

altenpflege.de Edition

护理培训简明教材 - 重点老年护理

Theo Ahrens

老年护理基础

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

文献出处

Theo Ahrens – 简历

Theo

Ahrens, 1979年出生于慕尼黑附近，是一名护理职业教师和积极的护理教育工作者。在医院完成了一年的志愿服务后，他完成了健康与护理专业的培训，并在重症监护病房积累了宝贵的工作经验。出于传授知识的愿望，他学习了护理教育学，并于2009年开始在慕尼黑的一所专科学校担任教师。Theo以其实用性强和富有同情心的教学方式而闻名，通过这些方式，他为未来的护理人员准备了他们那富有挑战性的职业。私下里，他和妻子及两个孩子住在柏林，并志愿参与改善护理教育条件的工作。

本简短教材根据他的教学计划和使用人工智能编写。翻译是自动完成的。

由 altenpflege.de 出版

价格 DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

版权所有 2024 altenpflege.de

意见和改善建议请发送至 team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

preview

目录

1 引言	4
1.1 老年护理培训的目标和目的	4
1.2 老年护理在社会中的重要性	4
1.3 老年护理的职业伦理与理念	5
2 老年护理的定义和基础知识	6
2.1 什么是老年护理？——定义和职责范围	6
2.2 老年护理的形式	6
2.3 与其他护理领域的区分	7
2.4 老年护理的目标	7
3 护理理论与护理科学	8
3.1 护理科学对老年护理的重要性	8
3.2 重要护理理论概述	8
3.3 老年护理实践中护理理论的应用示例	9
4 老年护理中的护理过程	10
4.1 什么是护理过程	10
4.2 护理过程的6个步骤	10
4.3 制定个性化护理计划	11
4.4 老年护理中的文件记录和报告制度	11
5 老年人的基本需求	13
5.1 老年期的基本生理需求	13
5.2 老年人心理社会基本需求	13
5.3 老年人的精神和文化需求	13
5.4 维护老年护理中的人类尊严	14
6 护理措施与日常支持	15
6.1 老年人身体护理	15
6.2 协助进食	15
6.3 行动与卧位调整	15
6.4 排泄支持	16
6.5 疼痛和不适的处理	16
6.6 给药与药物管理	17
7 老年护理中的预防措施	18
7.1 重要的预防措施	18
7.2 预防压疮的措施	18
7.3 预防跌倒的措施	18
7.4 老年人风险因素的处理方法	19
8 老年护理中的卫生和感染预防	20
8.1 老年护理中的卫生基础知识	20
8.2 护理人员个人卫生	20
8.3 护理用具的清洗、消毒和灭菌	21
8.4 感染预防措施	21
9 老年护理中的沟通与互动	23
9.1 老年护理中沟通的重要性	23
9.2 与护理对象及家属沟通的基础知识	23
9.3 应对挑战性行为	23
9.4 与感知受限者的沟通	24
10 观察与评估护理需求	25
10.1 护理病史——如何收集信息？	25
10.2 生命体征的观察与解读	25
10.3 识别老年人身心状态的变化	26
10.4 自我护理能力的评估	26
11 有特殊需求老年人的护理	28
11.1 失智症患者的护理	28
11.2 慢性病患者护理	28
11.3 老年人身体和智力残疾护理	29
11.4 抑郁、焦虑及其他心理障碍患者的应对方法	30
11.5 临终关怀与陪护	31
12 老年护理的法律和伦理方面	32
12.1 老年护理的职业伦理和愿景	32
12.2 护理对象的权利	32
12.3 护理人员的权利与义务	33
12.4 根据GDPR的数据保护和文档	33
12.5 处理伦理困境	34
13 护理人员的自我护理与健康管理	35
13.1 护理工作中的压力和负担	35
13.2 自我保健策略 (工作与生活平衡, 休息规定)	35
13.3 护理职业中的健康促进 (人体工学, 避免过度劳累)	36
13.4 护理人员的倦怠预防与抗压能力提升	36
14 实践练习、案例分析与反思	38
14.1 制定个性化护理计划——示例练习	38
14.2 案例分析: 护理失智症患者——措施计划与实施	39
14.3 反思练习: 老年护理中道德困境的处理	39
14.4 练习: 观察和记录护理对象的变化	40
14.5 实施与反思卫生措施	41
15 关于辅助器具和护理辅助器具的专业知识	43
15.1 护理辅助器具概述	43
15.2 护理辅助器具在日常生活中的使用和操作	43
15.3 技术辅助系统	44
15.4 老年护理防褥疮和防跌倒辅助工具的使用方法	44
16 老年护理中的数字化转型	46
16.1 护理中的数字化——机遇与挑战	46
16.2 电子护理记录	46
16.3 数字护理辅助工具	47
16.4 数字护理环境中的数据保护	47

1 引言

本书提供了关于老人护理工作的任务和挑战的初步概述。它适用于那些考虑从事该领域工作或者刚刚开始培训或工作的人员。目标是传达对职业形象的基本理解。

老人护理工作多样且需要结合专业知识、实践技能和个人投入。基本的健康状况知识、护理过程和沟通是必不可少的。同时，必须意识到这一职业带来的情感和身体挑战。

本书作为入门，后续还会有其他教科书对各个主题领域进行更详细的介绍。因此，建议在阅读后进行更深入的了解，以获得更全面的理解，并为具体情况做好充分准备。一个有意识且信息丰富的开始可以显著提高在这一富有意义的工作中的满意度和效率。

1.1 老年护理培训的目标和目的

老年护理培训传授必要的技能，以满足这一职业领域的多样化要求。核心在于传授专业知识、发展实践能力和提升社交能力。目标是培养出能够关怀、体贴和专业行动的护理人员。

专业知识包括医学基础、对老年疾病的了解以及护理措施的实施。通过使用医疗设备、卫生技术和护理过程的执行来发展实践能力。社交能力至关重要，以便有效地与需要护理的人员及其家属沟通。

培训的另一个目的是促进批判性思维，并为应对意外情况做好准备。护理人员必须能够识别需要护理人员的个别需求，并调整相应的护理计划。此外，法律和伦理知识对职业的实践至关重要。

培训中也重视护理人员的韧性。管理压力、自我保健能力和预防倦怠对于长期从事老年护理工作至关重要。该培训的目标是增强对自身健康的意识，并制定压力管理策略。

老年护理培训为确保高质量的老年人照护提供了基础，并专业地应对人口变化带来的挑战。通过深入的培训，护理人员不仅能够进行护理，还能够采取预防和康复措施，以改善老年人的生活质量。

1.2 老年护理在社会中的重要性

老年护理是社会结构的一个重要组成部分，特别是在人口老龄化的背景下，这种趋势通过人群的老龄化而更加明显。平均寿命的延长导致对护理服务的需求不断增加。老年护理不仅保障老年人的身体健康，还维护和促进他们的生活质量。

家庭结构的变化使得传统的家庭内部护理变得越来越具有挑战性。老年护理职业填补了这一空白，当家庭支持不足时，提供专业的照护。护理人员使老年人在其熟悉的环境中生活得更久，这对他们的心理和身体健康产生积极影响。

老年护理通过减少社会孤立来支持社会的包容性。护理人员往往充当重要的社会联系人，提供定期的联系和交流。这也促进了受护理者的社会参与，帮助对抗孤独。

老年护理还通过创造大量就业机会并因此对国内生产总值做出贡献，促进经济稳定。这个行业提供了多种职业发展机会，从基础护理到专业化角色。

在社会讨论中，老年护理在促进老年人健康和福祉方面发挥着重要作用。它对于维持老年人的独立性和自主性至关重要。同时，它是对老年一代人道主义和团结对待的象征，反映了社会的基本价值观。

总之，老年护理是现代社会中不可或缺的支柱，涵盖了社会和经济方面，并在不断变化的人口结构背景下显示出其日益重要性。

1.3 老年护理的职业伦理与理念

老年护理的职业道德基于人的尊严、自治和关怀的基本价值观。尊重人的尊严是至关重要的。护理人员以尊重和体面对待每一个人，无论他们的健康状况或生活状况如何。促进被护理者的自治意味着维护和尊重他们的决策自由。自主权是一项权利，即使在年老时也必须得到维护。

关怀需要同情心和投入。护理人员被要求关心被护理者的身体、社会和情感需求。这包括以尊重的态度对待被护理者的感受和担忧。同时，保持专业的距离以维持必要的客观性。

责任意识是职业道德的另一个基石。护理人员对自己的行为负责，并为之承担责任。这包括持续的再教育，以便在实践中应用最新的护理标准和科学知识。

老年护理的职业理想包括对专业性、跨学科性和团队合作的承诺。专业性体现在对护理措施的仔细执行和对伦理标准的遵守。与同事和其他职业群体成员的合作对于确保全面的照顾至关重要。

护理人员应作为榜样。这包括促进积极的工作氛围和建设性地处理冲突。伦理领导，即道德领导，激励他人并有助于护理实践的积极发展。

职业伦理的重要方面是处理敏感信息。严格遵守数据保护以保护被护理者的隐私。信息仅在护理的必要范围内传递。通过遵守这些道德准则，可以建立一种信任的关系。

职业道德反映了构成老年护理基础的道德原则。它为与被护理者的专业和尊重的互动创建框架，并构成护理职业在社会上获得认可和尊重的基础。

2 老年护理的定义和基础知识

2.1 什么是老年护理？——定义和职责范围

老年护理包括照顾和支持老年人，以维持和提高他们的生活质量。它关注老年人的生理、心理和社会需求。老年护理人员负责实施护理措施，协助身体护理、行动和饮食，并给予药物。护理不仅限于身体上的照顾，还包括社会互动，同时考虑到护理对象的个人生活背景 and 习惯。

老年护理的重要组成部分是沟通。沟通包括同理心和积极倾听，通过建立可靠的关系来促进信任 and 安全感。此外，老年护理包括识别和利用资源。通过增强现有能力和提供支持来促进老年人的独立性和自我决定权，同时不削弱其自我责任感。

此外，健康风险的预防是老年护理的任务之一。预防措施如防跌倒和褥疮是核心任务。在复杂的护理情况下，与医生和治疗师紧密联系，以确保整体护理。

老年护理是跨学科的。它需要与各种专业团体和机构合作，包括家庭成员、医生、治疗师和必要时的法律监护人。协调这种合作确保了护理人员的持续照顾。

老年护理的另一个方面是护理过程的记录和评估。准确记录所有活动、观察和变化，以持续调整护理计划以满足护理对象的需要，并推动护理质量。老年护理是一项需要专业技能以及人情温暖和同理心的责任重大的任务。

2.2 老年护理的形式

老年护理以多种形式组织，以满足护理需求者的个体需求。基本形式包括居家护理、机构护理和部分机构护理。

居家护理

在护理需求者的家庭环境中进行。护理人员会到家中探访，提供必要的护理服务。这种护理形式有助于保持自主性，因为熟悉的环境得以维持。典型的活动包括协助个人护理、营养咨询以及确保定期服药。

机构护理

在老年人安置的护理机构中进行。当护理需求很高，需要全面的全天候照护时，这通常是必要的。这些机构提供广泛的护理服务，包括医疗管理和社交活动。其目标是确保最大程度的舒适、安全和安心。

部分机构护理

提供前两种形式的混合服务。对于需要日间密集护理和帮助的老年人，但晚上和夜间希望留在家中的人特别适合。常见的服务包括日间护理设施，促进社交互动和基础护理援助。每一种老年护理形式都有其特定的优点和挑战，并可根据老年人的需求进行个性化调整。选择合适的护理形式取决于多种因素，包括护理需求的程度、护理需求者的意愿和可用资源。

2.3 与其他护理领域的区分

老年护理在多个决定性方面与其他护理领域如医疗护理和儿童护理有所不同。在医疗护理中，医学方面占据突出位置，以治疗急性疾病和术后状态，而老年护理则更侧重于长期支持、提高生活质量和对老年人的整体护理。该群体的需求通常包括对慢性疾病和年龄相关限制的持续帮助，这些需求通过预防措施和社交互动得到补充。

儿童护理专注于从婴儿期到青春期儿童的发展和培养，其目标是确保健康成长并预防发育迟缓。在此过程中，教育方面和支持儿童发展起着关键作用。与此相对，老年护理通常承担维护现有能力和老龄化陪伴的任务，其中促进自主性是最高目标。

与其他护理领域相比，老年护理的另一个特点是存在更广泛的社会和心理范围，从失落和悲伤的经历到关于生命终结的主题。这些主题需要在处理老年人情感需求时具备特别的敏感性和专业知识。

由于护理需求老年人中多种慢性疾病和社会压力因素的常见组合存在，相较于医疗和儿童护理，老年护理中跨学科合作的重要性更高。这需要各个专业领域之间密切协调，以确保全面的护理服务。

2.4 老年护理的目标

老年护理的核心是促进老年人的自决权、自治能力和生活质量。一个重要目标是通过个性化的护理和支持来维护和提升生活质量。老年人的需求是多样的，需要一种适应性的护理方法。

老年护理的一个核心目标是维护和促进护理对象的自决能力。这意味着要让老年人尽可能地控制自己的生活和日常决策。护理人员通过有针对性的措施支持他们，并激励护理对象保持或恢复他们的独立性。

在老年护理中，自主意味着即使在身体或精神上有所限制的情况下，也要让老年人有机会表达和实现他们个人的愿望和生活习惯。护理专业人员必须确保这些决定得到尊重并尽可能得以实施。

此外，老年护理还旨在促进身体、心理和社会健康，并保持或提升现有能力。这也包括融入社交网络和促进社交交流，以防止孤独和隔离。

另一个老年护理的目标是避免住院，并支持护理对象尽可能长时间地留在熟悉的环境中。减低风险的预防性措施，如防跌倒和健康促进，也是目标的一部分。

帮助应对与年龄相关的限制，以及支持处理慢性疾病，有助于提高生活质量。这也包括在必要时提供姑息护理，以确保有尊严和无痛地生活到生命的终点。

最终，老年护理的目标是使老年人能够有一个尊严的晚年生活，这种生活是基于尊重和重视的。老年护理中的每一项措施都应根据个人需求进行调整，并保持支持与责任之间的平衡。

3 护理理论与护理科学

3.1 护理科学对老年护理的重要性

护理科学作为基础，持续提升老年护理的质量。它提供方法和概念，帮助开发、检验和标准化护理措施。一个核心方面是系统地收集和分析护理现象，这导致形成循证护理实践。

通过科学研究，制定标准以提高护理的效率和效果。这包括制定指南，帮助护理人员进行决策，并确保老年人的护理服务基于最新的研究成果。

批判性反思和适应能力是护理科学推动的基本能力。护理人员必须能够整合新知识并应用于具体的护理情境。研究结果提供了基础，用于批判性质疑和调整现有的护理概念。

护理科学还通过理论支持和科学依据为护理行为提供基础，促进职业形象的专业化。这也有助于提高老年护理从业人员的声誉和自我认同。

护理科学的另一个重要贡献在于促进跨学科的合作。通过与其他学科领域的科学交流，形成对护理的全面理解，从而更好地照护护理需求者。

总之，护理科学通过可靠的、循证的知识，为有效的护理干预措施提供基础，对老年护理的质量保障和持续改进做出了重要贡献。

3.2 重要护理理论概述

Virginia Henderson的护理理论

Virginia

Henderson将人的14个基本需求定义为护理的基础。这些需求包括呼吸、营养、排泄和活动等。目标是支持患者尽可能多地自主满足这些需求。该理论通过让护理人员仅在自理能力受影响的地方提供帮助，来促进需要护理者的独立性。

Monika Krohwinkel的护理概念

Monika

Krohwinkel开发了“生活的活动和基本体验”模型(AEDL)。该模型基于13个生活活动，例如：自我护理、沟通和社交生活。护理人员考虑到护理对象在这些活动上的能力和限制。重点放在个别护理计划上，以提高老年人的生活质量并促进他们的资源。

Orem的护理理论

Dorothea

Orem的自我护理缺陷理论基于人们致力于自我照料的假设。如果无法充分实现这一点，便存在自我护理缺陷。Orem的理论包括三个系统：完全补偿系统、部分补偿系统和支持-教育系统。护理人员根据自我护理缺陷的程度提供相应帮助，完全接管护理、协助或提供咨询。

Roper-Logan-Tierney模型

Roper-Logan-Tierney的生活活动模型以日常生活活动为导向，类似于AEDL模型。它识别出12个基本活动，例如呼吸、饮食和运动。该模型注重促进和维持需要护理者的独立性，特别考虑到他们个人的能力和愿望，以及其生活方式受环境影响的因素。

Peplau的互动理论

Hildegard

Peplau的理论集中于作为护理核心的人际关系。护理过程被分为几个阶段：定向阶段、识别阶段、利用阶段和分离阶段。Peplau的方法特别重视护理人员与患者之间的沟通，以建立治疗性关系。这支持了康复过程和对生活变化的适应。

Leininger的跨文化护理

Madeleine

Leininger的理论强调护理实践的文化维度。护理被认为是一个受文化影响的现象，必须与护理对象的个人文化价值观、信念和实践相匹配。护理人员的文化敏感性和理解对于开发个性化护理计划至关重要，这些计划必须考虑护理情境的文化背景。

理解和应用这些护理理论帮助护理人员在日常实践中提供高质量和个性化的护理，以满足老年人复杂的需求。

3.3 老年护理实践中护理理论的应用示例

护理理论提供了有价值的方法，有针对性地设计老年护理的实践。它们有助于结构化护理过程和改善个性化护理计划。

实践中的Virginia Henderson护理理论

在老年护理机构中，经常采用Henderson的理论来促进住户的自主性。例子：一位女住户在穿衣方面有困难。护理人员根据需要提供支持，同时鼓励她尽量自己完成。这不仅促进了她的独立性，还增强了自我价值感。

Krohwinkel的AEDL概念的应用

Krohwinkel的模型常用于个性化护理计划。例子：一位与社会孤立作斗争的老先生被鼓励参加诸如共同用餐的团体活动。护理人员会考虑他的沟通能力和他当前对社交活动的兴趣，以开发针对社会融合的具体措施。

部分补偿的Orem自理理论

一位行动受限的老年女性在洗浴方面有自理不足。护理人员提供部分支持，通过提供辅助工具和顾问服务。老年女性保持积极参与，这有助于维持和促进她的自理能力。

日常 Roper-Logan-Tierney 模型

这个模型有助于根据日常需求调整护理。例子：一位住户在进食方面有困难。基于该模型，制定了一个针对他的饮食习惯和进食能力的个人计划，例如通过调整餐具和适当的坐姿。

应用Peplau的互动理论

Peplau的方法用于加强护理人员与住户之间的沟通和关系。通过定期交谈，护理人员了解一位患有抑郁症的女住户的需求和情感。这种互动有助于适应护理过程并促进信任。

实践中的Leininger跨文化护理

在多元文化环境中，Leininger的理论使得护理能够适应文化特性。例子：一位有移民背景的女住户饮食和日常护理方面的文化偏好得到考虑，从而提升了她的幸福感和确保了尊重的待遇。

这些护理理论的实际应用通过个性化和贴合老年人的个人需求与能力，提升了他们的生活质量。将这些理论谨慎整合到护理日常中，不仅促进了护理对象的独立性和生活满意度，也推动了护理人员的专业发展。

4 老年护理中的护理过程

4.1 什么是护理过程

护理过程是一个系统化的概念，在老年护理中用于规划、实施和评估老年人的护理。它是一个工具，帮助护理人员确保护理质量，识别并满足个体的护理需求。

护理过程包括多个阶段，这些阶段在一个持续的循环中进行。此循环使护理能够灵活适应健康状况或被护理者需求的变化。目标是确保基于老年人个体需求和资源的最佳和持续护理。

护理过程的另一个核心方面是促进护理团队内部的合作，以及将被护理者及其家属纳入护理过程中。通过文档和结构化流程，确保所有护理措施的透明性和可追溯性。

总结来说，护理过程提供了一种结构化的方法，它既简化了护理的日常工作，又可持续地提升了护理质量。这确保了护理在一个扎实的方法基础上进行，并将老年人置于中心位置。

4.2 护理过程的6个步骤

1. 信息收集

信息收集是整个护理过程的基础。在此过程中，系统地收集有关被护理者健康状况和生活状况的数据和信息。信息来源可以是访谈、观察和医疗记录。目标是获得对被护理者的生理、心理和社会需求的全面了解，以便能够规划适当的护理。

2. 问题识别

在这一步骤中，分析收集到的信息以识别现有或潜在问题。这包括识别健康风险以及评估被护理者的自我护理能力。护理人员在此过程中会具体表述护理问题，以此作为后续护理计划的工作基础。

3. 目标设定

根据识别出的护理问题，定义具体的护理目标。这些目标应是现实的、可测量的，并有时时间限定。目标设定为护理措施的期望结果提供了方向，并在与被护理者及其可能的家属协商一致后确定。

4. 措施规划

措施规划紧密围绕已定义的护理目标进行。制定具体的行动和方法来实现护理目标。这包括对必要护理干预的决策，以及组织护理团队中所需资源和职责的分配。

5. 实施

在此步骤中，将已规划的措施付诸实践。仔细的实施要求所有护理活动按照已确定的措施进行。护理人员记录所有步骤，以确保护理的可追溯性和质量。

6. 评估

评估过程中检查护理目标是否达到以及选择的措施的效果。这需要对整个护理活动进行反思，并可能导致目标或措施的调整。评估是一个持续的过程，能够快速对被护理者状态或需求的变化做出反应。

这六个护理过程步骤构成了一个循环流程，以便不断根据实际进展进行调整和持续改进。

7 这只是个预览

完整的书籍可以在 <https://www.altenpflege.de> 上为注册用户提
供。注册和使用都是免费的。不想注册的人可以通过 PayPal 将第 2
页所述金额汇款至 buchhaltung@factsoft.de，并注明书名和电子邮件地址。然后他们会通过电子邮件收到 PDF。

除了访问简短教程的免费权限，注册 auf [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)
还可以直接申请工作。还可以自己免费发布招聘广告。成为 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) 社区的一员吧