

品粽子、看演出、领礼品 这些老人迎端午乐淘淘



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 艳粉)6月23日,菏泽市民政局、市慈善总会联合市帮办公益志愿者协会举办的“情注夕阳”活动走进成武县汶上集镇福音老年公寓,为这里的老人送来了大米、面粉、食用油、粽子等食品及夏凉被、收音机、毛巾、洗发水等生活用品,并为老人们表演了10余个精彩节目。

活动现场,老人们欢聚一堂,在领取了菏泽市民政局、市慈善总会以及菏泽市帮办公益志愿者协会捐赠的爱心物品之后,大家还现场品尝了美味的粽子。菏泽市帮办公

益志愿者协会的会员们相继登台,为老人们倾情演唱了歌曲、经典戏曲选段,表演了旗袍秀等,精彩纷呈。浓浓的情、深深的爱和满满的祝福,让老人们倍感温暖。

据悉,近年来,菏泽市委、市政府高度重视发展老龄事业,在涉老医疗、卫生保健、基础设施建设以及老年人精神文化生活等各方面不断加大财政投入,让老年人老有所养、老有所医、老有所学、老有所教、老有所乐、老有所为,使老年人晚年生活更有意义、更有乐趣、更加丰富多彩,确保老年人幸福指数逐年提高。

菏泽市慈善总会会长童彩云表示,爱老敬老是各级慈善组织的重点工作之一,多年来,全市慈善机构联合社会上的爱心企业和慈善人士,不断开展多种形式的爱老助老活动,为他们送去温暖和关心,为他们的生活提供帮助和支持,使很多老人尤其是一些贫困孤寡老人感受到真情关怀和社会大家庭的其乐融融。

“让我们携起手来,行动起来,用慈善的心,用深情的爱,去弘扬中华民族的优良传统,谱写菏泽老龄事业新篇章。”童彩云倡议。



6月23日,在传统节日端午节来临之际,菏泽市总工会党组书记、常务副主席刘守文走进城市驿站小广场、市民文化中心,分别为奋战在一线的环卫工人、建筑工人送去香甜的粽子,为他

们送去节日的问候,并对他们一直坚守在一线为城市整洁以及城市建设付出的辛勤劳动表示感谢。

牡丹晚报全媒体记者 艳粉 摄

浅议老年人的心理健康与护理

老年人随着年龄的增长,心理就慢慢发生了变化,时常会失落、孤独、焦虑、猜疑的情绪笼罩。日常生活中,人们比较关注老人的身体健康,但是对于老年人的心理健康关心甚少。实际上,心理和生理健康是同等重要的,二者相互联系,相互制约,也相辅相成。随着医疗技术的不断提高,长寿老人越来越多,老年人的社会、医疗、健康、心理问题越来越突出,对老年人的精神支持也越来越重要。所以,我们更要关注老人的心理变化,采取一定的心理护理措施来保护和增进他们的心理健康,从而提高他们的生活质量。

一、克服“三种症状”,是呵护老人心理健康的关键

笔者经过多年的临床护理,发现老人普遍存在以下三种症状。

孤独忧郁。老年人多数在家赋闲养老,因子女忙于工作、疏于陪伴,容易产生孤独、寂寞的病态心理,病后心理上特别需要关爱和安抚,同时又自觉累赘,担心被他人嫌弃。表现为沉默寡言,表情淡漠或急躁易怒、爱发脾气。

悲观失望。慢性病人往往病程漫长,长期忍受病痛折磨,对疾病治愈丧失信心,精神特别紧张,恐惧不安、固执,内心痛苦,精神压力大、思想负担重,心情极度悲观,甚至拒绝一切治疗护理。

多疑恐惧。由于疾病久治不愈反复发作,增加了患者的恐惧感。对疾病估计过于严重,担心给

家庭、子女带来负担,情绪不稳定,产生忧虑恐慌不安、过分焦虑等。同时对他人产生怀疑和不信任感,百般挑剔,稍有不顺便大发脾气。

老年人在患病后,由于社会角色的转变、住院后环境的改变,都会产生患者特有的心理需求和反应。护理人员在与患者交往过程中,要通过亲切的言语、表情,用显而易见的通俗道理,解释其目前身心状况,告知其“为”不分大小,都能体现人生价值,使其克服以上“三种症状”,生活更加充实,从而提高生活质量,也更有益于身心健康。

二、充实“三支队伍”,是改善老人心理健康的保障

社会型护理队伍。为应对老龄化社会的到来,社会上将会出现大量的老年服务机构,需要培养大量的从事老年护理的专业人才。

开设老年护理专业教育是社会所需,将大有发展前景。在养老问题上,由于家庭结构小型化,由自主型向核心型转变,空巢家庭和独居老人逐渐增多,家庭养老功能逐渐减弱,养老模式也发生变化,这都会对老年人的身心产生影响。因此,积极顺应社会发展需要,尽快充实老年护理队伍建设,才能满足老年人健康服务需求。

专业型护理队伍。医院看病不养老,养老院养老不治病,这是不争的事实。因此,尽快锻造一批医养结合型的专业护工队伍,为老年人提供优质的护理服务,以提高老年人生活、生命质量,缓解老龄

化带来的社会问题,已成为护理领域的重要课题。老年人,由于年龄的关系,其生理和心理有自身的特点。生理方面,老年人的各种生理功能处于程度不等的衰退状态;能力方面,视觉、听觉、味觉、嗅觉能力减退,皮肤的冷、热、触、痛觉下降,而听力的失真又影响了对外的言语交流和信息交流,给生活带来不便。生理功能的衰退既有形态上的改变,又有功能上的下降;既有随年龄逐步出现生理衰老的特点,又有可能因老年疾病影响而出现病理性衰变,有的衰老直接带来了生活上的不便、身体上的不适与心理上的不安。这些潜在的因素,只有专业的护工队伍,才能一一破解。

心理安抚型康复队伍。老年人随着年龄增长及生物功能的衰老、退化,其心理和社会适应性也随之发生一系列变化。其心理特点通常包括:感知觉能力减退;记忆能力下降,特别是老年人的近期记忆保持效果差。智力方面存在发展与衰退两种对立的倾向,情绪趋向不稳定。从记忆的类型而言,老人机械记忆下降明显,速记、强记困难,但理解性记忆相对保持;老年人随着年龄的增高,智力出现了发展与衰退两种对立的倾向。人老未必智衰,智力和体力一样,用则进,不用则退;老年人具有前半生积累的丰富知识和经验,如果他们坚持学习新的知识,用心思考问题,运用心智技能从事某些脑力创造

活动,他们的智力仍会有所发展,否则智力逐渐衰退。因此,需尽快建设一支安抚型康复队伍,提高老年人的生活质量,使老年人在老化过程中保持最佳功能,从而实现老有所医,老有所乐,生活质量得到真正提高。

三、把握“四种方法”,是促进老人心理健康的保障

心理护理法。由于个人心理的特殊性和主观性,使部分护理人员将心理护理简单地等同于聊天和微笑服务。心理护理服务方法简单、随意性大,因此,首先要转变护理人员对心理护理服务的认知态度,提出加大心理护理服务的力度,平时应注重基本功的训练,患者的信任往往是建立在护工的举手投足之间。

开导劝慰法。人的行为受个性、态度、信念等认知因素支配,所以要改变老年人群的不良行为,就必须先引导其改变认知。护理人员通过与老年人的沟通交流,用显而易见的通俗道理,解释其目前身心状况,使生活充实,从而提高生活质量,更有益于身心健康。

顺从意念法。护理人员顺从老年人的心理意愿,满足其合理的身心需求,以期改善不良的情感状态,纠正身心异常现状。老年人生平必定有喜欢的物件放置身边,一定能安慰老人身心;如果老年人急需某件物品或者牵挂的子女相伴,如能陪在身边,胜于吃药。不过,护理人员在实施中,应该看其需求是否合情合理,是否现实可行,是

否适度适量,如若老年人存在胡思乱想或放纵妄想的欲念,则应加以劝说或引导,不能盲目满足。

暗示解惑法。护理人员积极采用含蓄的方法对老人人群的心理状态施加影响,诱导其不经过理智思考,凭直觉接受护理人员的建议,在不知不觉中接受积极暗示的影响,转移自身负面情绪,及时解除心理上的疑虑及负担。此法是实施后续心理护理的前奏,只有老年人将自身不良的观点、信念及态度排除,才能建立新的认知,使老年人“无形中”加以消除心因,改善不良情感状态,树立积极生活的信心。这就要求护理人员在护理中应“性存温雅,志必谦恭,目无乱视,言无轻吐,动须礼节,举乃和柔”,此为避免消极及劣性刺激、获得老年人信任的前提,可为建立良好关系及充分合作奠定基础。

总之,护理人员不但要学会老年疾病的护理知识和技巧,更要关注老年患者的心理问题,尊重、爱护、关心老年患者,使老年患者早日康复出院;除了对老年患者进行常规的治疗之外,还需要针对老年患者的特点,对其采取必要的心理护理,这一点非常必要。

成武县苟村集镇中心敬老院护理部 张翠平

