

altenpflege.de Edition

护理培训简明教材 - 重点老年护理

Theo Ahrens

在养老院中的娱乐、娱乐和认知刺激

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

文献资料信息

Theo Ahrens – 简历

Theo

Ahrens, 1979年出生于慕尼黑附近，是一名护理职业的教师和热忱的护理教育学家。在医院完成了一年的志愿服务后，他接受了健康和护理训练，并在重症监护室积累了宝贵的工作经验。受传授知识愿望的驱使，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以其实用和富有同情心的教学而闻名，他帮助未来的护理人员为他们具有挑战性的职业做好准备。私人方面，他与妻子和两个孩子居住在柏林，并志愿致力于改善护理培训的条件。他将本书献给他以前的同事Annegret，早在80年代，她就在慕尼黑为这一主题做出了巨大实用贡献。

这本简明教科书是根据他的教学计划并使用人工智能编写的。翻译是自动完成的。

由altenpflege.de出版

价格 德国/奥地利：3,90 € 瑞士：5 Fr

版权 2024 altenpflege.de

意见和改进建议请发送至 team@altenpflege.de。

1/-2412181531

preview

目录

1 前言	4
1.1 简明教材的目标设定	4
1.2 老年护理中活动、娱乐和认知刺激的重要性	4
1.3 学员指南：如何使用本书	4
2 介绍	6
2.1 老年护理中作业治疗的基础知识	6
2.1.1 活动和激发的定义与目标	6
2.1.2 理论基础（老年学、老年医学、老年心理学）	6
2.1.3 法律和伦理方面（养老法、质量准则、人的尊严）	7
2.1.4 基特伍德的人本中心护理方法	7
2.2 年龄相关变化及其对活动的意义	8
2.2.1 生理变化及其对行动能力和精细运动技能的影响	8
2.2.2 感官障碍（视力、听力、触觉）	8
2.2.3 认知变化：痴呆、记忆衰退、思维过程缓慢	9
2.2.4 心理社会变化：孤独、抑郁、角色丧失	9
2.2.5 资源导向视角：识别并利用优势	10
3 需求分析与以人为本的服务规划	11
3.1 个性化传记工作作为有意义活动的基础	11
3.2 居民的参与：在主题选择中积极参与，发挥个人技能和才能	11
3.3 与老人进行需求评估的谈话指导	12
3.4 目标设定：保持自主性，促进交流，提高生活乐趣	12
3.5 文档记录与评估：规划 – 执行 – 评价 – 调整	13
4 框架条件与组织	14
4.1 空间设计与安全要素	14
4.2 夜咖啡馆或例行聚会：促进社交和消除障碍的轻松晚间聚会	14
4.3 材料采购：成本、质量和效用	15
4.4 护理团队合作与家属沟通	15
4.5 引入外部专业人员（音乐治疗师、作业治疗师、物理治疗师）	16
5 认知激发	17
5.1 记忆训练与思维游戏	17
5.2 谜题、猜谜环节、在讨论组中的传记工作	17
5.3 验证与回忆叙述（记忆工作）	18
5.4 数字媒体的使用（平板电脑、互动游戏、虚拟现实）	18
6 创造性和手工活动	19
6.1 绘画、素描、制作拼贴画	19
6.2 手工和手工艺小组（编织、钩针、木工）	19
6.3 感官促进活动（香薰疗法，触感盒）	20
6.4 应季和主题项目（复活节装饰、圣诞手工制作）	20
7 音乐、舞蹈与运动	22
7.1 共同歌唱，使用简单乐器进行演奏	22
7.2 音乐治疗方法	22
7.3 坐着舞蹈，简单体操，运动小组	23
7.4 舞蹈治疗与节奏练习	23
8 游戏与休闲活动	25
8.1 社交游戏（棋类、纸牌和骰子游戏）	25
8.2 运动与协调游戏（保龄球，滚球）	25
8.3 代际交流活动（学校班级访问，幼儿园合作）	26
8.4 郊游、节日和庆典（集体郊游、生日聚会、文化活动）	27
9 文化和精神活动	28
9.1 朗读时光与文学小组	28
9.2 戏剧、电影放映和媒体使用	28
9.3 关于生活故事和传统的传记专题研讨会	28
9.4 宗教和精神支持服务（礼拜、冥想、心灵关怀）	29
10 反思与评估	30
10.1 就业项目的质量标准	30
10.2 征求住户、家属和同事的反馈意见	31
10.3 效果监控与服务调整	31
10.4 进修与监督指导 für 护理人员	32
11 职业治疗的未来前景	34
11.1 数字技术和机器人技术的应用	34
11.2 创新理念（绿色护理，动物辅助治疗）	34
11.3 护理4.0中的个性化激活措施	35
12 结语与展望	36
12.1 最重要见解总结	36
12.2 鼓励创造力和个人投入	36
12.3 整体护理方法对老年人生活质量的重要性	37

1 前言

1.1 简明教材的目标设定

这本简明教科书通过提供就业、娱乐和激励活动，传授促进护理机构中老年人生活质量的实用和理论知识。它为老年护理的学员和专业人员提供了具体的行动指南和理论基础，以便规划和实施合适的活动。

一个特别的重点是以人为中心的方法，考虑到居民的个别需求和能力。通过提供的信息，老年护理人员应该能够创建一个包容和尊重的环境，积极影响居民的认知、社会和情感方面。其目标是加深对整体方法重要性的理解，并根据居民的需求调整方法。

1.2 老年护理中活动、娱乐和认知刺激的重要性

在养老院中，开展娱乐和消遣活动能够提升居民的幸福感和幸福感。这些活动能够增强身体的灵活性和运动能力。通过有针对性的活动，居民的智力能力能够保持较长时间。认知刺激有助于锻炼思维能力和记忆力。这在应对年龄导致的功能限制时尤为重要。

通过娱乐和消遣项目进行的社交互动可以防止孤独和隔离。这样的互动让居民体验到一种归属感。共同活动促进社会交流，并能促成新的友谊。这显著提高了生活满意度。

通过关注个人兴趣和生平背景，居民可以积极参与活动的规划。这促进了自主性和自我决定。个性化的处理方式考虑到每个人独特的能力和偏好，从而促进自我实现。

身体激活、智力刺激和社会参与的结合是决定养老院生活质量的关键。护理人员在确保以人为本的护理方面起着核心作用。他们支持居民积极而有意义地参与活动。这样就能实现一种激励人心、丰富多彩的养老护理。

1.3 学员指南：如何使用本书

开始是对书本结构的概述。每章涉及老年护理中就业、娱乐和认知激励的具体方面。认真阅读引言，以获得坚实的基础知识。这些知识对于后续内容的实际应用至关重要。

在第三章，您将了解到如何进行个性化的需求分析。利用这些信息，将活动与居民的需求紧密匹配。定期记录和评估，以检验服务的效果和接受度。

第四章讨论了组织和框架条件。注意关于空间设计和安全方面的说明，以创建一个安全且吸引人的环境。与护理团队的合作是这里的一个重点，以确保顺畅的协作。

利用第五至第九章，通过实际例子获得灵感，设计认知激励、创意活动以及音乐、舞蹈和运动项目。每一章都提供具体的想法和方法，以提高居民的生活质量。

在涉及文化和精神的项目章节中，可以重点关注满足不同兴趣和背景。这些项目对于居民的心理和情感支持至关重要。

在第十章中反思质量标准、反馈和持续适应的重要性。对您工作的批判性分析有助于专业发展。

第十一章展望了就业治疗的未来前景。了解创新技术和概念，以便跟上老年护理发展的最新动态。

利用此书开发创造性和有效的就业项目，这些项目能够极大地丰富居民的生活。将其视为实用工具，将它伴随您成为合格的老年护理人员的旅程并给予支持。

preview

2 介绍

2.1 老年护理中作业治疗的基础知识

作业疗法促进老年人的幸福感、身心健康。它包括计划性的活动，支持能力，促进社交联系，并有助于提高生活质量。作业疗法的定义包括以目标为导向的活动，以维护和促进现有能力。

理论上，它依赖于老年学、老年病学和老年心理学的研究成果。这些学科有助于理解老化过程如何影响需求。作业疗法利用常见模型来开发既适合年龄又具吸引力的项目。

法律和伦理因素至关重要。养老法和质量指南定义了标准，以确保活动符合个人需求，同时始终尊重人的尊严。

Kitwood的以人为本的方法强调了个人生活史的重要性。作业疗法应根据居民的偏好、兴趣和经验进行设计。这种方法避免了污名化，并促进尊重和理解。

作业疗法基于对护理机构中老年人个体和集体需求的深刻理解。它是整体护理的一个不可或缺的部分，将居民的身体、心理和情感福祉置于核心。

2.1.1 活动和激发的定义与目标

老年人护理中的娱乐及激励活动

娱乐与激励活动的目的是合理安排老年人的日常生活，并保持甚至提高他们已有的能力。娱乐指的是激发兴趣、让居民感到快乐的各种活动形式。激励则更进了一步，旨在激励居民从事身体、智力或创意活动。

娱乐和激励活动的目标包括促进自立、保持行动能力以及支持智力健康。社会互动和沟通得到加强，从而对抗孤立和孤独感。通过量身定制的活动，个体资源得以发展，自我价值感得到提升。特别关注的是根据个别居民的身体和认知能力调整活动，以避免产生过度负担并确保安全。

2.1.2 理论基础（老年学、老年医学、老年心理学）

老年学、老年医学和老年心理学为设计作业治疗提供了基础理解。老年学研究老龄化的生物、心理和社会方面。它帮助理解随年龄增长而来的复杂变化，并支持开发灵活的策略来促进生活质量。

老年医学专注于老龄化的医学问题。它分析与年龄有关的疾病及其治疗方法。关于老年综合征的知识，如多病共存和虚弱，允许调整活动以考虑健康限制并促进自立。

老年心理学研究老年时期的认知和情感变化。它提供了关于记忆过程、学习能力和老年人情感适应的见解。这使得在活动安排中融入心理需求，并支持心理健康。

这些学科共同构成了发展的理论基础，为个性化的活动方案提供支持。它们帮助在规划活动时考虑身体、认知和情感资源。这些基础导致全局视角，通过有针对性的措施维护和促进福祉。

2.1.3 法律和伦理方面（养老法、质量准则、人的尊严）

《养老法》（HeimG）和质量指导方针为养老机构中的居民提供护理和支持制定了标准。它们保障了居民的权利，并作为法律框架，确保他们的生活环境有尊严。在护理实践中，这意味着所有计划的活动都必须考虑到个人需求，并满足老年人的个体愿望。

《养老法》要求在设计和实施活动项目时要透明。护理机构有义务确保所有项目都促进居民的福祉，并尊重他们的自主性。这包括考虑安全因素、适应健康限制、以及对活动进行记录和评估。

质量指导方针描述了对护理质量的期望。它们要求一系列项目应不断发展，并符合当前的科学标准。定期评估是必要的，以确保活动项目的高质量。

在任何情况下，都必须维护人的尊严。这不仅是法律的，也是伦理的原则。活动不应具有强制性，而应尊重并在平等基础上进行。应尊重居民的抉择，即使这意味着他们不愿意参与某些项目。伦理责任还要求对文化、宗教和个人差异保持敏感。

总而言之，法律和伦理方面是负责任的职业治疗的基石。它们确保护理机构不仅满足法律标准，还创造了一个能促进居民个人发展和福祉的环境。

2.1.4 基特伍德的人本中心护理方法

以Tom

Kitwood命名的人本中心方法将患有痴呆症的人置于关注的核心。他强调同理心、尊重和个体认可的重要性。Kitwood批评传统的护理方法，这些方法将人简化为缺陷集合。相反，他将每个人视为独特且有价值的，不论其认知受限程度如何。

Kitwood的“人格”概念是该模型的基础。“人格”描述了一个人在社会中的地位，这种地位通过人际关系得到增强或减弱。对于Kitwood而言，确保患有痴呆症的人保持这一地位以维护其生活质量是至关重要的。

人本中心方法的要素包括积极的互动、个体支持和以生活史为导向的活动。护理人员被要求利用有关住户的传记性知识。这有助于设计能够联系到个人生活故事的活动。传记工作是促进身份和自尊的重要工具。

沟通是人本中心方法的核心工具。在对话和决策中积极且尊重地纳入住户可以增强归属感。这里不仅涉及语言上的沟通，也包括非语言交流。身体上的亲近、目光交流以及同情心的倾听能够建立联系并促进信任。

Kitwood强调，患有痴呆症的人的福祉在很大程度上取决于护理质量和社会环境。积极的、人本中心的环境可以减缓症状的发展并改善生活质量。建立支持网络并将家庭成员纳入其中也很重要。

总之，Kitwood呼吁改变传统的、以缺陷为中心的方法，转向对人格的全面理解。他的原则为养老院中尊重个体、量身定制的护理和康复治疗提供了指导。

2.2 年龄相关变化及其对活动的意义

年龄相关的变化对活动安排的影响

年龄相关的变化对活动安排有着重要影响。身体上的变化通常涉及肌肉力量、灵活性和精细运动技能。这些方面需要适应的活动，以促进移动能力而不使其过载。加强精细运动技能的练习，如简单的手工，可以在此处发挥作用。

感官限制影响视觉、听觉和触觉。视力问题需要高对比度材料和更大字体。听力损失通过清晰的语言和听力辅助设备得到考虑。对于触觉减退，应通过多样的感官体验，以触觉站点或感官材料的形式进行解决。

认知变化，例如由于痴呆症，需要创造性的办法。记忆力下降和思维过程缓慢需要耐心的沟通和清晰、简单的指示。以游戏化形式进行的记忆训练可以支持认知功能。

心理社会变化如孤独、抑郁和角色丧失需要敏感的方法。集体活动促进社会互动，并有助于建立新的社会角色。建立一个提供情感安全感的支持网络是很重要的。

资源导向的方法是关键。识别和利用优势，给居民带来控制和自我价值的感觉。个体能力应是活动安排的核心，以促进个人成功。这种方法加强自信心，并支持生活满意度。

每一项措施应具体针对变化进行调整，以提高生活质量并促进参与。

2.2.1 生理变化及其对行动能力和精细运动技能的影响

随着年龄的增长，身体会发生典型的生理变化，影响到活动能力和精细运动技能。肌肉质量和力量减少，这被称为肌肉衰减症。这导致疲劳增加和活动能力下降。促进活动能力的措施，如有针对性的力量和平衡练习，至关重要。这些可以降低跌倒风险并支持自理能力。

关节僵硬和磨损现象很常见。因此，活动变得更加困难和痛苦。在此建议融入促进关节功能的运动训练，比如温和的灵活性训练。符合人体工学的辅助工具可以让日常活动参与变得更加容易。

精细运动技能下降会影响到日常活动，如给衣服扣纽扣或抓取物品。促进精细运动技能的练习，例如抓取和操作小物体，可以帮助保持这些能力。创意活动如绘画或手工也能支持精细运动技能。

平衡感的变化和反应能力的减缓是其他物理挑战。这些会影响到行走和站立时的安全性。平衡练习可以有针对性地改善站立和行走能力。

均衡的饮食和充足的液体摄入对于减少身体限制非常重要。这两者都支持肌肉和骨骼功能的维护。

根据这些生理变化调整活动不仅提升了参与意愿，也提高了居民的福祉。通过精心挑选的、适合年龄的活动，运动能力和精细运动技能可以得到有针对性的促进和保持。

2.2.2 感官障碍（视力、听力、触觉）

感官障碍在老年人中很常见。这些障碍影响感知并使日常活动变得困难。这些限制包括视力、听力和触觉。

视力障碍范围从视力下降、外周视力丧失到对眩光的敏感性。常见原因是白内障、黄斑退化和青光眼。为了补偿视力障碍，应使用高对比度材料、较大字体和良好照明。触觉标记和声音信号提供额外的定向支持。

听力障碍通常由老年性听力下降和耳病引起，导致交流问题和退出社交活动。清晰的语言、缓慢的讲话以及助听器的使用支持受影响的人。群体活动应在声学上进行优化，以最小化回声和背景噪音。

触觉丧失，如敏感性下降和质地分辨困难，会影响日常生活。包括触觉感知的感官活动促进感知处理。这包括触摸盒、触觉表面和芳香材料的使用，但对于过敏敏感需谨慎。

环境中的调整，如防滑垫和清晰可见的扶手，提高了安全性并支持独立性。特殊辅助工具，如会说话的钟表和颜色匹配的用具，是实用的补充。

尽管存在感官限制，敏感性和有针对性的干预仍促进居民的生活质量。通过量身定制的服务，不仅增强了感知，还促进了社会参与。

2.2.3 认知变化: 痴呆、记忆衰退、思维过程缓慢

老年痴呆症

老年痴呆症是一种逐渐发展的神经系统疾病，表现为认知、情感和社会方面的障碍。典型症状包括记忆障碍、定向力问题和语言理解困难。根据病情发展，还可能出现人格变化和行为异常。认知能力的丧失需要调整护理方式，以支持患者的健康和幸福。

记忆力减退

记忆力减退在老年人中常见，涉及短期记忆和长期记忆。新信息的获取和存储变得更加困难，影响日常生活能力。一个支持性的环境提供方向指引和记忆辅助。备忘板、每日计划和结构化的日常活动有助于日常生活。通过文字游戏、歌曲或传记叙述进行的记忆训练可以促进认知保留。

思维过程减缓

老年人思维过程的减缓影响注意力、问题解决和决策能力。老年人需要更多时间来处理信息和完成任务。以轻松节奏进行的活动可以支持参与。清晰、简单的指示和安静的环境有助于集中注意力。重复和耐心的解释对于避免过度压力很重要。

在这些认知变化的背景下，个性化调整活动安排至关重要。涉及认知和社交技能的实用练习可以保持独立性并提高生活质量。居民受益于需耐心和创造力来支持其认知能力的尊重合作。

2.2.4 心理社会变化: 孤独、抑郁、角色丧失

许多生活在养老护理机构的老年人会感到孤独。熟悉的社交网络的丧失以及新环境的变化可能会加剧孤立。缺乏亲属探访和很少参与社交活动也会导致孤独。社交融合措施非常重要。团体活动和谈话小组有助于建立新的友谊并提供支持。

老年人中抑郁症并不少见。它可能是健康限制、失去亲人和角色的结果。毫无动力和失去兴趣等症状会严重影响日常生活。为了确保适当的治疗，早期识别和与医学人员的密切合作是必要的。通过谈话和参与活动的心理社会支持可以缓解抑郁情绪。

角色失落常因退休、失去伴侣或搬入护理机构而产生。这些社会和个人的变化可能严重影响自尊。养老院应提供机会以承担新角色，例如小组领导或参与居民委员会。这样的任务能增强责任感和参与感。

根据居民的个人生活经历和能力调整活动是很重要的。传记工作有助于联系过去的角色并唤起积极的回忆。个性化的活动能够增强身份认同感并促进福祉。应该鼓励居民展示他们的经验和能力，以提高自尊心。

考虑到心理社会变化对于整体养老护理与身体和认知方面同样重要。提供一个支持性环境，通过社交接触、移情的沟通以及适应的活动，能够显著改善老年人的生活质量。

2.2.5 资源导向视角：识别并利用优势

资源导向的方法专注于识别和利用护理机构中老年人的个体优势。该方法通过强调和激活正面资源来促进居民的自信心和生活质量。资源导向的视角不把缺陷置于首位，而是强调剩余的能力和潜力。

进行详细的资源分析是必要的，以全面识别和利用优势。此分析包括身体、感官、认知和心理社会领域。尽管年龄带来的变化，许多居民仍然拥有可以融入日常生活的宝贵经验和知识。例如，手工艺能力、创造性才华或过去的职业技能都是重要的资源。

个人兴趣和早期生活习惯应融入活动设计中。活动必须灵活设计，以迎合居民的个人喜好。这可以通过传记工作得到支持，为居民的生活和兴趣提供洞察。定期的交流和观察帮助识别能力变化，并有针对性地调整计划。

一个资源导向工作的实际应用案例是促进同伴学习。某些技能较强的居民可以将他们的知识和能力传授给他人。这种交流不仅增强了社区关系，还提升了参与者的自尊心。

外部专业人员的参与也能提供支持。音乐治疗师、艺术教育者或作业治疗师可以引入专业知识，以促进特定领域的优势。跨学科的方法保证了资源的全面激活。

应与居民共同制定以优势为基础的现实目标。达成的成就应得到庆祝，以维持动力和参与度。通过这种积极的关注，形成一个让老年人能够成长和发展的环境，从而提升幸福感和生活满意度。

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。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