

《老年护理与保健工作手册》的开发与研究

李建 付志华 张立伟 路雪燕 王楠

承德护理职业学院

DOI:10.12238/bmtr.v7i2.13394

[摘要] 本论文聚焦《老年护理与保健工作手册》的开发、应用及优化,深入剖析其在老年护理领域的关键作用。通过整合大量数据与实际案例,明确手册对提升教学质量、规范护理实践以及改善老年人生活质量的重要价值。同时,针对应用中出现的问题提出针对性策略,旨在推动老年护理事业发展,增进老年人的健康福祉。

[关键词] 老年护理与保健; 工作手册; 开发研究

中图分类号: R473 **文献标识码:** A

《Geriatric care and health care work manual》Development and research

Jian Li Zhihua Fu Liwei Zhang Xueyan Lu Nan Wang

Chengde Nursing Vocational College

[Abstract] This paper focuses on the development, application and optimization of the Work Manual of Geriatric Care and Health Care, and deeply analyzes its key role in the field of geriatric care. By integrating a large number of data and practical cases, the important value of the manual for improving the quality of teaching, standardizing nursing practice and improving the quality of life of the elderly. At the same time, targeted strategies are put forward for the problems in the application, aiming at promoting the development of elderly care and improving the health and well-being of the elderly.

[Key words] geriatric care and health care; work manual; development and research

引言

随着生育率下降、医疗水平提高和人均寿命延长,中国正经历着世界上规模最大、速度最快的人口老龄化进程^[1]。老年人口比例持续攀升,给社会、经济和医疗保健体系带来了巨大挑战。最新统计数据显示,截至2024年末,我国60岁及以上老年人口31031万人,占总人口的22.0%;65岁及以上老年人口22023万人,占总人口的15.6%^[2]。中国从“老龄化社会”(7%)到“深度老龄化社会”(14%)仅用了21年(2000-2021年),远快于欧美国家(法国126年、美国72年)^[3]。预计到2035年,60岁及以上人口将突破4亿,占总人口的30%,进入超级老龄化社会^[4]。在这样的背景下,老年人的护理与保健问题日益受到关注。养老护理需求呈现专业化、精细化、多元化发展趋势。然而,当前我国养老护理行业面临人才短缺、专业水平不足、服务质量参差不齐等问题^[5],亟需培养高素质、高技能的养老护理人才,以满足日益增长的养老服务需求。

专业养老护理人才需掌握老年医学、康复护理、心理疏导等技能,能够进行慢性病管理、康复训练、基础护理、药物管理、认知症照护等专业操作,减少护理风险^[6]。推动我国智慧养老发展,还要求护理人员熟练运用智能护理设备、远程医疗等技术,

提升服务效率,促进医养结合,降低住院率^[7]。

1 老年护理与保健工作手册的开发

1.1 需求分析

为全面了解老年人的护理需求以及护理人员在实际工作中的困难,采用问卷调查和访谈相结合的方式调研。问卷发放范围涵盖了多家养老院、社区养老服务中心以及部分居家养老的老年人,共回收有效问卷300份。访谈对象包括护理人员、老年人及其家属,累计访谈100人次。

调查结果显示,在老年人常见的健康问题方面,慢性病管理需求占比高达70%,其中高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病的护理需求最为突出。在康复护理方面,肢体功能康复需求占比45%,吞咽功能康复需求占比30%,认知功能训练需求占比25%。心理关怀需求占比55%,许多老年人因长期患病、缺乏陪伴等原因,存在孤独、焦虑、抑郁等心理问题。

护理人员在实际工作中遇到的困难主要包括专业知识不足(占比40%),对一些复杂的老年疾病护理缺乏深入了解,如对帕金森病的运动症状和非运动症状护理、老年痴呆症的认知功能评估与干预等;沟通障碍(占比35%),难以与老年人建立有效的沟通,准确了解他们的需求,尤其是面对存在认知障碍的老年

人;操作技能不熟练(占比30%),在执行一些护理操作时不够规范、高效,如在进行肢体康复训练、老年人各种风险评估以及难度大一些的技能操作时容易出现失误。

1.2 内容设计

根据需求分析结果,手册以案例导入形式展开。每个案例均来源于实际护理场景(居家场景和机构场景),真实呈现老年人的健康状况、护理需求和护理难点。

以刘本德老人为例,85岁,患有高血压、脑梗死,近日因感冒引发肺部感染,出现低热、咳嗽、咳痰等症状,卧床为主,生活不能自理且存在悲观厌世情绪。通过这样的案例引出相应的工作任务,如为刘爷爷进行呼吸功能锻炼、超声波雾化吸入给药等。在护理操作部分,详细阐述操作前准备、操作过程和操作后处理的各个环节。操作前准备涵盖老年人准备、物品准备、照护人员准备和环境准备;操作过程中对每个步骤进行细致描述,并强调注意事项;操作后处理包括用物处理、洗手记录等。同时,总结每个操作的注意事项和效果评价标准,便于护理人员自我评估和改进。例如在呼吸功能锻炼中,涉及缩唇呼吸训练和腹式呼吸训练。缩唇呼吸训练时,指导老年人吸气时闭嘴经鼻吸气(深吸),呼气时口唇缩拢似吹口哨状,持续而缓慢地呼气,同时收缩腹部(缓呼),吸气与呼气时间比是1:2或1:3,缩唇的程度以能使距口唇15-20cm处、与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜又不至于熄灭为宜。腹式呼吸训练要求老年人取立位、平卧位或半卧位,全身肌肉放松,静息呼吸,两手安放部位为一手放前胸部,一手放上腹部,以感受呼吸是否正确,吸气时经鼻缓慢吸入,膈肌最大程度下降,腹肌松弛,腹部凸起,手感到腹部向上抬起,呼气时经口呼出,腹肌收缩,膈肌松弛,膈肌随腹腔内压增加而上抬,推动肺部气体排出,手感到腹部下降,吸与呼之比是1:2或1:3。这些专业操作有助于改善老年人的肺通气功能,增强呼吸肌力量。

此外,手册加入参考话术,引导护理人员与老年人进行有效沟通。例如在为老年人进行护理操作前,如何向老年人解释操作目的、方法和注意事项,安抚老年人的情绪,取得他们的配合。内容涵盖老年人基本生活护理、生理心理特点、常见疾病护理、康复护理、营养支持、心理护理等方面,全面且系统,便于护理人员理解和应用。

1.3 编写与审核

组织学校具有多年教学经验的护理教师,其中教授1人(老年护理与保健国赛指导教师),副教授3人,讲师3人,本赛项国赛选手1人,共同编写手册内容。编写完成后,邀请相关领域专家进行审核,他们具备深厚的专业知识和丰富的理论研究经验,包括临床老年病医学专家、护理专家、临床一线护士、康复治疗师、心理学专家、健康评估师等专家进行审核,审核专家从各自专业角度对手册内容进行严格把关,提出修改意见。根据反馈意见,编写团队对内容进行反复修改完善,提升手册内容的科学性、准确性和实用性。

2 老年护理与保健工作手册的应用

开发一本实用的《老年护理与保健工作手册》,对于提升教学质量、规范护理行为、提升护理人员专业素养和改善老年人生活质量具有重要意义。我院是一所高职高专类医学院校,自2021年开始,招收“老年保健与管理”专业学生41人,2023年参加全国职业院校高职技能大赛老年护理与保健赛项,荣获国赛三等奖。2022年招收本专业学生40人,通过两个年级,同专业学生教学效果进行对比,(未应用手册和应用手册),经过统计学分析,应用手册教学的班级,教学效果优于未应用手册的班级。学生的技能操作,沟通能力,应变能力,语言表达能力,礼仪展示能力都有明显提升。采用问卷调查的方式对学生进行评估,问卷内容包括学生满意度、学生技能考核成绩、学生沟通能力、学生应变能力、实习期间老人满意度调查等维度。调查结果显示,2022级学生对培训的满意度达到98%,而2021级学生满意度仅为85%;在技能考核成绩方面,2022级学生的平均成绩为95分,2021级学生平均成绩为85分;2022级学生在沟通能力和应变能力方面的表现也明显优于2021级学生,能够更好地与老年人建立良好的沟通关系,应对各种突发情况。在实习期间,2022级学生护理的老年人满意度达到98%,2021级学生护理的老年人满意度为90%(数据来源于我院教学评估统计)。这充分体现了本手册有利于提升学生学习能力,提升学习效果。

3 临床应用效果评价

本手册除了用于指导学生进行实训技能练习外,还应用于我院校企合作的一些康养机构,对护理人员专业知识掌握程度和老年人服务满意度都有明显提升。

3.1 护理人员知识技能提升

对参与培训的护理人员进行培训前后的理论考试和技能考核。理论考试内容涵盖老年护理的各个方面知识,包括老年常见疾病的病理生理、护理要点,康复护理技术,心理护理方法等。技能考核则选取国赛中的典型操作项目,如呼吸功能锻炼、翻身扣背排痰和老人跌倒紧急评估救护三项操作。结果显示,培训前护理人员理论考试平均成绩为70分,技能考核平均成绩为72分;培训后理论考试平均成绩提升至85分,技能考核平均成绩达到98分。这表明护理人员对老年护理知识和技能的掌握程度明显提高,能够更好地为老年人提供专业护理服务。

3.2 老年人满意度提高

采用问卷调查法,对使用手册进行护理服务的100名老年人进行满意度调查。问卷设置了多个维度,包括护理服务质量、护理人员态度、沟通效果等。结果显示,在手册应用前,老年人对护理服务的满意度为80%;应用后,满意度显著提升至98%,许多老年人表示,护理人员按照手册进行护理操作,更加规范、专业,沟通也更加顺畅,让他们感受到了更好的关怀和照顾。

4 讨论与建议

4.1 讨论

老年护理与保健工作手册的开发与应用,有效提高了老年护理与保健专业学生的综合素质、护理人员的专业水平和老年人的护理质量。通过系统的培训和临床应用,护理人员在知识技

能、沟通能力和应变能力等方面都有了显著提升,能够为老年人提供更加全面、优质的护理服务,从而提高了老年人的生活质量和满意度。然而,在应用过程中也发现一些问题。随着老年护理领域的不断发展,新的护理技术、理念和药物不断涌现,手册中的一些知识和操作方法应该及时更新,例如,新兴的老年康复辅具的使用方法、新型抗痴呆药物的护理要点等未及时纳入手册。不同地区老年人需求存在差异,手册在通用性方面存在一定局限,对于一些具有地域特色的老年疾病护理和文化差异考虑不足。此外,手册的数字化应用程度较低,在信息化时代,未能充分利用电子设备和网络平台进行推广和应用,限制了其传播范围和使用效率。

4.2 建议

(1) 定期更新内容: 建立专门的手册更新机制, 定期收集老年护理领域的最新研究成果、临床实践经验和行业动态。每1-2年对手册内容进行全面审查和更新, 确保其涵盖最新的护理知识、技术和方法。例如, 随着智能护理设备在老年护理中的应用越来越广泛, 及时将相关设备的使用方法和注意事项纳入手册。(2) 加强数字化应用: 开发电子版本的老年护理与保健工作手册, 通过手机应用程序、在线学习平台等渠道进行推广。电子版本可以设置搜索功能、视频演示、互动交流等模块, 方便护理人员随时随地查阅学习, 提高学习效率。同时, 利用数字化平台收集护理人员的反馈和建议, 及时进行优化和改进。此外, 还可以通过在线课程、虚拟实训等方式, 丰富培训形式, 提升培训效果。(3) 本地化调整: 开展不同地区老年人护理需求的专项调研, 了解各地老年人群的疾病谱、生活习惯、文化背景等差异。根据调研结果, 对手册内容进行本地化调整, 增加具有地域特色的护理措施和文化关怀内容。如在一些少数民族聚居地区, 考虑到当地的宗教信仰和文化习俗, 对手册中的饮食护理、心理护理等部分进行针对性修改。(4) 个性化设计: 根据老年人的个体差异, 如健康状况、认知水平、兴趣爱好等, 设计个性化的护理方案和训练计划, 并纳入手册内容。例如, 对于认知能力较好的老年人, 可以增加一些益智类的康复训练项目; 对于爱好音乐的老年人, 在心理护理部分加入音乐疗法的相关内容。

5 结论

老年护理与保健工作手册的开发与研究具有重要的实践意

义。通过科学的开发和有效的应用, 能够为老年护理人员提供有力的支持, 提高老年护理质量, 促进老年人的健康和福祉。在开发过程中, 通过需求分析确保内容的针对性, 精心设计内容结构并严格审核保证质量。在应用方面, 无论是培训学生还是指导临床护理, 都取得了显著效果, 提升了护理人员的知识技能, 提高了老年人的满意度。

在未来的研究中, 可以进一步探索手册与新兴技术的融合, 如利用大语言模型解析并生成对话、提出问题等多项任务, 促进教学和学习方式变革^[8], 不断拓展手册的应用范围和功能, 为老年护理领域的创新发展提供更多支持。同时, 加强对手册应用效果的长期跟踪研究, 持续评估其对老年人健康状况和生活质量的影响, 为手册的持续优化提供更有力的依据。

[参考文献]

- [1]王广州.中国老年人口健康预期寿命研究[J].社会学研究,2022,37(03):160-181+229-230.
- [2]国家统计局.2024年经济运行稳中有进主要发展目标顺利实现[EB/OL].https://www.stats.gov.cn/sj/xwfbh/fbhw/202501/t20250117_1958332.html,2025-01-17.
- [3]陈功.积极应对人口老龄化背景下社会保障的战略思考[J].社会保障评论,2024,8(05):57-72.
- [4]石智雷,冯一桃.乡村人口变动与人口高质量发展困境[J].武汉大学学报(哲学社会科学版),2025,78(02):178-192.
- [5]林莹,朱珠,李劲,等.医养结合医联体内养老护理员规范化培训及职业认同现状调查与分析[J].卫生职业教育,2023,41(7):136-139.
- [6]徐鸿燕.医养结合视角下老年患者医疗护理员核心能力评价指标体系的构建[D].浙江中医药大学,2024.
- [7]韩振燕,徐智健.数字技术赋能智慧养老的内在逻辑、困境指向与实践进路——基于“技术-组织-环境”分析框架[J].卫生软科学,2024,38(09):18-22+27.
- [8]王绍源,杨东航,任宇东.大语言模型在护理领域的应用场景与伦理探讨[J].护理学杂志,2025,40(05):108-113.

作者简介:

李建(1970—),女,满族,河北承德人,现就职于:承德护理职业学院,大学本科,教授,从事的研究方向:基础护理、老年护理。