

社区老年人心理健康问题及护理策略研究

姚敏

(天津职业大学 天津 300350)

【摘要】 社区老年人的疾病治疗和健康问题,影响着千家万户的生活。尤其是在我们这个素以尊老爱幼著称,有着传统文化和文明的国度,孝敬是每个有良知的人应该具备的基本素质。研究社区老年人普遍存在的健康问题,并积极寻找适应老年人健康护理方法,是我们每个社区医疗工作者义不容辞的责任。

【关键词】 老年人;心理健康;护理;对策

引言

随着21世纪的到来,我国首代独生子女的父母都快要进入老年行列,空巢家庭这一家庭形式将成为现代家庭的主流形式,空巢形式的家庭的比例将会占整个社会的百分之九十左右在2030年之前。关于老年空巢家庭的简单定义可分为三种:与子女同城但不同屋、与子女不同城或者异国、子女亡故或者没有生养子女。为提高空巢老人的健康质量,分析空巢老人的身心健康情况和做出相应的护理行为是十分有必要的。社区医疗是我国医疗事业中最基层的单位,社区医疗服务工作发展的快慢、好坏,直接影响到广大的社区居民的健康质量和生活质量。

1 社区老年人普遍存在的健康问题分析

1.1 因身体状况引发的健康问题

生老病死,这是大自然赋予人生的自然规律。常言所说的人生一世,草木一秋,说的就是生命的短暂与匆忙。随着岁月的轮回,草木会由幼苗茁壮成长,经过蓬勃旺盛期后,会逐渐衰退,根须逐渐失去活力,躯干逐渐僵化,枝杈干枯,落叶无边,弱不禁风。同样的道理,衰老是人一生中一个生理发展的过程,身体状况与人的年岁是成反比例的,年龄越大,身体的器官结构功能就越衰退。而各种疾病与人身体的衰退程度却是正相关关系,年纪越轻,患病的几率越少,治愈的几率越大,反之结果相反。老年人随着年龄的日益增长,患病的几率也在增长,而痊愈的几率却在下降。绝大多数的老年人都是带病生存或身患多种疾病,治疗的意义已经不再是以治愈为目的了,而只能是控制现有的疾病恶化,减少交叉感染,防止多种并发症的出现,尽量减少疾病对老年人生活质量的影响,让他们在可能的情况下进行自我护理,尽最大可能延长老年人的生命,让他们病而不残,残而不废,废而不憾。换言之,就是尽一切可能调动老年人的主观能动性,让他们发挥余热,尽享夕阳红的年华。所以说,至少在目前的生命科学范畴里,没有谁能够真正拥有违背自然规律而起死回生的本事,身体因素引发的老年人的健康问题是从根本上很难解决的问题。

1.2 因心理状况引发的健康问题

身体因素引发健康问题,从某种意义上来说,也许是无法避免的,但千万不要忽视心理因素对健康问题的影响。人是自然界的产物,人的身体属于大自然的客体,人在很多的时候很可能无法主宰自己的身体,但任何人都有权利主宰自己的主体那就是心理。古今中外,无数专家学者通过大量的实验研究,都认为心理因素是疾病治疗效果的重要指标,是患者正确面对疾病勇于战胜疾病的关键。素有现代催眠之父、医疗催眠、家庭治疗及短期策略心理治疗的顶尖权威、世界上最伟大的沟通者、二十世纪的首席心理治疗师等伟大称号的美国医疗大师米尔顿·艾瑞克森也认为,老年期的任务是自我整合,若不能够完成可致失望。由此可见,心理因素对于老年人的身心健康是何等的重要。具体而言,绝大多数的老年人都是在离退休后发生心理变化的,客观的原因很多,比如身体衰老、权利丧失、社交减少、生活习惯改变、人际关系发生变化、独居、丧偶、新的环境约束等,都会令老年人的心理发生变化,失落、焦虑、孤独、忧郁等不良心理情绪随时

都会发生,也就是医学上所说的离退休综合征、空巢综合征、高楼综合征等心理和精神病症。

2 社区心理护理供需现状

2.1 需求现状

对363例福州市城市社区老年人进行调查研究,结果表明:社区卫生保健教育、健康知识教育、健康知识教育、定期体检、饮食营养指导和传染病预防教育是社区卫生保健工作最需要的社区护理项目,心理护理需求不明显。在沿海城市社区对心理服务需求的另一项调查中,60岁以上的居民最关心的是家庭冲突和个人焦虑和抑郁。此外,采用基于社区的横断而调查方法对1317例老人健康知识现状进行研究,结果显示仅有32.1%的老人表示了解抑郁症,缺乏心理问题的自我诊断知识。而国外相关调查则发现老人有较高的心理需求度。对2435例男性老年人调查,结果显示焦虑抑郁是他们最关心的健康问题之一。等采用埃伯威尔需求评估问卷(CANE)调查,老年人需要陪伴、亲密关系来缓解消极情绪。可见,国内外心理护理的需求存在一定的差异,但差异是逐渐缩小的。

2.2 供给现状

2.2.1 国内供给现状

我国社区心理护理起步晚,水平较低,且存在较大的差异。在北上广等发达地区,主要是以心理健康宣传,如宣传报、书籍、电视、心理讲座等;一些社区有心理咨询室,建立心理档案,以便跟踪调查,但使用率很低;而且从业人员大多不够专业,没有完整的心理学理论知识的成熟的护理技能。内地部分地区的社区精神卫生服务没有与保健服务并行发展,精神疾病的预防和治疗尚未在社区开展;社区仍然限于为老年人组织活动。社区心理护理在香港的发展是比较完整的,香港参考澳大利亚,从封闭式住院服务向社区精神卫生服务发展,向社区居民提供社区精神科服务,效果不俗。

2.2.2 国外供给现状

发达国家的心理卫生服务是由医院向社区集中发展的潮流,基本形成了社区心理健康服务体系,能够满足各种心理疾病患者的需要,也避免因长期住院造成的二次社会孤立。其中,澳大利亚已形成了完善的社区精神卫生服务中心体系,为老年精神病的诊断和治疗建立了社区化服务,以康复理念为基础,开展全方位、个性化服务。对于患有重型精神患者的日常生活,建立社区支援计划,提供财政和结构性的社会活动,以提高其生活质量,使他们融入社会。此外,澳大利亚还开展了自助式心理健康服务,特别是对轻度至中度焦虑抑郁症患者。在日本,社区护士被提议为以社区心理疾病患者为中心的社区提供服务。主要有生活护理、心理护理、安全护理等多种服务。在英国,对社区基本医疗服务的基础上,以社区精神卫生队为中心的中等卫生服务支持将继续得到进一步改善,包括评估、诊断老年人病情的服务,为他们提供多学科的专业服务水平的治疗和护理。加拿大等英联邦国家也积极建立社区精神卫生队伍。建立社区心理卫生会议工具包,包括简短的信息介绍,讨论的指南和培训指南,指导社区成员获得有效的心理服务和克服内部和外部障碍。另一方面,新

加坡建立了由公共部门、个人和志愿组织组成的精神卫生服务体系，形成了一个综合性的医院治疗和社区治疗体系。此外，卫生部介绍了慢性病管理计划（CDMP），包括精神疾病如精神分裂症管理、抑郁和焦虑，并能让患者享受高达每年450美元的补贴。

3 护理对策

3.1 连续的优质护理服务是确保老年人健康的前提

传统的护理是以疾病护理为主，只要服务对象的疾病护理不出差错就万事大吉，却疏忽了别的很多的方面。现代护理讲究的是构筑无缝隙的老年护理模式，为老年人提供连续性的优质护理，护理人员可对护理对象采取上门走访、定期随访、电话联系、微信沟通等方法，了解老年人的健康状况、身体功能状况并进行客观的评估，根据评估结果针对性地提供护理服务和保健服务，协调医患关系、老人患者与其家庭成员的家庭关系、社会关系、甚至干预老人家庭成员的生活方式（主要是为了减少对老人的影响）。

3.2 心理需要的满足，是老年人的心理健康的前提

具体来说，老年人的心理需求包括多个方面，主要的表现为：尊重、情感、社会交往、服务。社区老年护理工作者首先应着眼于老年人的身心文化需求，采用暗示、诱导、示范等方法进行沟通交流，为老年人提供情感支持，减少或缓解其不良的心理情绪，引导、协助其参加有益于身心的活动，比如：老年书画比赛、老年歌咏比赛、老年象棋比赛、健身体操、读书看报等丰富多彩的老年活动，心情开朗，益于身体。面对身体行动不便的老年患者，护理人员则应采取因人施护的方法，针对性地给予科学

的身心护理，比如：尊重病人、鼓励病人、安慰病人、耐心解答各种提问、及时进行情感疏导、亲切交谈、动手帮忙等，帮助他们建立或增强战胜疾病的自信心。

4 结束语

综上所述，目前社区老年人的心理情况令人堪忧。与其他国家相比，国内社区服务差距较大，区域差异明显。因此，社区工作者应积极探讨应对策略和学习国外优秀社区心理健康服务模式，结合创新的民族心理护理方法，有效地解决空巢老人的心理问题，提高生活质量。社区老年人多数存在体力衰弱疾病缠身心理因素复杂等问题，有的老人甚至患有多种疾病，身心压力巨大，健康问题突出。为此，社区护理队伍应是一支责任感强、有爱心、耐心和奉献精神队伍，护理人员综合素质高，专业技术过硬，如此才能为社区的老年人提供优质的健康护理服务，解决他们的健康问题。

参考文献

- [1] 丁雅杰, 刘鸿雁, 李淑芹. 城市空巢老人健康问题及社区护理研究进展[J]. 吉林医学, 2009; 30(18): 2171-2.
- [2] 王梅莉. 社区老年人心理健康问题及护理策略研究[J]. 国际公关, 2019(09): 25.
- [3] 王玉婷, 黄智勇. 老年人的社区心理护理策略研究[J]. 大家健康(学术版), 2015, 9(01): 229-230.
- [4] 谢斌, 高艳斌. 城市空巢老人焦虑抑郁发生率与社会支持的相关性[J]. 中国老年学杂志, 2009; 29(21): 2785-6.

(上接第730页)

组活动的形式。我切实感受到了小组合作互动学习是英语学习中的一种很有效的学习形式，它强调了小组成员之间的生生互动。我将学生分为几个学习小组，指定小组长，由小组长具体负责，组员之间互相合作，实行“一帮一”或“一帮二”的学习形式，引导小组中的差生跟上教学进程，实现全体学生共同进步。比如，单词课文会读的同学帮助不会读的同学，让不会读的同学也变得会读。因为学生与学生之间能更好地交流，在记单词方面也有了一定效果，而且还可用学过的单词说话，相互交流。这样，不但使学生很快掌握枯燥的词汇，还增进了同学间的友谊。当然在这个过程中也不能忽视教师的主导作用。每次小组合作学习前，我都制订好目标，要求小组成员明确在一定时间内老师要求共同完成哪些任务。另外还要实施完善的评价方式。通常对合作互动较好，任务完成的小组实行累记加分，然后定期对分数进行总结，对表现好的小组全体成员进行奖励或发一个表扬信或发一个小奖品。其实孩子特别容易满足，也很需要这种激励方式。

在老师的激励下，每一位小老师都尽职尽责，小组成员也都怕自己给小组拖后腿，比以前积极多了，知道要抓紧时间完成任务。在小组合作互动学习时，我总是注意在教室中来回巡视观察，对小组中遇到的困难及时帮助解决，督促提醒小组按时完成任务，同时对表现不错的小组及时提出表扬，鼓励他们再接再厉。当然，班级中难免有个别学生因智力、习惯、家庭等原因使他们成为学困生，所以在小组合作中任务完成会很吃力，会影响小组成绩。毕竟是小学生，争强好胜，小组完不成任务得不到表扬奖励其他小组成员难免有怨言。注意到这点，我及时对这样的小组放低要求，并经常提出表扬，夸赞小组长负责，让他们不失去信心，保持浓厚的兴趣。

只有这样，时间久了，学生们在长期的小组合作互动过程中养成了互帮互助，共同进步的好习惯。英语学习成绩有了进步，肯定能取得事半功倍的效果。

我认为，英语课堂并不是教师一个人的舞台，并不是要求教师一味的领读，学生一遍遍跟读。教师发挥的应该是主导作用，学生才是学习的主体。小学生刚刚接触英语，一定不能挫伤他们的积极性。我们要把舞台还给学生，要让每个学生都能积极、主动地参与课堂活动和互动学习，并在学习中体验自己的进步和收获的快乐。合作互动学习给学生提供了一个充分表现和自我发展的空间，使学生乐于参与，乐于竞争，乐于学习，为今后的学习奠定良好基础。

作为教育战线上尤其是小学英语教学的一名新兵，我一直借鉴其他教学前辈的经验，总是希望探索到一种切实有效的教学方法。其实，实践证明，最适合学生发展的、有助于学生进步的才会是有效的。这就要求我们在借鉴别人的优点，学习别人经验的同时，在自己的教学实践中不断观察和总结。

“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，“捧着一颗心来，不带半根草去”。从陶先生的作品中随处可见他对好教师的殷切期望。教书育人，这是一项长期的系统的又复杂的，不断探索求新的工作，让我们在这漫漫的教育生涯上，争取更多的进步，创造出更多的辉煌。

参考文献

- [1] 付秀清. 合作学习在英语后进生转化中的运用研究[J]. 成才之路, 2018(25): 17-18.
- [2] 钟晓晴. 初中课堂小组合作学习效果提升的实践研究[D]. 深圳大学, 2018.