

# 失能老人家庭护理的必备技巧

▲北京市海淀区万寿路社区卫生服务中心 裴铭

随着人口老龄化的加剧,失能老人的数量不断增加。导致失能老人出现的原因多种多样,包括年龄增长导致身体机能下降、疾病发作、意外受伤等。同时,社会和经济环境的变化也会对失能老人的生活和照顾产生影响,对于失能老人而言,他们往往需要更多的护理和关爱,而家庭护理是最直接、最经济、最为普遍的方式之一。

本文将探讨失能老人的家庭护理必备技巧,旨在帮助家庭成员更好地照顾失能老人,提高他们的生活质量和幸福感。

## 日常生活护理技巧

**饮食管理** 失能老人的饮食管理是家庭护理的关键之一,直接关系到失能老人的生活质量。

(1) 确保饮食均衡和营养充足

提供全面的营养:失能老人需要足够的蛋白质、维生素、矿物质和纤维素,以满足他们的身体需求。

考虑特殊饮食需求:失能老人可能有特殊的饮食需求,例如糖尿病、高血压、牙齿缺失等,需要特别注意。

提供易于消化的食物:失能老人的消化系统可能变得脆弱,需要食用易于消化的食物。

避免过量进食:失能老人可能会因为嗜好或情绪问题而过度进食,导致身体状态出现问题。家庭成员应该注意控制其食量。

(2) 管理饮食过程中的安全问题

避免咳嗽或窒息:失能老人可能会有吞咽困难或呼吸困难等问题,家庭成员应该注意

为老人选择易于咀嚼和吞咽的食物,避免过大或过硬的食物。

**避免烫伤**:失能老人的皮肤可能变得脆弱,家庭成员需要注意烹饪和食物的温度。

**避免食物中毒**:家庭成员应该注意食物的新鲜度和卫生,避免食物中毒的发生。

**卫生管理** 失能老人的卫生管理是家庭护理中至关重要的一部分。以下是卫生管理的两个方面:

(1) 维护卫生环境和个人卫生

维护干净的环境:家庭成员需要保持房间干净整洁,经常进行清洁和消毒,以减少感染和病毒传播风险。

维护个人卫生:失能老人需要每天洗澡、刷牙、清洁耳朵和剪指甲等,以保持个人卫生和预防感染。

睡眠环境:睡眠环境应该清洁、安静和舒适,以确保失能老人能够得到充分休息和恢复。

(2) 管理大小便问题

管理大小便的时间和频率:家庭成员需要记录失能老人大小便时间和频率,并确保他们有足够的时间和隐私进行大小便。

使用适当的大小便设备:如果失能老人不能独立上厕所,家庭成员应该提供合适的大小便设备,并确保它们清洁卫生。

处理大小便相关的垃圾和污染物:家庭成员需要适当地处理和清洁与大小便相关的垃圾和污染物,以减少病毒的传播。

**活动管理** 失能老人的日常活动和锻炼管理是家庭护理中的一个重要方面。日常活动和

锻炼可以帮助失能老人保持身体健康,锻炼身体功能,并减少患病风险。

**制定适当的锻炼计划**:家庭成员应该与失能老人一起制定适当的锻炼计划,包括散步、伸展、简单的力量练习等。

**鼓励日常活动**:家庭成员可以鼓励失能老人在日常生活中多走动,如上下楼梯、在花园里散步等。

**提供适当的支持**:如果失能老人需要特殊支持,如行走器、轮椅等,家庭成员应该提供这些支持。

## 医疗管理技巧

**药物管理** 失能老人常需要使用多种药物治疗其慢性疾病,因此药物管理是家庭护理中的一个重要方面。以下是药物管理的两个方面:

(1) 确保药物的正确使用和存储

遵循医嘱:家庭成员应该遵循医生或药剂师的药物使用指导,按时按量服用药物。

确认药物的名称和用途:家庭成员应该确保失能老人知道每种药物的名称和用途,以便正确使用药物。

存储药物:应该将药物存放在干燥、阴凉、通风的地方,以避免药物受潮、过期等问题出现。

(2) 监测药物的副作用和相互作用

监测药物的副作用:家庭成员应该关注失能老人在服用药物期间出现的任何副作用,如头晕、恶心等。

确认药物的相互作用:家庭成员应该确保失能老人知道每种药物的相互作用,避免药物间的不良反应。

**健康监测** 健康监测是失能老人家庭护理

中另一个至关重要的方面,通过监测生命体征和病情变化,可以及时发现问题并采取适当的措施。

**监测生命体征和病情变化**:家庭成员应该每天监测失能老人的生命体征和病情变化,及时记录并向医生报告异常情况。

**确保定期医疗检查和治疗**:失能老人需要定期进行医疗检查和治疗,以控制其病情发展。家庭成员应该协助失能老人前往医疗机构,按时进行体检、检验和治疗,及时调整治疗计划。

## 沟通和情感支持技巧

**沟通技巧** 在失能老人的家庭护理中,建立有效的沟通方式和技巧非常重要。这可以促进家庭成员之间的合作和支持,提高失能老人的生活质量。

(1) 建立开放、诚实和尊重的沟通方式,尽量避免争吵和指责,理解和尊重每个人的观点和感受。

(2) 使用简单明了的语言,尽量避免使用复杂的术语和长句子。

(3) 尽量与失能老人保持面对面的沟通,这样可使失能老人感受到你的关注和尊重。

**情感支持** 在失能老人的家庭护理中,提供情感上的支持和安慰是非常重要的。避免批评、指责和刺激性的话语,以及让失能老人感到不舒服或尴尬的行为。

总之,家庭护理是一项细致、耐心的工作,需要家庭成员共同努力,建立良好的护理体系和技巧,为失能老人提供全方位的护理服务,让他们感受到家庭的温暖和关爱,保障他们的身心健康。

# 老年患者护理的特点

▲广东省中山市人民医院 付静羚

随着社会的发展和物质文化水平的提高,目前我国已逐步进入老龄化社会,是发展中国家中较早进入老龄化社会的国家。为了提高老年患者生活质量,老年患者的护理除了要遵循整个护理工作所需共同遵守的道德和准则外,还应该注意患者生理和心理照顾的特殊之处。

## 老年患者的护理特点

**护理工作任务重** 老年人生理、心理各方面均处于衰退期,生理功能逐渐减退,机体代谢变得缓慢,免疫功能下降,发病率高、并发症多,往往容易留下后遗症。

**护理工作难度大** 病情复杂多变的老年患者,有时会出现多种病症,症状不典型等。老年患者听力下降、记忆力差,导致主诉不准、回答病史含糊其辞、内心倔强、不容易配合等。

**心理护理要求高** 老年患者由于心理变化,在情感上、意志上、人格上都会发生变化。多表现为精神过度紧张、忧郁、焦虑、惊恐不安等,常向护理人员询问其病因、病情、治疗、用药、手术的安全性等,甚至反复询问治疗过程中某些细微异常表现,怀疑诊断正确性,质疑医护人员、乱发脾气等。

## 老年患者护理的道德要求

**留心观察病情** 对老年患者的观察一定要做到经常严密细致,不放过一点微小变化和疑点,对于出现差错事故,一定要积极采取救治和看护措施。

**尊重与理解** 护理人员要尊重和理解患者,尽量满足患者在非原则性问题上的

情感寄托和心理需求,不能勉强改变他们长期形成的习惯和嗜好,要让他们产生亲切感、安全感和信赖感,在心理上和康复上帮助他们树立与疾病抗衡的信心。

**关心、帮助老年患者** 老年人生活自理能力较差,长期的疾病折磨有时会使他们对疾病的恢复失去信心,因此护理人员应主动对老年患者给予关心和帮助,尽心尽力地做好各项护理工作。如帮助洗脸、梳头,户外活动步行困难的无陪伴者帮助使用轮椅并及时检查轮椅的情况,详细交代服药方法等;对行动孤僻、内向郁结的老年患者,做到经常查房、交流谈心、沟通感情等,做到心中有数;对老年患者的固执、任性,容易激动,性情急躁甚至不可理喻,也要处之泰然;争取老年患者家庭的配合,共同做好保育工作。对待老伤病员,要像对待亲人一样精心照料,使老伤病员感受到温暖,让他们恢复得更快、更好。

**耐心倾听,真诚地对待** 年龄较大的患者,一般年老体衰、反应迟钝、说话哆嗦、反复、说不出话来,所以护理人员要耐心地倾听他们对病患的叙述,仔细研究他们提出的意见和看法,给予他们合理的建议和正确的要求,并尽可能地给予他们充分的肯定和满足,对不合时宜的意见或误解,善意诚恳地进行解释和耐心说服,以求双方互相尊重。对老病员,做到宽容服务,耐心服务,并随到随护。

总之,护理人员一定要全面掌握老年患者的护理特点,用满腔热情和爱心温暖他们,使他们增强战胜疾病的信心,促进康复,为社会减轻负担,为家庭减轻负担,使患者愉快地过好每一天,使他们安度晚年,真正做到老有所养、老有所乐。

# 谈重症监护室患者的护理

▲山东省滨州市中医医院 王倩

重症监护,是指对医院收治的各种危重病重患者,通过比较先进的医疗技术,以及现代化的监护措施和设备,对其实施监测、救助和治疗,尽可能地确保患者的生命安全和生活质量。因为病情危重,患者比较容易产生一些心理问题。那么,患者都有哪些异常心理表现?为什么会出现这些心理问题?医护人员和患者家属又该如何做好他们的心理护理呢?笔者做了一些相关研究,总结如下。

## 心理表现及成因

**恐惧** 因病情突然加重,患者需要转入重症监护室,本身就会产生紧张恐惧的心理。另外,重症监护室又是各种医疗器械比较集中的地方,再加上医护人员紧张的抢救过程,会进一步加重患者的恐惧情绪。

**否认** 经过医护人员的抢救后,患者的危重症状得到初步控制,病情渐渐好转。这时候,患者往往会产生否认心理,认为自己没有病,或者认为自己的病情不那么严重,无需在重症监护室治疗和护理。

**孤独、抑郁** 入住重症监护室几天之后,有一部分患者会出现孤独和抑郁的情绪。主要原因可能是独自一人待在冷冰冰的病室,不在熟悉的环境,没有亲属的陪伴,患者会产生孤独感;另外,因为病情严重或失去自理能力,患者会自暴自弃、精神萎靡,从而产生抑郁情绪;且重症监护室花费较高,过重的经济压力也会加重患者不良情绪。

## 心理护理方法

**加强沟通** 医护人员要向患者介绍病情以及重症监护室的基本情况,使患者了解重症监护室,能够做好充分的心理准备,从心

理上接受治疗。医护人员还要加强与患者的沟通,稳定患者情绪,增加患者对医护人员的信任感和在重症监护室的安全感。

**改善环境** 重症监护室是各种医疗器械密集的地方,正常人看了都会不寒而栗,更何况是重症患者。鉴于此,病室的环境布置要贴近生活,增加生活气息,可以摆放患者的家人照片、小挂件等,让患者没有孤独感。另外,重症监护室也可以放置闹钟,让患者能清楚感知时间,而不至于昼夜不分,增加恐慌感。总之,重症监护室的环境布置要安静、舒适、温馨,使患者情绪变得平和稳定,有助于病情好转。

**谨言慎行** 患者在患病过程中内心非常脆弱且敏感,其他人稍有用词不当,患者就会思虑过重,从而影响病情、延缓治疗。医护人员和患者家属要注意说话方式,以免给患者带来不必要的麻烦,增加恐惧心理。此外,医护人员还要有足够的耐心和高度责任心,及时观察患者的情绪反应和变化,运用适当的心理学知识,给予疏导和排解。

**树立信心** 患者对医护人员依赖心很强,比较信任医护人员。医护人员要通过多种方式,如语言、神情、动作等,暗示患者病情没那么严重,经过积极的治疗,病情正在好转中,身体也在逐渐康复中,以此帮助患者树立信心。

在护理工作中,心理护理是一个很重要的组成部分,它对安抚患者情绪、促进病情好转有着重要的作用。医护人员要及时了解患者的心理特点,并根据不同心理特征给予相应心理疏导和护理。医护人员要注重通过心理护理来改善患者心理状态,为患者创设良好心理环境,使患者保持积极稳定的情绪,以促进达到良好的治疗效果。