

如何做好老年人心理护理

李雪萍

(遂宁市中心医院)

【摘要】心理护理即高效利用心理学知识,通过友善态度、科学方法以及适当语言开展心理疏导,以此降低护理对象的心理负担和精神痛苦,消除其内心疑虑,进而配合治疗与护理工作。心理护理的途径是安慰、启发、劝解和诱导等,可使患者走出情感困境。老年人的心理特点比较特殊,其可能存在孤独感或抑郁心理,容易继发成心理问题,进而导致心理疾病。为此,需要强化对老年人的心理护理。在此理念下,本文全面阐述老年人的心理特点、心理护理必要性、心理护理措施以及护理体会,进而提升老年人的心理护理质量。

【关键词】老年人;心理护理;心理特点;护理措施

How to do a good job of psychological nursing for the elderly

Li Xueping

(Suining Central Hospital)

[Abstract] Psychological nursing refers to the efficient use of psychological knowledge, psychological counseling through friendly attitude, scientific methods and appropriate language, so as to reduce the psychological burden and mental pain of the nursing object, eliminate their inner doubts, and then cooperate with the treatment and nursing work. The ways of psychological nursing are comfort, inspiration, persuasion and induction, which can help patients out of emotional difficulties. The psychological characteristics of the elderly are relatively special. They may have a sense of loneliness or depression, which can easily lead to psychological problems, and then lead to psychological diseases. Therefore, it is necessary to strengthen psychological care for the elderly. Under this concept, this article comprehensively expounds the psychological characteristics of the elderly, the necessity of psychological nursing, psychological nursing measures and nursing experience, so as to improve the quality of psychological nursing for the elderly.

[Key words] The elderly; Psychological nursing; Psychological characteristics; Nursing measures

心理护理可在护理期间评估老年人的心理特点,动态化观察其心理变化,评测其心理需求,而后利用科学方法满足其护理需求,消除其心理问题,进而维持其心理健康度^[1]。老年人在年龄因素或疾病因素影响下,可能伴有暴躁或焦虑等心理,通过心理护理干预后,其能够正视心理问题,进而主动保持乐观心态,利于其生活质量的提升。可见,心理护理对于老年人而言至关重要,需要不断探索其护理措施,总结其护理体会。

1. 老年人的心理特点

1.1 失落感

老年人在退休后,其社会角色有所变化,会出现心理失落感,对于周围事物的兴趣不高,出现沉默寡言、暴躁易怒和情绪低落等表现,可能因为生活琐事或小误会而动怒,情绪喜怒无常^[2]。老年人的大脑额叶最先退化,其会影响性格特点。加之大脑皮质退化后,老年人的自制力会有所下降,进而导致其易怒心理。

1.2 孤独感

老年人可能因为儿女结婚或是丧偶等因素处在独居状态,且受到社会地位变化、家庭因素影响,其人际交往活动比较少。此外,老年人常因身体原因不便出行,但其闲暇时间较多,所以会出现空虚感与寂寞感。若老年人长时间未出行,还会出现隔绝感,这会导致其孤独情绪。

1.3 依赖感

老年人对于儿女和配偶的依赖性更强,若患有疾病,则更迫切希望得到家人的理解和安慰,进而使其找到心理寄托,感受到生活乐趣。此外,老年人的生活能力有所下降,希望家人能够给予其帮助,避免跌倒或是坠床等情况,因此其依赖感较强。

1.4 恐惧感

老年人的心理承受力明显下降,面对亲朋好友或是同事的患病、去世消息,其会出现明显的担忧心理,进而加重其心理负担,生出恐惧感。老年人可表现出冷漠或是急躁等表现,或因经济条件有限,在患病后拒绝治疗,使得恐惧感继续加重。

1.5 抑郁心理

老年人的身体机能有所退化,会降低其自理能力,使其否定自我价值,进而出现抑郁心理。部分老年人患有慢性病,或遭受家庭变故,面对单调的老年生活容易出现悲观以及失望等心理,进而导致抑郁症等心理疾病。

1.6 自私多疑心理

老年人的大脑皮质功能开始下降,使其感知觉、智力与思维能力均有所退化,同时会导致其情感和性格变化,进而造成行为异常,以自私和多疑较为常见。老年人可能做出幼稚行为,以自我感受为中心,通过哭闹或发脾气等方式博取家人关心。

1.7 固执心理

老年人的社会经验比较丰富,曾为社会发展做出贡献,或在以往工作中获得认可与尊敬,所以在退休后会表现出较强的自尊心,希望得到他人尊重。但老年人的自我表现机会有限,无法继续突显自我价值,因此可能封闭自己,表现出固执心理^[9]。

2. 老年人开展心理护理的必要性

2.1 符合现代护理理念

老年人护理是整体概念,具有全方位与精细化特点,不仅涵盖生理护理,还需开展心理护理。心理护理被认为是老年人护理的重点内容,符合现代护理学的最新理念。老年人的身体机能有所退化,使其基本生活和人际交往均受到负面冲击,甚至导致老年人无法自理。这会使其出现易怒、失落等心理,过度在意家人与亲友的态度,使其性格与心理特点发生改变,亟需通过心理护理提升其心理健康程度。此外,我国正处在人口老龄化阶段,社会养老问题备受关注。在此基础上,养老模式逐渐转为医养结合、养老机构养老,呈现出更为多元化的养老理念。且在养老过程中逐渐显现出部分问题,如独居老年人数量增多、老年人的家庭关系紧张、老年人缺乏情绪宣泄途径等^[9]。除独居老年人的数量增多外,其他问题的产生原因多与老年人的心理状态相关,可见心理护理的开展极为必要。

2.2 关乎老年人的生活质量

老年人的社交活动较少,养老与家庭成为其生活焦点。但受传统观念影响,老年人多重重视子女的生活质量,认为老年生活的重点应是帮扶子女,且子女的养老态度会干扰到老年人的心理状态,使其心理脆弱度提升,进而导致心理问题。而心理护理能够纠正老年人的错误观念,使其关注自身的心理健康,理性面对养老问题,进而优化其生活质量^[5]。

3. 老年人的心理护理措施

3.1 拉近护患关系

在接触老年人时,需要态度热情且友好,详细介绍自己的工作职责和资历,消除老年人的陌生感。在开展护理操作和检查前,需要解释其操作目的,打消其内心疑虑,操作时需动作轻柔且细致,彰显自身专业性,进而获得老年人的认可。若需要外出检查,应叮嘱家属陪同,详细讲解检查期间的配合要点与注意事项,给予其人文关怀。老年人的思维反应较为缓慢,其记忆力和语言表达能力下降,难以牢记护理注意事项,因此需要护理人员的耐心讲解。在护理服务中,护理人员可通过友善态度、微笑服务等方式获得老年人的信任,在护患沟通时尽量放缓语速,确保老年人可完全理解其护理用语^[6]。引导老年人主诉内心想法,可主动与其交流,如谈论生活趣事和老年人的个人爱好等,进而激发老年人的表达欲望,使其提出护理需求。同时需及时询问老年人的护理感受,耐心解答其护理问题。

3.2 开展健康教育

老年人的负面心理多因认知度不足导致,护理人员需详细讲解疾病知识,如症状表现、诱因、治疗方案、护理措施和预后等,提升老年人的知识掌握度。每日查房时需要一对一沟通,开展针对性教育,告知老年人现阶段的护理目标和治疗效果,普及自护技能,使其具备基本的自护能力。由于老年人的理解能力一般,因此可通过视频播放、PPT播放等直观方式进行健康教育,对于重点内容可重复播放,询问其知识薄弱点,再开展书面宣教,通过多种宣教方式提升其知识理解度^[7]。

3.3 针对性心理疏导

结合老年人的心理特点开展疏导。如病情较重时,老年人普遍伴有失落感、恐惧感与抑郁心理,此时需要详细介绍病房制度、饮食制度,引领其熟悉住院环境,并主动介绍病友,协调其与病友间关系,尽量扩大其交际面。同时需要全面讲解疾病情况,告知老年人疾病的可控性和可愈性,使其无需过度担心病情。鼓励老年人听音乐、阅读或是下棋,可以根据其个人爱好丰富住院生活,以此减轻其失落感。对于多疑自私的老年人而言,需要强化语言疏导,树立病友的榜样作用,邀请治疗成功的病友讲述治疗过程和配合事项,提升其安全感。并系统化介绍医护人员的专业资质,提升老年人对于医护人员的依赖性,进而消除其多疑心理。对于固执或孤独感老年人而言,发挥护理人员的同理心能够缓解其负面心理。如主动帮助老年人解决现有困难,给予其高度理解和尊重。鼓励亲朋好友入院探视,为老年人提供心理支持等^[8]。

护理人员应礼貌对待每一位老人,并在日常工作中接近老人。尽量使用幽默生动的语言来消除老人对护理人员的陌生感。通过生活中的小问题,比如求温暖、牵手、盖被子、倒水喂奶等,我们可以拉近距离,不厌其烦地解释老人提出

的合理问题,直到我们满意为止。我们应该言行一致,为老年人做力所能及的事。在采集检测样本或检查时,老年人应首先相互沟通,征得老年人的同意,不要做任何损害老年人利益或他们的敌意或厌恶的事情。通过我们的真诚、细心、耐心、用心和爱心,我们可以获得老人的信任,从而了解老人的性格和思维方式。以热情的态度和积极的行为拉近与老年人的距离,同时学会控制情绪,以健康乐观的精神面貌感染老年人,提供微笑服务,在老年人中树立亲切可信的形象。让老人愿意主动交谈。例如,护士在工作时到老人的房间挨个打招呼,下班前礼貌地向老人道别;在老人遇到困难时主动帮助,用生活中的点点滴滴慢慢影响老人。

3.4 积极心理学护理

积极心理学属于新型护理方法,需要构建多维度的心理评估体系,全面了解老年人的心理状态,给予其正向的价值观以及人生观引导。鼓励老年人写日记,回忆以往的美好经历,挖掘其自我价值,使其感受到生活乐趣,进而主动调节自我心态。可利用先进的心理陪伴系统开展积极心理学干预,或利用个人数码助理等最新手段疏导老年人的负面心理。

4. 老年人的心理护理体会

心理护理的成功实施得益于以下几点:①尊重老年人:给予老年人高度尊重可以尽量满足其心理需求,可通过言谈举止或特定称呼提高老年人的被尊重度。②关心老年人:关

心体现在各个护理细节中,可在护理工作中做到细心、周到和友善,结合老年人的心理特点与生活习惯调整病房布局,给予其个体化的饮食指导,进而使其感受到人文关怀。③强化社会联系:老年人的负面心理产生原因主要是独居,为其建立社会联系可以丰富其日常生活,使其找到情绪宣泄口,进而保持稳定心态^[9]。

环境的好坏直接影响老人的心理活动,优美舒适的生活环境更有利于老人的身心健康。护理人员除了为老人创造一个安静、舒适、清洁的居住环境外,也应尽量为老人实现八个“老有”(即老有所养、老有所乐、老有所医、老有所修、老有所交、老有所思、老有所学、老有所为)创造良好的心理环境。护理人员在日常护理中,指导老年人时刻保持乐观的生活态度,多方面培养生活乐趣。工作人员应该集思广益,为老人开展形式多样、内容丰富的适宜老年人的活动,如定期组织老年人学习心理、保健等知识,提高老年人自我调节能力;督促老人参加故事会、书画展、下棋比赛、合唱等集体活动,创造机会让老人们充分展示他们辉煌过去,以此来教育和鼓励年轻的工作人员,让老人们感到他们身上的传统美德在年轻一代的身上延续,充分体现他们的价值感。并且增进交流,使老年人更好地和睦相处,更好的预防因孤独寂寞而产生悲观厌世情绪。

综上,老年人的心理特点比较复杂,需要分析其心理差异,开展细致、全面且系统的心理护理,使其掌握心理调节方法,进而维持健康的身心状态,有效提升其生活质量。

参考文献:

- [1]张鸿雁. 新形势下心理护理在老年人护理过程中的必要性[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,5(18):191-192.
- [2]吴洪梅,苏红,宇虹,等. 老年人心理护理课程项目化教学初探[J]. 卫生职业教育,2019,37(18):63-64.
- [3]张贵琼,刘畅. 老年人下肢骨折术后的心理护理[J]. 饮食保健,2019,6(23):156.
- [4]郭晓庆. 心理护理对手术室老年人工髌关节置换术患者情绪的影响[J]. 中国老年保健医学,2020,18(1):142-143.
- [5]刁艳,赵锦仲,陈少华. 心理护理联合常规护理在老年人早期糖尿病肾病患者中的应用效果[J]. 中国当代医药,2019,26(27):210-212.
- [6]裴彦方. 心理护理在老年人高血压患者护理中的疗效观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(24):128.
- [7]廉莹. 谈新时代老年人的心理护理[J]. 中国保健营养,2021,31(13):129-130.
- [8]王春丽,王圣秋,唐俊,等. 心理护理联合认知行为干预在改善老年患者睡眠障碍中的应用价值探究[J]. 世界睡眠医学杂志,2021,8(10):1718-1720.
- [9]廖唯峥,殷晓旭,李慧,等. 社区老年人心理障碍原因及护理干预[J]. 中国社会医学杂志,2019,36(3):272-274.