

Discussion on the key points of nursing for the elderly in the community

Wang Wenhua

Jinggangshan University, Ji'an

Abstract: In recent years, the aging problem of our population is increasing. Community service has gradually shown its irreplaceable role, how to do a good job in community service for the elderly care has also been increasingly put on the agenda. This paper discusses the physical and psychological care of the elderly, and puts forward constructive suggestions on how to do a good job in community service for the elderly, hoping to play a reference role in solving the related problems.

Key words: Community service; population aging; the elderly; physical care; psychological care

Received: 2020-02-10; Accepted: 2020-02-25; Published: 2020-02-27

社区老年人护理工作的要点探讨

王文华

井冈山大学，吉安

邮箱: wangwenhua@126.com

摘要: 近些年来,我国人口的老龄化问题在日益加重。社区服务逐渐显示出了其不可替代的作用,如何做好社区服务中老年人的护理工作也被日益提上了日程。本文从老年人的身体护理和心理护理两个方面展开论述,并对如何做好社区服务中老年人的护理工作提出建设性意见,希望对相关问题的解决能够起到参考与借鉴作用。

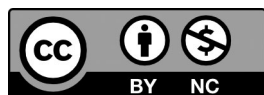
关键词: 社区服务; 人口老龄化; 老年人; 身体护理; 心理护理

收稿日期: 2020-02-10; 录用日期: 2020-02-25; 发表日期: 2020-02-27

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

我国自从强制实施计划生育政策以来,生育水平逐渐下降,及时抑制住了人口的急剧增长,但同时也给人口的年龄结构带来了一定的影响。与此同时,随着国民经济的迅猛发展,人们的生活水平得到了巨大的提高,医疗保健方面也进一步得到了发展与完善。这两个方面的协同作用使得我国人口的年龄结构发生了重大的改变,人口逐渐呈现出老龄化的特征,并且有急速加重之势。

为了解决好数量巨大的老年人的医疗保障和社会服务等问题,社区服务工作越来越被人们关注,社区服务人员面临的工作任务异常的艰巨。人口老龄化的速度在逐年升高,而我国现阶段的社区服务水平并不能够跟上它的前进脚步,因此引发了一系列的问题,严重影响了老年人的身心健康。要想人口老龄化能够健康发展,就需要改善老年人自身的生活质量以及加强老年人的保健能力,这就需要社区服务机构做好老年人的护理工作。

2 老年人的身体护理

2.1 老年人常见的多种身体问题

许多调查研究发现,对老年人进行全面详细的体检之后,总结出大概有十几种常见疾病困扰着老年人的正常生活,其中包含有:高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、颈椎病、胆囊和胆道疾病、肝硬化以及慢性肝炎、慢性支气管炎、白内障以及前列腺增生等疾病。而严重干扰老年人正常生活的五大疾病又包括:关节炎、失明、慢性肺病、卒中以及老年痴呆这五种类型。老年人当中有四分之三以上的人患有慢性疾病,而且这其中又有一半以上的人患有一种以上的疾病,年龄越大,疾病数量也越多。老年人所患疾病因性别、所从事职业和年龄的不同而存在差异,然而疾病的促成因素基本包括下属几种:喝酒、抽烟、严重缺少锻炼以及饮食含盐量大等等。

2.2 针对这些身体问题的护理措施

随着老年人身体的衰弱,自理能力也在逐渐地下降,而家庭人口的减少又

使得看护老人的人员和时间都成为难以解决的问题，再加上医疗费用的与日俱增以及社会保障体系不够健全，家庭对老人的看护能力已经不能达到基本的要求，此时，老年人的看护只能依托于社区服务等机构。根据老年人的身体护理需求，社区服务形成的护理方式有如下几种：

（1）设立家庭病房。这个是老年人社区护理的主要方式，它可以为病人做打针输液、灌肠、插导管以及换药等等基本的护理工作，另外，还可以进行专业护理。

（2）设立护理专家门诊部门。患者康复出院之后需要定期进行电话探访以及家庭探视，以便对患者进行家庭护理指导。探视之后，总结评价前一次护理工作的效果和目标的实现状况，并且及时制定出接下来的护理计划与措施。

（3）专设定期健康体检程序，并且对结果进行存档。对老年人进行定期的身体健康全面检查，详细准确地记录体检结果，如有问题要及时汇报解决。如果患者需要转至其他社区，档案也要跟着转走，以便进行跟进治疗。

（4）康复措施。对于一些残疾人以及慢性病患者，要有打持久战的心理准备，坚持做好护理工作，努力提升患者的生活质量。

（5）设立健康咨询部门。对于常见病的发病症状，各种疾病的预防措施，良好的饮食习惯以及健康的生活方式等等这些知识，都要对病人进行普及教育。另外，社区工作人员还需要定期组织病人进行健康答疑，及时帮助病人解决问题。

3 老年人的心理护理

3.1 老年人常见的心理问题

（1）内心孤独。老年人由于身体不适，体力有限，与外界的联系也在逐渐减少，长久以往，内心渐渐变得孤独。

（2）恐惧不安。随着时间的推移，老年人开始对周围的人们产生不信任感，对社区服务人员同样如此。常常因为害怕护理人员照顾不周，与其他人相处不融洽，自己行动便带来的困扰等因素而时常恐惧不安。（3）低落抑郁。由于疾病的困扰，儿女的繁忙疏于照顾以及他人的不理解等等因素，久而久之老人们

就会变得抑郁低落,开始独来独往,长久下去,健康状况也受到影响。

(5)交流功能退化。随着衰老的加剧,脑细胞的减少情况日益加重,大脑的各种功能也不断退化,记忆力和智力都下降的厉害,不仅健忘,而且易于对小事斤斤计较,以至于人际关系也变得糟糕。

3.2 针对这些心理问题的护理措施

(1)注重交流与沟通,要有耐心与爱心。第一,主动与老人交流,拉拉家常,真诚地去了解老人的爱好和性情等;第二,从内心深处把老人当作亲人对待,真正关心爱护他们,从称呼上要懂得尊敬他们,从肢体语言上要有亲切感。

(2)组织各种活动,使得老人的生活也能够多姿多彩。第一,搞好生活卫生,创造安静舒适的周边环境,加强老人们之间的沟通与交流;第二,定期进行一些文娱活动,加强互动,唱歌跳舞,进行体育锻炼以及下棋打牌等都可以进行。

(3)树立积极的心态,提高老人的生活质量。第一,注意观察老人的生活习性,对于一些不良的做法及时予以纠正,并且要耐心引导他们改善;第二,及时进行心理指导,使老人可以摆脱各种消极心理,心态积极向上;第三,注重加强老人对知识的吸收,指导他们怎样更好的获取科学知识,进而更好地处理生活中的各种问题。

4 结语

要想从本质上改善老年人的生活质量,保障老年人的身体和心理的健康,社区服务工作人员必须做好自己的护理工作。虽然我国的社区服务工作还有很多地方亟待改进,但是我们应该相信,通过各方面的共同努力,社区老年人护理工作一定会越来越完善。

参考文献

- [1] 史维荣. 养老院老年人心理分析和护理策略[J]. 山西医药杂志, 2011.
- [2] 苏爱月. 社区老年人生活方式分析及护理干预[J]. 中外医疗, 2011.
- [3] 余咏梅. 社区健康护理对老年人运动机能的干预效果分析[J]. 防保康复,

2011.

- [4] 袁天喜. 国内老年人社区护理现状 [J]. 护理与康复, 2011.
- [5] 付伟, 包家明, 胡斌春, 等. 浙江省社区护理管理的问题及对策 [J]. 护理与康护, 2008, 7 (7) : 483-484.