缺少针对老年患者的心理护理措施和心理健康教育措施；其四，医院缺乏对患者病情发展和变化情况的监控措施，难以及时发现并采取有效措施进行治疗。

2 综合性老年护理模式的构建原则

2.1 老年护理的综合性原则

老年人的身体机能发生了很大的变化，老年群体的生理特点也发生了变化。因此，要从整体出发，从多个方面进行考虑，包括生活环境、生活习惯、疾病状态、心理状态等多个方面，做到全面综合地考虑。

(1) 老年护理的系统性原则：老年群体所面临的问题是一个系统，并不是某一方面发生变化就会导致整体水平下降。因此，要从系统出发，将多个方面进行综合考虑，才能真正解决老年群体所面临的问题。

(2) 老年护理的可操作性原则：在制定综合性老年护理模式时需要综合考虑老年群体的实际情况，制定出具有可操作性、可实现性的方案，才能更好地解决老年人所面临的问题。

2.2 心理护理在综合性老年护理中的重要性

老年群体作为一个特殊的群体，生理特点和心理特点都与其他人群不同。因此，要针对老年人的心理特点进行护理。随着年龄的增长，老年群体的认知能力也在逐渐下降，很多老年人无法很好地理解子女的所作所为，缺乏自我认知能力，容易产生不良情绪，进而引发各种心理疾病。因此，护理人员要给予老年群体更多的关爱和耐心，让老年人能够感受到温暖，减少老年群体的孤独感。通过了解老年群体的心理需求和心理特点来进行有针对性的护理，将老年群体从心理上进行疏导和开导，让老年人感受到家庭和社会对他们的关爱和支持，从而保持健康积极的心态。

3 综合性老年护理模式的构建步骤

3.1 需求评估和个体化护理计划制定

(1) 分析老年患者的需求：对老年患者进行需求评估，了解其健康状况、家庭状况、经济状况等，同时了解其生活自理能力，为制定护理计划提供依据。

(2) 制定个体化护理计划：根据老年患者的需求和生活自理能力，制定适合患者的护理计划。具体包括：①提供日常生活照料；②根据患者病情采取相应治疗措施；③定期监测患者的身体状况；④根据患者需求和生活自理能力制定出合理的饮食、用药等方案，保证其营养均衡。

(3) 确定护理目标和内容：根据老年患者的需求和病情，制定合理的护理目标和内容。具体包括：①饮食、运动、心理等健康指导；②用药指导；③生活自理能力训练。

3.2 生活护理和医疗护理的整合

(1) 整合生活护理和医疗护理：根据患者的身体状况、生活自理能力等，制定相应的护理计划，并在制定的计划基础上实施生活护理。对患者进行疾病健康教育，进行相关功能训练和康复训练，如：关节肌肉功能训练、营养知识培训等。

(2) 整合医疗护理和心理护理：根据患者的健康状况和生活自理能力，对患者进行定期体检，在检查基础

上制定心理护理计划。对患者进行全面评估，了解患者的需求，同时对患者进行心理健康指导。根据患者的病情及时调整医疗护理计划，以保证其健康状态。定期开展老年健康教育活动，普及老年保健知识和技能。

3.3 心理护理的开展和评估

(1) 心理护理的开展：根据患者的心理状态，提供相应的心理护理服务，具体包括：①健康教育：告知患者疾病的相关知识，解答患者提出的问题；②支持性护理：关注老年患者的心理需求，及时发现并解决问题，帮助患者减轻心理压力，增强自信心；③安慰护理：鼓励患者说出心中的困惑和烦恼，并进行疏导，使其保持积极乐观的心态。

(2) 评估与干预：对老年患者进行全面评估和干预，评估老年患者的心理状态和生活自理能力。根据评估结果进行干预，主要包括：①认知行为干预；②情绪及情感方面的干预；③社会交往方面的干预；④社交技能方面的干预。

4 综合性老年护理模式的实施效果评估

4.1 实施前的评估指标

①患者的健康状况：患者的血压、心率、体温等指标均处于正常范围内，没有出现不良反应。

②护理满意度：护理人员的态度良好，服务周到，对患者的照顾细致入微。

③患者的康复状况：患者能够顺利地进行康复训练，各项身体机能也逐渐恢复正常，能够正常行走、吃饭、说话。

④护理人员的满意度：护理人员对服务质量评价较高。

⑤患者家属的满意度：家属对护理服务的满意度较高，认为在医院有很好的护理服务质量。

⑥其他指标：医院环境整洁，环境舒适。

⑦社会效益：通过对医院进行调查和问卷分析发现，医院在老年人心理护理和生活护理方面做得比较好。

4.2 实施后的评估指标

①患者的健康状况：通过对患者进行全面的体格检查和检查，以及对患者进行问卷调查和心理评估，发现老年患者的健康状况得到了明显改善。

②护理满意度：通过对患者进行问卷调查和心理评估，发现老年患者对护理服务的满意度较高，认为在医院护理人员的服务态度很好，护士很细心周到，耐心地给自己讲解疾病知识，并嘱咐自己注意身体的锻炼和饮食方面。

③患者的康复状况：通过对患者进行系统的康复训

练,发现患者能够正常行走、吃饭、说话。

④护理人员的满意度:通过对护理人员进行调查和问卷分析发现,护理人员对服务质量评价较高,认为在医院工作环境比较舒适。

4.3 实施效果的分析和讨论

通过对综合性老年护理模式的应用,患者的健康状况得到了明显改善,护理满意度显著提高,同时也得到了患者家属的高度评价。该模式在实践中取得了良好的效果,但是也存在一些不足之处:①医院信息化管理水平有待提高,对老年患者缺乏实时监控;②医院对老年患者进行心理护理时缺乏针对性,缺少人性化;③医院对老年患者进行心理护理时缺乏针对性,缺少人性化;④医院对老年患者进行康复训练时缺乏针对性,缺少人文关怀;⑤医院工作人员对老年患者缺少人文关怀,缺乏沟通交流。因此,需要采取相应措施来改善综合性老年护理模式存在的不足之处。

5 综合性老年护理模式的推广和应用

5.1 推广的途径和方法

通过对医院的调查和问卷分析,发现医院可以通过以下途径来推广和应用综合性老年护理模式:①加强护理人员的专业知识培训,提高护理人员的专业素质,促进其专业化发展;②加强信息技术建设,建立信息化管理平台,实现对老年患者的实时监控;③加大宣传力度,提高社会对老年群体的关注程度,鼓励社会力量参与到老年群体的关爱工作中来。

此外,还可以通过以下方法来推广和应用综合性老年护理模式:①对护理人员进行定期培训和考核;②在医院中推广相关的宣传资料和操作手册;③开展形式多样的老年健康教育活动,普及老年保健知识和技能。

5.2 应用的场景和范围

在实际应用中,综合性老年护理模式可以广泛地应用于老年患者的日常护理工作中。例如,在老年患者的日常生活中,通过该模式的应用可以为老年患者提供全面的生活照顾和服务,使其感受到被关注、被尊重和被照顾的感觉。在日常护理过程中,还可以对老年患者进

行心理护理,帮助其减轻心理压力,增强自信心,从而提高生活质量。还可以在老年人的医疗护理过程中推广和应用综合性老年护理模式,使老年患者得到全面系统的健康照顾和服务。在对老年人进行医疗护理时还可以综合考虑其他因素,如老年人的家庭情况、经济情况、社会保障等,制定个性化的治疗方案。

6 结语

在当前的社会发展背景下,人口老龄化已成为一个不容忽视的现象。我国正面临着日益严峻的老龄化问题,这不仅给医疗保健系统带来了巨大挑战,也对老年人的心理健康和生活质量提出了更高要求。老年人作为社会中的重要组成部分,他们的健康和福祉受到了广泛关注。

随着我国老龄化进程的加快,老年群体面临的各种问题变得更加复杂多样。从基本的日常生活照料到心理情感的关怀,老年人的需求呈现出多元化趋势。因此,我们必须采取综合性的护理措施,以确保老年人能够得到全面而细致的关照。

首先,心理护理是老年护理工作中不可或缺的一部分。老年人的心理变化极为复杂,他们可能会经历情绪波动、认知障碍、孤独感增强等问题。仅仅依赖于医院的医疗护理显然是不够的,因为这些方法往往无法触及老年人的深层次心理需求。因此,我们需要结合老年人的个性特征、生活习惯、文化背景以及社会交往情况,制定出个性化的护理方案。

其次,生活护理同样至关重要。随着年龄增长,老年人的身体功能逐渐衰退,需要更多的帮助来维持日常生活活动。

参考文献

- [1]杨建泉,综合护理模式在老年护理中的应用研究,医学教育,2017(01).
- [2]蔡晓琴,老年患者心理护理模式的构建及实践,临床护理杂志,2017(11).
- [3]王艳娥,老年患者心理健康状况调查及评价,中华老年医学杂志,2013(3).