

altenpflege.de Edition

护理培训简明教材 - 重点老年护理

Theo Ahrens

老年护理的心理学基础知识

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

参考文献信息

Theo Ahrens – 简历

Theo

Ahrens, 1979年出生于慕尼黑附近，是一名护理职业教师和热心的护理教育者。在医院完成了一年的志愿服务后，他接受了健康和护理的培训，并在重症监护病房积累了宝贵的工作经验。受到传授知识愿望的驱动，他学习了护理教育，并于2009年开始在慕尼黑的一所职业学校任教。Theo以其实用性强和富有同情心的教学而闻名，为未来的护理人员准备他们具有挑战性的职业。在私人生活中，他与妻子和两个孩子住在柏林，并自愿致力于改善护理教育的条件。

本简要教科书根据其课程计划使用人工智能编写。翻译是自动完成的。

由altenpflege.de出版 德国/奥地利价格：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。

1/1-2412181527

preview

目录

- 1 | 引言 4
 - 1.1 | 本简明教科书的目标 4
 - 1.2 | 老年护理中心理学基础的重要性 4
 - 1.3 | 护理人员在处理护理心理方面的角色 4
- 2 | 心理学基础 6
 - 2.1 | 护理中心理学的意义 6
 - 2.2 | 心理学的任务与分支领域 6
 - 2.3 | 日常心理学与科学心理学的区别 7
 - 2.4 | 护理实践中心理学基础的相关性 7
- 3 | 老年发展心理学 8
 - 3.1 | 发展心理学及其在老年护理中的重要性 8
 - 3.2 | 高龄阶段的心理发展 8
 - 3.3 | 老年期感知、认知和记忆的变化 8
 - 3.4 | 老年时期的发展任务 9
- 4 | 老年期的心理基本需求 10
 - 4.1 | 基本需求 10
 - 4.2 | 满足需求对老年人心理健康的重要性 10
 - 4.3 | 护理人员在支持基本需求中的角色 10
 - 4.4 | 促进老年人幸福感和满意度的方法 11
- 5 | 情感及其在护理中的意义 12
 - 5.1 | 情感的定义 12
 - 5.2 | 老年人的情感变化 12
 - 5.3 | 情绪对护理关系的影响 12
 - 5.4 | 应对情绪反应 13
- 6 | 老年认知与记忆 14
 - 6.1 | 记忆的类型 14
 - 6.2 | 老年认知能力的变化 14
 - 6.3 | 正常年龄记忆衰退与痴呆症的区别 15
 - 6.4 | 促进老年人认知能力 15
- 7 | 老年期心理障碍与疾病 16
 - 7.1 | 老年抑郁症 16
 - 7.2 | 老年期的焦虑障碍 16
 - 7.3 | 痴呆 17
 - 7.4 | 精神障碍 17
 - 7.5 | 护理人员的倦怠与压力综合症 18
- 8 | 与精神变化者的沟通 19
 - 8.1 | 与痴呆症患者沟通的特殊性 19
 - 8.2 | 将验证作为与定向障碍者沟通的方法 19
 - 8.3 | 与精神障碍患者的移情沟通指导 20
 - 8.4 | 积极倾听与共情沟通的技巧 21
- 9 | 老年人的行为方式与反应 22
 - 9.1 | 挑战行为 22
 - 9.2 | 挑战性行为的原因和诱因 22
 - 9.3 | 应对挑战性行为 23
 - 9.4 | 贴近实际的行为管理干预措施 23
- 10 | 老年护理中的激励与激活 25
 - 10.1 | 动机与激活 25
 - 10.2 | 激励理论 25
 - 10.3 | 动机对护理日常工作的意义 25
 - 10.4 | 促进住户积极性的技术 26
- 11 | 老年时期的自我概念与身份认同 27
 - 11.1 | 自我概念与认同 27
 - 11.2 | 老年身份的变化 27
 - 11.3 | 老年人的自我形象与自我价值感 28
 - 11.4 | 在护理日常中支持身份认同和自我决定 28
- 12 | 护理中的压力与应对策略 29
 - 12.1 | 压力与应激源 29
 - 12.2 | 压力应对技巧 29
 - 12.3 | 护理人员自我照顾的重要性 29
 - 12.4 | 提升居民和护理人员的复原力 30
- 13 | 心理护理的伦理和法律方面 31
 - 13.1 | 居民的自决和自主权 31
 - 13.2 | 保护居民的心理完整性 31
 - 13.3 | 护理人员在应对心理压力时的责任 32
 - 13.4 | 心理护理的法律基础 32
- 14 | 老年护理中的心理测试与方法 34
 - 14.1 | 评估认知能力的测试方法 34
 - 14.2 | 检测情绪状态的方法 34
 - 14.3 | 心理测试对护理实践的重要性 34
 - 14.4 | 测试执行和解释指南 35
- 15 | 护理人员的自我反思与心理能力 36
 - 15.1 | 自我反思作为护理工作的重要组成部分 36
 - 15.2 | 护理日常中的情感与行为反思 36
 - 15.3 | 自我照顾与压力管理 护理人员
 - 15.4 | 督导与同事咨询作为支持途径 37
- 16 | 与心理学家和治疗师的跨学科合作 38
 - 16.1 | 与心理学家、治疗师和医生的合作 38
 - 16.2 | 跨学科团队中的沟通与报告 38
 - 16.3 | 护理人员与心理学家/治疗师之间的角色分配 38
 - 16.4 | 护理人员参与居民的心理护理 39
- 17 | 案例与实践应用 40
 - 17.1 | 案例分析：应对居民抑郁症 40
 - 17.2 | 案例分析：与痴呆症居民的沟通 40
 - 17.3 | 案例分析：应对挑战性行为 41
 - 17.4 | 反思护理决策以进行心理照护 42

1 引言

1.1 本简明教科书的目标

这本简明教科书传授关于老年护理中心理学基础的全面知识。它提供了理论和实践方法，以增强护理人员在与老年人相处时的能力。其目标是加深对老年心理过程的理解，并展示其对护理实践的相关性。内容帮助护理人员更好地理解 and 应对老年人的需求和行为。此外，还强调护理人员自身心理健康的重要性。

主题包括基础心理学理论及其在老年护理中的应用、老年发展与变化，以及心理基本需求的重要性。教科书旨在扩展处理情绪和心理障碍的能力。实践导向的案例研究促进所学知识在日常生活中的应用。

另一个重点是与经历心理变化的人进行沟通。书中提供了应对挑战性行为的技术和方法。此外，强调与心理学家和治疗师合作的跨学科方法，以确保居民的全面护理。

最后，读者应具备提供反思性和高效护理的能力，以满足老年人的心理和情感需求。

1.2 老年护理中心理学基础的重要性

在老人护理中，心理学基础对于适当应对老年人复杂需求至关重要。这些基础使护理人员能够解读行为和规划个性化的护理干预。对老年心理过程的深入理解促进了有效的沟通和富有同情心的行动。此外，心理知识有助于更好地应对护理中的挑战。

老年人经常面临影响护理的心理和情感挑战。这包括适应身体变化的过程、失落感和孤独感以及慢性疾病的管理。心理学基础有助于识别这些过程并制定相应的护理策略。

另一个方面是增强护理人员的情感稳定性。护理工作常常充满压力和负担，需要心理技能来维持自身的幸福。自我反思和压力管理能力对于长期维持高水平的护理质量至关重要。

在支持跨学科合作方面，心理知识也同样重要。它们促进与其他专业人员的有效沟通，并推动居民的全面照护。信息和观察的交流可以显著改善老年人的治疗和护理。

总之，心理学基础对于以实践为导向和有尊严的老人护理是不可或缺的，它将居民的生活质量置于核心位置，并支持护理人员的日常工作。

1.3 护理人员在处理护理心理方面的角色

护理人员在处理老年护理的心理方面负有重要责任。除了专业技能，他们的角色还需要对老年人心理需求的高度理解和敏感性。护理人员必须创造一个安全的环境，使居民能够建立信任，并开放地表达恐惧或担忧。

护理人员的核心任务是识别个体的心理需求，并将其整合到日常护理实践中。其中包括观察行为变化和情绪波动，以便及早进行干预。这些观察对于制定合适的护理计划至关重要，这些计划需顾及居民的情感和心理状态。

此外，护理人员必须能够适当地应对具有挑战性的行为。这需要了解各种沟通和干预策略，以实现去激化作用，促进居民的福利。另一个方面涉及对老年人自主性的尊重和促进，即护理人员应尊重和支持他们的自决权。

护理人员角色的一个重要组成部分是心理护理领域的持续培训。与心理学家和其他专业人员的定期交流在此中具有重大意义。这种互动能够发展共同的心理支持策略，并有助于改善居民的生活质量。

综上所述，护理人员的角色需要对老年环境中的心理过程有深刻的理解，并具备找到个性化和适应情景解决方案的能力。这极大地有助于确保高质量的护理和赢得居民的信任。

preview

2 心理学基础

2.1 护理中心理学的意义

心理学是对行为和心理过程的科学研究。在护理中，心理学涉及理解和考虑被护理人员的心理和情感方面。它包括一个人的感知、思考、感受和行为。

护理中的心理学知识使护理人员能够更好地理解居民的需求和反应。应用这些知识有助于促进幸福感、建立有效的沟通以及应对挑战性行为。心理学还帮助解释疾病对老年人心理状况的影响，并提供适当的支持。

此外，心理学在护理中对于理解作为护理人员自身的反应和情感也很重要。扎实的心理学知识支持培养与居民的同理心互动，有助于避免误解和冲突。

将心理学基础整合到护理实践中可以提高对生活质量和心理健康重要性的意识。这在陪伴老年人时尤为重要，因为他们的情感和认知需求可能有很大差异。因此，护理人员不仅负责居民的身体护理，还负责心理上的陪伴和支持。

2.2 心理学的任务与分支领域

心理学涵盖了许多在老年护理中具有重要意义的任务和领域。其中一个核心领域是临床心理学。其主要涉及心理障碍的诊断、治疗和预防。在老年护理中，这尤其涉及抑郁症、焦虑症和痴呆症。护理人员通过这些知识能够及早识别住户的心理变化，并与专业人员合作进行针对性干预。

发展心理学研究生命历程中的变化过程。在老年护理中，它是不可或缺的，因为它能够理解老年人的心理发展。感知、认知和情感在老年时的变化是其核心。护理人员利用这些知识，以适当的方式应对住户的个人发展任务。

另一个重要领域是健康心理学。该领域研究生物、心理和社会因素如何影响健康。它有助于促进健康行为和支持疾病管理。在护理中，这可能包括指导健康的生活方式和支持适应慢性疾病。

社会心理学研究人际过程及其对个体的影响。在老年护理中，这在建立与住户的关系和进行社会互动的设计中至关重要。社会心理学的知识帮助护理人员理解群体过程并促进支持性社区结构。

最后需提及的是神经心理学研究。它分析大脑功能与行为之间的联系。熟悉神经心理学知识的护理人员可以有针对性地处理认知障碍并认识到康复的重要性。

这些心理学的分支为老年护理提供了广泛的应用，并支持护理人员专业地满足住户的心理和情感需求。

2.3 日常心理学与科学心理学的区别

日常心理学和科学心理学在方法和方法论上有根本的区别。日常心理学基于个人经验、直觉和主观观察。它常常以直觉的方式应用，并依赖于社会和文化规范以及个人经历。例如，从人际交往经验得出的关于人类行为的假设，比如普遍期望人们对友善作出友善的反应。

与此相对，科学心理学是一门依赖于系统研究方法的经验学科。它基于客观的数据收集、假设的形成，并利用控制实验来验证其假设。科学心理学追求广泛适用的陈述，这些陈述由具体证据和重复研究支持。它的目标是获得关于人类行为和体验的可靠且有效的认识。

另一个主要区别在于方法论。日常心理学通常使用不可验证的回溯性解释。而科学心理学则使用定量和定性的方法来测试假设。这包括实验、调查、观察和统计分析等技术。

科学心理学的结果是可重复的，可以通过同行评审过程加以验证。相反，日常心理学的观念往往是可变的且非普遍的，限制了其可迁移性。在老年护理中，科学心理学的应用至关重要，以便满足居民的个体需求，促进其心理健康并有根据地支持福祉。

2.4 护理实践中心理学基础的相关性

心理学基础对于有效的护理实践至关重要。它们使护理人员能够深入理解居民的个体需求和行为。护理人员不仅需要考虑身体方面，还需考虑心理方面，以确保全面的护理。

扎实的心理学知识使护理人员能够更好地识别居民的情绪状态并作出相应反应。这对于建立信任关系至关重要，并有助于提高生活质量。心理学知识有助于识别影响居民健康和福祉的压力因素和心理负担。

应用心理学原则使护理人员能够制定个性化护理计划，满足居民的具体需求。他们学习处理具有挑战性的行为并采取适当的干预措施，以缓解冲突局势。

此外，心理学知识还支持护理人员评估老年人的认知和情感变化。他们可以及早发现痴呆或抑郁的迹象，并采取相应措施。这促进了积极的护理，有助于改善居民的心理健康。

心理学基础的相关性也体现在护理人员的自我反思中。更好地理解自身情感反应不仅改善了工作氛围，也提高了护理的效果。心理学知识促进了弹性和压力管理，有助于预防倦怠。

总体而言，心理学基础对于高质量的老年护理是必不可少的。它们提供的工具能全面地照料居民，促进他们的福祉，并强化护理人员的专业实践。

3 老年发展心理学

3.1 发展心理学及其在老年护理中的重要性

发展心理学研究人类行为在整个生命周期中的变化和稳定性。它分析个体在不同生命阶段的发展方式以及影响这些过程的因素。在老年护理的背景下，这意味着要应对老年人的特定心理挑战和潜能。

老年人不仅经历生理变化，也经历心理变化。感知、认知和情感处理的年龄相关变化在日常护理中起着决定性作用。理解发展心理学过程使护理人员能够更好地识别个体的需求和挑战，并针对居民的情感和反应提供正确的应对。

发展心理学提供了工具，以理解老年人如何处理生活事件以及哪些发展可能性存在。它揭示了社会互动的重要性以及保持身份和自主性的意义。了解这些过程有助于护理人员创造有利的环境，提供发展机会，改善护理中的生活质量。这强调了将护理视为一个动态过程的重要性，该过程不仅促进衰退，还促进老年时期的成长和适应能力。

3.2 高龄阶段的心理发展

老年人面临特定的心理发展过程，这些过程受到身体、认知和情感变化的影响。在老化过程中，意义的追寻、社会融入和情感平衡的需求始终居于核心地位。这些方面在很大程度上影响着心理健康。

高级阶段心理发展的一个重要组成部分是适应身体的衰退。这种适应需要面对能力的变化和健康限制。成功应对可促进复原力，并可能导致新兴趣的发展或生活习惯的调整。

认知方面，老年人经常面临记忆力下降和思维过程减缓的挑战。然而，基于广泛的个人经验值，知识应用能力保持不变，甚至有所改进。所谓的“智慧知识”，以务实的生活技能和判断能力为特征，可以在老年继续发展。

情感发展通常表现为对生活和个人生活目标的不同视角。许多老年人发展出更成熟的情感稳定性。他们更加珍视积极的社会关系和情感体验，这部分归因于所谓的“社会情感选择理论”：有意识地聚焦于高质量的社交互动以最大化情感满意度。

另一个相关的方面是对过去的反思以及对未来的准备，特别是生命的有限性。这种探讨通常促进更深层次的自我认识 and 意义追寻。这样可以更积极地评价生活回顾，从而支持个人的成就感。

老年人护理应承认并促进这些心理发展过程。提供支持和安全的社会环境，可以使居民积极发展，并体验到生活的意义，尽管存在身体和认知限制。

3.3 老年期感知、认知和记忆的变化

随着年龄的增长，各种感官和认知过程发生变化，这些变化可能会影响老年人的生活质量。感知能力会因视力和听力下降等年龄相关的感官损失而受到影响。这些变化可能导致沟通和社交互动困难，并限制日常生活中的自理能力。

在认知层面上，信息处理的速度通常会减缓。老年人在处理新信息和应对复杂任务时通常需要更多时间。然而，这种减缓并不一定意味着智力的丧失，而是需要在信息获取和处理方面进行调整。

记忆在老年时表现出差异化的发展。虽然短期记忆和工作记忆可能受到年龄相关衰退的影响，但长期记忆常常保持稳定。尤其是语义记忆——即对事实和概念的了解——通常保持良好，甚至有可能累积。相反，涉及具体事件记忆的情节记忆和与计划活动相关的前瞻记忆更容易受到年龄相关恶化的影响。

这些认知变化并不总是等同于病理过程如痴呆。这些变化更多地与正常老化过程有关，该过程具有个体间的差异性。因此，重要的是要认识到每位老年人的特定差异和能力，并促进他们的个体资源。

在护理实践中，应采取措施帮助老年人应对这些变化。这包括调整沟通方式，例如使用简单明了的语言和视觉辅助工具。日常任务应结构化并分解成可管理的步骤，以促进认知功能的保持。此外，还应创建一个促进社交互动和脑力活动的刺激性环境。

理解这些过程能够使护理人员有针对性地支持老年人，发展积极、资源导向的护理方法。这不仅有助于提高生活质量，还增强了居民的情感和社会参与。

3.4 老年时期的发展任务

在高龄阶段，会出现特定的发展的任务，受影响的人必须面对。这些任务对于老年人的心理健康和生活满意度至关重要。对这些过程的理解和支持可以极大地丰富护理实践。

老年阶段的一个核心发展任务是应对失落。失落可能是多种多样的：身体能力、社会角色、伴侣或朋友。这需要应对策略和建立新的生活视角。成功的应对通常会导致个人韧性的增强和对有意义活动的聚焦。

接受死亡是另一个重要任务。这需要对自身有限性的反思以及找到与生活历史和解的方式。护理人员的支持可以通过创造交流的机会来实现，这些机会为回顾生活和表达情感提供了空间。在这一过程中，富有同情心的陪伴可以帮助避免恐惧和孤独。

在老年期必须重新塑造社会融入感，以保持有用感和归属感。由于年龄的变化，人际网络的变化需要建立新的社会联系和活动。目标是利用并扩展现有能力。护理人员可以通过促进社区活动和社会互动来提供支持。

保持自主性也至关重要。尽管有局限性，老年人仍需保持自己的决策能力和对生活的控制。这包括日常决策以及参与护理计划。增强自我决定不仅提升了自尊感，也减少了患上抑郁症和依赖性的风险。

应对这些发展任务要求护理人员敏感并深入理解老年人的个别需求和资源。有针对性、以资源为导向的支持措施不仅能持久地提高居民的生活质量，还能促进他们的心理健康和生活满意度。

4 老年期的心理基本需求

4.1 基本需求

老年人有一些基本需求，这些需求对他们的幸福感和生活质量至关重要。其中一个需求是安全感。安全不仅包括保护免受身体伤害，还包括情感上的安全感和稳定性。环境或社会网络的变化可能会影响安全感。护理人员应注意创造一个熟悉和保护的环境。

自主是指能够自主行动和对自己生活做出决定的需求。在老年时期，健康限制或机构结构可能会挑战自主性。为老年人提供机会，让他们自己决定日常活动和个人事务是很重要的。

归属感描述了成为群体一员和保持社会联系的需求。在老年时期，孤立和孤独是严重的风险。护理人员可以支持这种需求，促进社交互动的机会，并让他们参与社区活动。

认可涉及被尊重和珍视的感觉。老年人需要对他们生活成就的肯定和个体价值的认可。护理人员需要具备敏感性和同理心，以表达这种认可，从而增强老年人的自尊心。

在老年护理中，有必要在日常实践中考虑所有四个基本需求，并根据个体居民的情况进行调整，以促进他们的心理幸福感。

4.2 满足需求对老年人心理健康的重要性

满足基本需求对老年人的心理健康至关重要。安全、自治、归属感和认可直接影响情感福祉和心理状态。

满足的安全需求可以减少恐惧和压力。当老年人处于稳定和可靠的环境中，他们会感到较少容易受到外部威胁，从而促进积极的心理状态。

保持自主性有助于减少无助感和依赖感等消极情绪。自我决定促进自信心和积极参与自己的生活，带来显著的心理益处。

归属感作为预防孤立和孤独感的保护因素，这些通常会导致抑郁和焦虑。社交融入感可以增强情感稳定性和满意度。

认可和赏识提高自尊和生活满意度。这种对个人生活成就和身份的肯定可以抵消自尊的丧失，并缓解抑郁情绪。

护理人员对于这些需求的全面理解和支持可以显著降低老年心理疾病的风险，提高整体福祉。一个以资源为导向的护理方法，旨在满足这些需求，对于促进心理健康至关重要。

4.3 护理人员在支持基本需求中的角色

护理人员在支持老年人基本需求方面负有重要责任。对个体需求的敏感性以及积极调整护理过程至关重要。

首先，促进安全性：护理人员通过降低风险和在变化时提供支持，创造一个稳定且安全的环境。这可以通过有针对性的教育和持续的存在来实现。

其次，维护自主性：护理人员鼓励自主行动并支持决策过程。他们可以提供适应性辅助工具，并帮助克服可能限制独立性的障碍。

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