项目一，任务一

# 项目一 老年人心理护理的基本认知

LN3H4NBCAAQBU

## 项目情境聚焦

党的二十大报告明确指出：“实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。重视心理健康和精神卫生。”对于老年人而言，生命质量的提高，不仅要有一个健康的身体，而且要有良好的心态。因此，老年护理工作者在做好老年人身体保健的同时，也需要做好老年人的心理护理工作。



（扫二维码看，项目一思政案例：国家卫健委老年心理关爱行动关注老年人健康状况）

### 思考与讨论

1. 老年心理关爱行动具体要求有哪些？
2. 对你未来从事养老服务与管理，有什么启发？

## 任务一 了解老年人心理护理

### 学习目标

#### 素质目标

* 培养学生尊老爱老的职业精神
* 具有精神养老的服务意识

#### 知识目标

* 了解心理护理的定义
* 掌握老年人心理护理的主要内容
* 了解老年人心理护理的一般程序及注意事项

#### 能力目标

* 熟悉老年人心理护理的一般程序
* 能为老年人制定针对性的心理护理方案

IR3H4NBCABAA6

### 工作任务描述

某老年公寓新入住了一位70多岁的李大爷，他自入住公寓以后每天只是独自静坐，不思饮食。公寓方为了李大爷的健康，想尽了一切办法为他做出各种各样的美食，甚至很多服务人员也从家里带来许多小吃，想激发李大爷的食欲，但一切的努力都收效甚微，眼看着李大爷迅速消瘦，身体状况一天比一天差，公寓负责人很着急，找来公寓从事心理和社会工作的工作人员帮忙。

### 思考

1. 李大爷可能出现了什么问题？如何确定李大爷的问题？
2. 如何为李大爷开展心理护理服务？

## 基本知识准备

### 一、心理护理的定义

心理护理是以心理学的理论为指导，以良好的人际关系为基础，运用心理学的方法，通过语言和非语言的沟通，改变护理对象不良的心理状态和行为，促进康复或保持健康的护理过程。

现代医学模式已由单纯的生物医学转化为“生物—心理—社会”综合模式。受“生物—心理—社会”综合模式的影响，医学对患者的认知亦发生了深刻的变化，由偏重于躯体因素转向同时关注患者的心理创伤和反应，由仅着眼于生物学因素分析转向同时重视心理社会因素的作用。疾病谱和死亡谱的研究表明，现代造成大量死亡的疾病（如心脑血管疾病、癌症等）都是多因素致病，无数研究已充分证实心理社会因素在疾病的发生、病程的转归中均起到重要作用，因此心理护理在患者身体康复和健康维护中发挥着重要作用。

### 二、心理护理的意义

随着社会的发展和医学的进步，人们已经开始认识到人类诸多器质性病变与心理社会因素密切相关。生物医学模式逐渐向生物—心理—社会医学模式转变。随着生物—心理—社会医学模式的普及，护理模式也发生了深刻的变化，护理工作不仅关注患者的生理需求，还高度关注患者的心理和社会需求。现代医学心理学研究证明，患者的心理活动以及护理人员对患者施加的心理护理会影响治疗效果，因此，临床中有“三分治疗，七分护理”“心理护理先行”等说法。

心理护理不只限于临床应用，还被广泛应用于家庭、教育机构、社区服务和养老机构等。其服务对象也不局限于身体患有疾病的人，还涉及不同的心身疾病患者。即使是正常人，也可以通过心理护理，维护身心健康。

为老年人开展心理护理，具有多方面重要意义，具体如下：

1. **促进身体康复**：随着年龄的增长，老年人难免遭受慢性疾病的困扰，心理护理可以帮助患病老年人缓解负面情绪、增强信心和建立积极的生活态度，帮助患病老年人更好地配合医疗和护理，从而更快地恢复健康。
2. **维护心理健康**：随着年龄的增长，老年人可能会面临各种心理挑战，如孤独、焦虑、抑郁等。这些情绪问题可能对老年人的日常生活造成负面影响，例如影响睡眠、食欲等。心理护理通过专业的手段和方法，增强老年人的心理健康意识，传授他们处理情绪问题的技巧，并提供必要的支持和建议，维护他们的心理健康。
3. **改善人际关系**：研究表明，社会支持与老年人生活满意度紧密相关。当老年人遇到人际困扰或社会支持不足时，心理护理可以帮助老年人了解自己的情绪和需求，提高自我认知和自我调节能力，有助于他们更好地处理与他人的关系，减少冲突和误解。心理护理还可以提供一些沟通技巧和情绪管理方法的培训，使老年人能够更有效地表达自己的想法和情感，增强与他人的互动和信任，建立和保持健康的人际关系。
4. **增强社会适应**：老年人不仅要应对健康问题，还要应对社会角色变化以及社会发展变化等方面的挑战，常常面临社会适应问题。心理护理通过一系列的干预措施，如心理咨询、心理疏导和心理健康教育，可以增强老年人的心理韧性和应对能力，帮助老年人更好地适应社会环境。

总之，心理护理不仅有利于提高老年人生活质量，还有利于减轻家庭和社会负担，减少照护压力。

### 三、心理护理的一般程序

根据信息论、系统论、控制论的观点，以老年病人为例，将心理护理的程序分为以下五步：

#### （一）心理护理评估

心理护理评估是心理护理的第一步，是心理护理诊断及制订心理护理计划的重要依据。护理人员通过观察、洽谈、调查、心理测量等手段，对老年人作综合信息的收集工作，收集老年人主、客观资料，了解老年人的人格特征，掌握老年人的心理状态和行为习惯产生的原因和发展规律。

#### （二）心理护理诊断

心理护理诊断与医疗诊断有所不同，是在收集老年人生理、心理、社会等综合信息的基础上，对老年人作综合的临床心理护理诊断，了解并确定老年人的心理状态，对老年人进行心理问题类型及严重程度分类，并分析老年人心理问题产生的原因。

#### （三）心理护理计划制订

心理护理计划针对心理护理问题确定相应的护理目标，并制订相应的具体护理措施。在列出心理护理诊断或护理问题后，制定心理护理目标；再根据目标制定解决心理问题的对策和措施。制定心理护理目标时，应有明确的针对性，应针对现存的或潜在的心理护理问题，目标应包括具体要达到的结果及时间。计划应符合和满足老年人生理、心理、社会需要。

#### （四）心理护理的实施

组成多学科护理团队，在护理实践中实施心理护理计划中的各项心理护理措施。

#### （五）心理护理效果评价

对心理护理计划是否达到预期目标进行评估。即检验预期效果是否能达到，列出执行措施后出现的反应及结果；再将反应与原来制定的护理目标进行比较，以观察是否达到要求。

### 四、老年人心理护理的主要内容

#### （一）老年人心理特点与心理护理

心理现象包括心理活动过程和人格心理。心理活动过程又包括认知心理活动、情绪情感活动、意志活动；人格心理又包括人格心理倾向（需要、动机、兴趣等）和人格心理特征（气质、性格、能力等）。个体在不同年龄阶段，心理现象有不同的特点。

生理变化常常是心理变化的基础，但心理变化也会影响生理状况。随着年龄的增加，人的生理和心理会有一系列的变化，如脑动脉硬化、严重的高血压，轻则可能会削弱老年人的记忆力和工作能力，严重的可能会引起认知减退或认知障碍。长期因病卧床不起，生活不能自理的老年人，可能产生孤独、焦虑、抑郁情绪等。为了做好老年人的心理护理工作，进一步提高老年人的生活质量，我们需要了解老年人认知变化及特点、情绪情感变化及特点、意志变化及特点，以及老年人人格变化及特点，并在此基础上开展针对性心理护理。

#### （二）老年人社会适应问题的心理护理

人到老年，随着年龄的增长，更容易遭遇各种丧失，容易面临各种变故，要面对社会角色变更、人际交往环境变化、身体生理衰变等人生特殊阶段的诸多问题，例如空巢现象、离退休、婚姻家庭、养老模式等变化，需要老年人更多地在心理和行为上做出调整，达成与环境的和谐，也需要为老服务人员针对各类老年人社会适应问题开展心理护理，提高老年人生活质量。

#### （三）老年人心理障碍的心理护理

老年人因身体各项机能发生退行性变化以及生活环境、生活状态的改变，可能产生各种异常心理过程、异常人格特征及异常行为方式，例如老年认知障碍、老年抑郁障碍等。有针对性地开展心理护理将有利于减少心理障碍对老年人的身心健康的危害。

#### （四）老年人心身疾病的心理护理

心身疾病是一种与心理和社会因素密切相关，以躯体症状表现为主的疾病。疾病的发生、发展以及转归都与心理、社会因素的刺激有关。老年人因生理、心理上的特点和特定的社会心理因素的影响，较年轻人更易患心身疾病。如原发性高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、消化性溃疡、支气管哮喘、紧张性头痛等。心理护理对心身疾病的预防和康复必不可少。

#### （五）与死亡相关问题的心理护理

老年人因为身心衰老或疾病往往距离死亡更加迫近，他们面对死亡有关的心理问题更加突出，如何提高老年人对死亡的理性认识，增强心理接纳、从容面对人生丧失和死亡，也是老年心理护理的重要内容。

### 五、心理护理注意事项

在老年人心理护理过程中，除了注意表达关心、尊重以外，还有一些特殊的注意事项：

#### （一）注意老年护理对象的性格特征

“了解什么样的人得了病，比了解一个人得了什么病更重要。”每个人都有独特的性格，这会影响他们的情绪和行为反应，甚至影响疾病的产生与康复。了解护理对象的性格，更能有针对性地开展心理护理；同时，了解并尊重护理对象的性格特征，也是建立良好护患关系的基础。例如，有的老年人可能性格开朗、积极，而有的则可能较为内向、敏感。根据老年人性格的不同，护理人员应采取不同的沟通方式，以更好地理解和满足他们的需求。

#### （二）注意老年护理对象的情绪特征

“七情可以致病，也可以治病。”情绪状态会影响一个人的健康和生活质量。在心理护理过程中，需要细心观察护理对象的情绪变化，以确定他们是否感到焦虑、抑郁或其他负面情绪。例如，老年人的抑郁焦虑常常与失眠互为因果，处理老年人的睡眠问题时，就要重视情绪的影响。

#### （三）注意老年护理对象的心理需求

心理护理要注意满足老年人不同的心理需求。不仅要锦上添花，更要雪中送炭。在护理过程中，应通过积极的沟通、倾听和关心来了解和满足他们的心理需求。例如，某独居老人并不一定就是经济困难，生活不方便，可能更多的是社交需要和爱的需要。

#### （四）注意语言的作用

语言是沟通的重要工具，是传递心理关爱的重要途径。使用简单、直接的语言与护理对象交流，确保他们能够理解信息。同时，注意自己的语调和措辞，以免传达错误的信息或造成不必要的困扰。例如，对于听力不好的老年人，可以适当提高音量，但也要避免过于刺耳。对于有方言的老年人，可以适当使用方言进行沟通，以增加亲切感和信任感。

#### （五）注意暗示的作用

在心理护理过程中，心理暗示是一种重要的影响手段。人们容易受到他人的影响，特别是在护理情境中。因此，护理人员应避免给出可能会让护理对象感到不安或产生负面联想的消极暗示。例如，避免在言语或行为上给护理对象传递出负面信息或负能量，以免加重他们的心理负担。

#### （六）注意环境的作用

环境对人的心理状态有很大影响。要确保护理环境干净、整洁、安全，并尽可能地使其适应护理对象的需求和喜好。例如，可以为老年人提供一个温馨、舒适的环境，放置一些绿植或装饰物，增加空间的舒适感和温馨感，让老年人感受生机和活力。

#### （七）注意协助解决实际问题

在心理护理过程中，要尽力协助解决护理对象的实际问题，老年人的心理压力往往与实际问题密切相关，如日常生活需求、医疗问题等。通过解决实际问题，提供社会支持，可以更好地减轻老年人心理压力和日常烦恼，达到心理护理的目的。

SZ3H4NBCACQGA

## 拓展训练

### “周五病”

“哎哟，疼啊！我这浑身都疼，腰疼、背疼、大腿也疼，我得上医院！”护工将韩淑琴一推进养老院的办公室，她就开始大声喊疼。

轮椅上的韩淑琴今年70多岁，脑血栓后遗症让她再也无法下地。虽然嘴里大声喊着疼，但老人厚厚的老花镜片下，不停转动的眼睛里不时还会透出一丝“狡”。

韩淑琴家里有两个儿子和一个女儿。儿子都是司机，女儿做护士，两个孙子在读书。因为子女们无暇照顾老人，将她送到了嘉德老年公寓。

“到周五了，是该疼了，一见到儿子就好了！”坐在办公室里的郭俊笑着悄悄对本刊记者说。其实，老人平时身体还不错，但每到周五这天，她就害怕子女们因为各种原因不来看她。所以，她总是以身上疼为理由让孩子们带她去医院检查。这样，她就可以和家人待在一起。

[资料来源：谁来赡养老人。瞭望东方周刊，2010(37)]

### 思考

1. 案例中韩奶奶的“周五病”说明了什么问题？
2. 如何为韩奶奶开展心理护理，摆脱“周五病”？

请同学们分组讨论、分析，并以小组为单位展示心理护理方案。

OF3H4NBCACQFU

## 推荐阅读

1. 崔丽娟，养老院老人的心理护理. 上海：上海科学技术文献出版社，2000
2. 高云鹏，老年心理学. 北京：北京大学出版社，2013
3. 陈露晓，老年人心理问题诊断. 北京：中国社会出版社，2009
4. 马志国. 老年幸福秘籍. 北京：中国人口出版社，2020
5. 彭华茂，王大华，你好，我的白发人生. 北京：机械工业出版社，2022