

老年人基础护理注意事项

张丽娜

旬邑县张洪中心卫生院 陕西 咸阳 711303

摘要：随着全球老龄化进程加速，老年人基础护理成为保障老年群体生活质量与健康安全的关键。本文从日常生活照护、健康管理与疾病预防、心理关怀与情感支持、安全防护与应急处理四大维度出发，系统阐述老年人基础护理的核心要点与实用方法。通过科学的饮食起居安排、规范的健康监测、积极的心理干预及全面的安全防护，旨在为护理人员及家属提供系统性指导，降低老年人健康风险，提升晚年生活幸福感，助力实现老年群体的健康老龄化。

关键词：老年人；基础护理；健康管理；心理关怀；安全防护

引言：据世界卫生组织统计，全球60岁以上老年人口占比持续攀升，老龄化已成为不可逆转的社会趋势。老年人因身体机能衰退、慢性疾病多发、心理需求复杂等特点，对基础护理提出了更高要求。科学、规范的基础护理不仅能有效预防疾病、延缓衰老，更能显著提升老年人生活质量，减轻家庭与社会的医疗负担。本文聚焦老年人基础护理的关键环节，结合临床经验与医学研究成果，系统梳理护理过程中的注意事项，为老年护理实践提供全面参考。

1 日常生活照护注意事项

1.1 饮食护理

营养均衡是老年人饮食核心。因消化功能减弱，应选富含优质蛋白、维生素及膳食纤维的易消化食物。鱼肉含优质蛋白与不饱和脂肪酸，可降低心血管风险；豆类制品蛋白丰富易吸收；蔬果补充维生素，预防便秘。吞咽困难老人需调整饮食形态，依障碍程度提供流质或半流质食物，如牛奶、米糊。喂食时抬高上身30°~45°，小口慢喂，每口1~2汤匙，密切观察吞咽情况，呛咳时立即停喂，拍背防肺炎。同时，严控盐、糖、油摄入，避免老人因味觉减退过度调味引发慢性疾病。

1.2 起居护理

舒适安全的居住环境是健康基础。室内每日通风2~3次，每次20~30分钟，调节温湿度至22℃~24℃、50%~60%，减少呼吸道疾病。选软硬适中床垫，定期更换床单被套，防压疮与感染。协助老人日常活动时尊重自主性，选宽松易穿脱衣物，随季节增减。洗漱用温水，动作轻柔。卫生间装扶手、铺防滑垫，光线充足；行动不便者借助坐便椅等辅助器具，保障活动安全。

1.3 排泄护理

规律排泄关乎老人健康。每2~3小时提醒如厕，培养排便反射，观察排泄物异常及时就医。便秘老人可多吃

蔬果等富含膳食纤维食物，每天以肚脐为中心顺时针按摩腹部10~15分钟，配合散步等运动促肠道蠕动。尿失禁老人使用护理用品，进行凯格尔运动训练盆底肌。保持会阴部清洁，排便后温水清洗，定期更换用品，预防泌尿系统感染和皮肤炎症。

1.4 个人卫生

定期清洁可预防皮肤与口腔疾病。夏季每周洗澡2~3次，冬季1~2次，水温38℃~40℃，用温和沐浴产品，浴后涂润肤霜防干燥。每日早晚用巴氏刷牙法帮老人清洁牙齿，假牙饭后取下清洗，夜间浸泡消毒。定期修剪指甲，检查皮肤褶皱处，及时处理破损与感染。

2 健康管理及疾病预防

2.1 慢性病管理

老年人是慢性疾病的高发人群，常见的高血压、糖尿病、冠心病等慢性病需要长期管理和控制。严格遵医嘱服药是控制病情的关键所在。护理人员应协助老人建立详细的用药清单，明确记录每种药物的名称、剂量、服用时间和方法，为了避免老人漏服或误服，可使用药盒进行分装，并设置手机提醒功能。定期监测相关指标对于掌握病情变化至关重要。高血压患者每日早晚各测量一次血压，糖尿病患者根据医嘱定期监测空腹及餐后血糖，同时记录每次测量的数据，绘制变化曲线，以便医生更直观地评估病情。如果发现指标出现异常波动，如血压突然升高、血糖持续不达标等情况，要及时带老人就医，调整治疗方案，确保病情得到有效控制。

2.2 康复锻炼

适度的康复锻炼是增强老年人身体素质、延缓机能衰退的有效方式。应根据老年人的身体状况、兴趣爱好和运动能力，制定个性化的运动计划。对于身体状况较好、运动能力较强的老人，可以选择散步、慢跑、太极拳等有氧运动，每周进行3~5次，每次运动30~60分钟。

太极拳动作舒缓,既能锻炼身体的协调性和柔韧性,又有助于调节呼吸和心态。对于行动不便的老年人,可进行一些简单的床上肢体伸展运动,如抬腿、伸臂等,也可以在他人的协助下进行站立、行走训练。在运动过程中,要遵循循序渐进的原则,从低强度、短时间的运动开始,逐渐增加运动强度和时间,避免过度劳累和剧烈运动,防止肌肉拉伤、关节损伤等运动伤害。运动前后要做好充分的热身和放松活动,如活动关节、拉伸肌肉等,让身体更好地适应运动状态。

2.3 睡眠护理

优质的睡眠对于老年人恢复体力、维持身体健康起着至关重要的作用。首先要为老人营造一个安静、黑暗、凉爽的睡眠环境。在睡前,应避免老人使用电子产品,因为电子产品发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量。帮助老人建立规律的作息习惯,早睡早起,养成良好的睡眠习惯。中午可以适当午休,但午休时间不宜过长控制在1小时以内,以免影响夜间睡眠。如果老年人存在睡眠障碍,可尝试一些自然的助眠方法,如睡前用40℃左右的温水泡脚15~20分钟,促进血液循环,缓解疲劳;饮用一杯温牛奶,牛奶中的色氨酸有助于促进睡眠;听一些舒缓的音乐,放松身心。若这些方法效果不佳,可在医生的指导下谨慎使用助眠药物,但要避免长期依赖药物,防止产生副作用和药物依赖性。同时,在老人夜间睡眠时,要尽量减少不必要的打扰,确保睡眠的连续性。

2.4 感染预防

老年人免疫力相对较低,容易受到细菌、病毒等病原体的感染。在季节交替时,气温变化较大,要及时为老人增减衣物,做好保暖措施,防止受凉感冒。尽量避免让老人前往人群密集、空气不流通的场所,如超市、商场等,因为这些地方人员复杂,病原体容易传播。如果老人必须外出,要为其佩戴口罩,做好个人防护。定期为老人接种流感疫苗、肺炎疫苗等,能够有效降低感染相应疾病的风险。同时要保持居住环境的清洁卫生,定期对家具、餐具等生活用品进行消毒,可使用含氯消毒剂或紫外线消毒等方法,减少病菌滋生。此外还要关注老年人的个人卫生习惯,督促他们勤洗手,尤其是在饭前便后、外出回家后,及时清除手上的病菌,降低感染几率。

3 心理关怀与情感支持

3.1 沟通技巧

与老年人进行有效的沟通是满足他们心理需求的重要途径。在与老人交流时,要保持足够的耐心,使用温

和、清晰的语气,语速要适当放缓,对于一些重要内容,必要时可以重复强调,确保老人能够理解。在倾听老人讲话时,要专注认真,不要随意打断或急于给出建议,给予他们充分表达想法和感受的时间,让老人感受到被尊重和理解。尊重老年人的自主意愿也是沟通中的重要原则。在涉及老人生活决策、兴趣爱好等方面,只要不影响安全和健康,应鼓励他们自主选择,让老人在生活中保持一定的自主性和独立性,从而增强自我价值感和自信心。

3.2 情绪疏导

由于身体机能下降、社交圈子逐渐缩小以及生活方式的改变,老年人容易产生孤独、焦虑、抑郁等负面情绪。护理人员和家属要密切关注老人的情绪变化,及时发现不良情绪的苗头。鼓励老人积极参与社交活动,如报名参加老年大学的课程,学习新知识、新技能,结交志同道合的朋友;参加社区组织的兴趣小组、广场舞活动等,拓展社交圈子,丰富精神生活。引导老年人培养兴趣爱好也是缓解负面情绪的有效方式。根据老人的兴趣,帮助他们选择合适的活动,如书法、绘画、下棋等。这些兴趣爱好不仅可以转移老人的注意力,让他们从负面情绪中解脱出来,还能在活动过程中获得成就感和乐趣。对于情绪低落的老人,家人要多给予陪伴和安慰,通过聊天、一起回忆往事等方式,唤起老人美好的记忆,帮助他们重拾生活的信心和热情。

3.3 认知训练

随着年龄的增长,老年人的认知功能会逐渐衰退,预防老年痴呆成为老年人护理的重要内容。可以通过一些简单的益智游戏来锻炼老人的思维能力和记忆力,如拼图游戏能够锻炼空间思维能力,数独游戏有助于提升逻辑推理能力,猜谜语则可以激发老人的想象力和反应能力。鼓励老人回忆过往经历,讲述自己的人生故事,在回忆和讲述的过程中,能够增强老人的记忆提取能力,延缓认知功能的衰退。此外还可以进行一些日常生活训练,如让老人自主购物,在这个过程中,老人需要思考购买物品的种类、数量、价格等,锻炼计算和决策能力;让老人管理家庭财务,如记账、收支安排等,提升其独立生活能力和认知水平。定期带老人进行认知功能评估,及时发现早期症状,以便采取有效的干预措施,延缓病情发展。

3.4 临终关怀

对于处于终末期的老人,临终关怀旨在为他们提供舒适、安宁的护理服务,减轻身心痛苦,维护生命尊严。在护理过程中,要保持病房安静、整洁,为老人创

造一个温馨、舒适的环境,满足他们在生活上的各种需求,如调整合适的体位、提供喜欢的食物等。尊重老人的宗教信仰和文化习俗也是临终关怀的重要内容。了解老人的信仰和习俗,在护理过程中给予充分尊重和满足,让老人在精神上得到慰藉。同时要关注家属的心理状态,为他们提供心理疏导和哀伤辅导,帮助家属正确面对亲人的离世,度过艰难的时期。

4 安全防护与应急处理

4.1 居家安全

居家环境安全是保障老年人生活安全的基础。需对卫生间、厨房等易湿滑区域铺设防滑垫或选用防滑地砖,降低跌倒风险;在楼梯、走廊、马桶旁安装稳固扶手,便于老人抓扶借力。及时清理室内电线、杂物等障碍物,保持通道畅通,避免绊倒;将剪刀、刀具等尖锐物品收纳至高处或带锁柜中,防止碰撞受伤。针对视力下降的老人,需增强室内照明,在楼梯、过道安装感应灯,夜间开启夜灯,确保活动区域光线充足,减少因视线模糊导致的意外发生。

4.2 用药安全

用药安全是老年人健康管理的关键环节。需将药品分类存放,内服与外用药、处方药与非处方药严格分开,避免误用;药盒标注药品名称、剂量、服用时间及有效期,确保信息清晰可查。定期清理过期药品,防止误服失效药物。向老人及家属说明药物作用、副作用及注意事项,强调遵医嘱用药,避免自行增减剂量。若老人需同时服用多种药物,需关注药物相互作用,必要时咨询医生或药师调整方案,确保用药安全有效。

4.3 跌倒预防

跌倒是老年人健康的主要威胁之一,需多维度防范。首先为老人选择防滑性能佳的鞋子,鞋底纹路清晰、鞋面柔软贴合,减少行走打滑风险。保持室内地面干燥,及时清理水渍、油渍,避免滑倒。定期检查视力与骨骼健康,矫正视力问题(如佩戴老花镜或近视镜),补充钙剂与维生素D以增强骨密度。夜间起夜时,确保通道照明充足,建议安装感应夜灯,老人起身需缓慢,避免体位性低血压引发头晕。平衡能力较弱者可借

助行器或拐杖辅助行走,降低跌倒概率,保障日常活动安全。

4.4 应急准备

护理人员和家属掌握基本的急救技能是应对老年人突发状况的重要保障。应积极参加专业的急救培训课程,学习心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能,并定期进行演练,确保在紧急情况下能够迅速、正确地施救。在家中要备好常用的急救药品,如硝酸甘油、速效救心丸等,用于应对突发的心血管疾病;同时准备好体温计、血压计等常用医疗器械,方便随时监测老人的身体状况。将医院急救电话、老人主治医生的联系方式以及家属的电话等重要信息张贴在显眼位置,一旦老人突发疾病或遭遇意外,能够立即拨打急救电话,并在原地等待救援。在等待过程中,根据老人的症状进行初步的急救处理,为挽救生命争取宝贵时间。

结语

老年人基础护理是一项综合性、专业性的工作,涵盖日常生活、健康管理、心理关怀与安全防护等多个领域。通过科学合理的饮食起居安排、规范系统的健康管理、温暖贴心的心理关怀以及全面细致的安全防护,能够有效提升老年人的生活质量,降低疾病与意外风险,让老年人在舒适、安全、幸福的环境中安享晚年。随着老龄化社会的深入发展,持续关注老年人基础护理需求,不断提升护理水平与服务质量,是全社会共同的责任与使命。

参考文献

- [1]王之仪,颜立春,胡雅静,等.养老机构老年人身体约束护理方案的构建与检验[J].护理学报,2024,31(20):55-59.
- [2]李放,张普,王彤.老年康复治疗技术指南[J].中国老年学杂志,2020,40(24):4423-4426.
- [3]周寿红,宁鸿,谢湘钰,等.“健康中国”背景下全科医生在医养结合养老模式中的作用[J].卫生职业教育,2022,40(06):123-125.
- [4]谭清武,刘艳如,赵肖.人口老龄化社会高龄老人健康管理的探索与思考[J].中国老年保健医学,2022,20(05):141-143.