

# 老年患者的护理

# 老年患者的护理

❖ 随着世界人口老龄化，老年病人也不断增加，由于老年病人各脏器、组织生理功能、形态、解剖上发生退行性变，表现为生理适应能力减弱，抵抗力下降等衰老现象，因而老年病人大多病程长、恢复慢、易反复、疗效差；老年病人的发病率、住院治疗率比其他年龄组高，做好老年病人的护理工作包括心理护理显得尤为重要。

# 老年病人的特点

针对老年人这一特殊群体，美国护理杂志登载的第一篇护理老年人的文章中指出：“你不可以用成年人的眼光来对待年轻的小孩，同样，你也不可以用正处壮年的眼光来对待一位老年人。”这句话精辟地道出了老年病人护理的特点。



**1. 心理特点：**初为老年人，由于体力的不支、丧偶或离退休，与原来的生活发生了明显的改变，他们很难适应这种角色转变，就会产生一些自卑感、空虚感、失落感。再加上生活贫困、疾病、死亡等问题常常困扰着老年人，使他们常有孤独、无聊、固执、自尊心强，希望受社会尊重，特别关注自己的健康状况，疑虑心强、对周围的人和事较敏感、情绪消沉等。

**2. 生理特点：**与年轻人相比，老年人各脏器因退行性改变，其生理功能减退，代偿能力降低，机体耐力下降、抵抗力差，感知能力、视觉、听力、记忆力均下降，反应迟钝、智力明显衰退、骨质疏松等。

**3. 独立性差：**依赖性强，生活自理能力差，自控能力下降。

**4. 病情复杂：**老年病人常常多种疾病同时存在（例如患脑出血的同时还伴有高血压病、糖尿病等），且疾病的治愈周期长、预后差，病情易反复发作。

**5. 病情危重：**老年病人各种生理功能低下，病情变化突然，且多种疾病并存，临床症状又不典型，加上老年人感觉迟钝，容易出现掩盖潜在症状的危险。

# 老年病人的护理要点

**1. 进行有效的沟通** 了解老年人的特点，关心其身心健康，与病人及家属做好沟通工作，注意在给老年人提供信息时，应考虑到老年人反应慢，必须具体且由简到繁，按其个人习惯，耐心、热心地反复进行，说话速度要慢，直到对方清楚、明白。

**2. 保证充足的睡眠** 老年人不易入睡，易醒，应保持病房安静，早熄灯，减少不良刺激，创造良好的睡眠环境，还可以临睡前用温水泡脚，教其放松的技巧，嘱咐其睡前少饮水等来帮助睡眠。

**3. 饮食指导** 养成良好的进食习惯，禁烟酒，少量多餐，注意荤素搭配，减少盐、糖及胆固醇的摄入，多吃水果蔬菜及易消化食品。由于老年人自控能力差，须控制饮食的病人应交代家属将饮食品收藏好，避免病人自行取食影响疗效。

**4. 保持二便通畅** 指导病人养成良好的排便习惯，定时排便，切忌用力排便；便秘者遵医嘱给予小剂量的润肠药，必要时协助用手抠出；急性尿潴留的老年人，予以导尿时，导尿管应选择合适的型号，以免漏出或脱出，给男性老年人插尿管时如不顺利，应考虑有无前列腺肥大，不可硬插，插入后应缓慢放出尿液，第1次放尿量不应 $>600\text{ml}$ ，防止老年人因体弱导致虚脱或引起血尿。

## 5. 加强基础护理

(1) 保持床单位整洁、干燥、无碎屑；

(2) 偏瘫病人应加强患侧着力点的保护，协助做好肢体的被动运动，给予适量的按摩，防止静脉血栓的形成；

(3) 给病人更换体位时避免用剪力（拖、拉、推等动作）；

(4) 做好皮肤护理，尤其是神志不清、交流障碍的老年病人的皮肤护理。

## 6. 注意安全

(1) 将呼叫器固定在病人易触摸到的地方，并教会其使用方法，接班时应检查呼叫系统是否正常，以免急用时误事。

(2) 偏瘫病人的床位最好靠墙，将患侧肢体朝内，这样不易发生坠床；意识不清的老年人应加床栏。

(3) 交待病人及其家属，老年人在改变体位时动作应慢，而且需要休息一下，以防止发生体位性低血压而跌倒。

(4) 尽可能增加巡视病房的次数，观察病情变化。对老年病人的不良主诉应提高警惕，以免延误病情。

多数老年病人在面对一种或多种慢性病时，更渴望活泼的、丰富多彩的生活，而慢性病却加速了其身体和功能的衰退。基于老年人心理、生理的特殊性，在临床护理工作中，应该在思想认识上充分重视，将老年病人视为护理工作的伙伴，多付出一些爱心去关注老年病人的身心健康，尽量满足他们的需要，使其保持乐观的心情，帮助其树立战胜疾病的信心。



# 老年病人心理护理的重要性

老年病人由于受疾病折磨，怕失去独立生活能力，怕孤独，怕久病床前无亲人；如退休病人感到自己不中用，而自怜自弃，丧偶或子女分居感到孤独悲伤，常有性情固执，怪癖任性，一些琐事也大发脾气或抑郁落泪等，除身体器官疾病外，多伴心理障碍。心理因素、社会因素、心态因素，与老年疾病的发生和康复都有密切关系。由于老年病人的文化水平、个人性格、修养素质、经济条件、家庭环境、职业关系和人生经历都不一样，导致老年病人的心态差异很大，对待疾病的态度也不相同，表现为对疾病恐惧紧张、情绪低落、孤独、烦恼急躁、疑虑恐惧的心理，拒绝服药的心理、悲观厌世的消极心理，出现不配合治疗的消极心理往往使内分泌代谢紊乱导致疾病加重，甚至不易康复。因此做好老年病人的心理护理是极其重要的。



# 老年人心理问题

必 时下，老年人保健主要是药物、健身，很少有人考虑心理健康问题。现实生活中很多老年人由于长期缺乏与人沟通，易产生孤独、自尊感不强和老而无用的感觉，牢骚越多越影响心理健康，也不懂得如何调整自己的心态。

## 1、老年人心理健康

良好的心理素质有益于增强体质，提高抗病能力。老年人怎样的心理状态才算是健康呢？

**充分的安全感** 家庭环境对安全感的影响最为重要，家是躲避风浪的港湾，有了家才会有安全感。



**充分地了解自己** 就是指能够客观分析自己的能力，并作出恰如其分的判断及是否客观正确，对自身的情绪有很大的影响。

生活目标切合实际 要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标。

与外界环境保持接触



保持个性的完整与和谐 个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一，生活中才能体验出幸福感和满足感。

✧ 在学习中找到乐趣  
断学习。

为了适应新的生活方式，就必须不



✧ 保持良好的人际关系多与其他老人活动



◇ **能适度地表达与控制自己的情绪** 对不愉快的情绪必须给予释放，但不能发泄过分，否则，既影响生活，又加剧了人际矛盾。

◇ 另外，情绪是通过人们对事物的评价而产生的，不同的评价结果引起不同的情绪反应。有一位老大爷，大儿子是晒盐的，小儿子是卖伞的。老大爷总是发愁，阴天他为大儿子担心，晴天为小儿子担心。一位心理医生对老大爷说：“您真有福气，晴天您的大儿子赚钱，雨天您的小儿子赚钱。”老大爷一想很有道理，便高兴起来。

大儿子没收入

晴天小儿子没收入



真是烦

必 有限度地发挥才能与兴趣爱好，同时也能锻炼骨质不易老化。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/215302240031011221>