

失能老人的心理护理探讨

陈锦华

(厦门东海职业技术学院, 福建 厦门 361112)

摘要: 当今社会老年人群的心理问题受到越来越多人的关注。随着小康社会的建设, 人们的基本生活问题得到保障, 关于精神需求、心理问题的需求则日渐突出, 失能老人护理中的心理问题更加彰显。本文旨在依据中国失能老人的主要心理问题, 探讨相应护理对策, 以提高失能老人的心理幸福指数。

关键词: 失能老人; 心理问题; 心理护理方案; 社会支持; 幸福指数

一、问题提出与研究构想

(一) 研究背景

随着国内社会经济的快速发展, 生活水平在提高。物质的极大丰富解放了人类, 机械化逐渐取代了体力劳动, 人们的平均寿命延长了。然而, 这也导致了我国老龄化现象的不断加剧。老年人是社会的财富。随着老年人的增加, 越来越多的人开始关注老年人的护理。在庞大的中老年人队伍中, 有一定比例的老年人丧失了基本生活能力, 无法自理, 需要他人帮助才能生存。他们被称为残疾老人。作为残疾老人群体, 他们的生活幸福指数很低, 容易出现各种生理和心理问题, 需要亲属和社会的关注。

(二) 研究现状

1. 国内特殊人群的心理研究

我国对特殊群体的心理学研究较多, 但对老年人的心理学研究较少。CNKI 搜索到的关于“老年人”和“心理学”的文章只有 275 篇。关于“残疾老人”的研究较多, 约 1095 项, 但对残疾老人的心理护理研究较少。通过检索“失能老人”和“心理护理”两个关键词, 在 CNKI 上没有找到相关文献。李秀芹等人围绕居家失能老人护理的而现实困境, 提出了增加护理人员 and 有效供给、提高对失能老人的经济支持水平和构建智能护理新模式三种应对措施, 但没有对失能老人的心理护理提出意见和建议; 回黎娟将关注点聚焦在社会养老上, 提出了失能老人养老的服务供给不充分、不实惠等问题, 提出要强化意识, 建立“长期照护服务体系”, 各项保障措施已经到位, 但对残疾老人的心理护理却没有详细提及。

2. 国外特殊人群的心理研究

国外对残疾老年人的研究远远少于国内。国外对特殊群体的心理学研究主要集中在残疾人身上, 对残疾老年人的心理学研究较少。

美国的 Mehnert 等学者, 研究了不同年龄段的残障人士对生活的满意程度, 调查显示年龄在 45 岁到 54 岁之间的残障人士的生活幸福指数是最低的, 他们对生活的满意度很低。研究结果还发现, 以 20 岁为界限, 如果一个人在 20 岁以前就成为残障人士, 那么这个人的幸福指数相比较于在 20 岁之后成为残障人士的人要高很多, 也就是说, 年轻受伤的残疾人的幸福指数较高, 这表明残疾老人可能对生活满意度较低, 生活幸福指数较低。

(三) 研究意义

1. 理论意义

通过查找有关失能老人心理护理的参考文献发现, 国内外对残疾老年人心理护理的研究较少, 通过本文的研究, 为残疾老年人的心理护理提供一定的理论依据, 也可为老年心理学或残疾人

心理学的有关研究提供理论支撑。

2. 实际意义

随着人们的生活水平和医疗水平的提高, 国内人口老龄化现象非常严重, 残疾的老年人数量不断增加是我国人口老龄化的特征之一。据有关调查, 我国已成为世界上老年人和残疾人人数最多的国家。2012 年, 我国约有 3600 万残疾老人, 2021 年超过 5000 万。尽管残疾是老年人的一种自然现象, 但如果他们长期得不到照顾和照顾, 对老年人及其家人来说是不幸的。当这种不幸成为一种群体现象时, 对整个社会来说是一场灾难。由于残疾老年人健康状况较差, 身体机能和思维能力受到不同程度的损害, 容易引发一系列负面情绪。本文将分析这些人群的心理状况, 积极寻求护理对策, 提高残疾老年人的生活质量, 对提高老年人的幸福指数, 维护社会稳定具有重要意义。

二、研究影响失能老人心理问题的因素

失能老人的心理问题成因可能受到多个因素的影响。一般来说, 一个人的身体健康将直接影响他的心理健康。对残疾老年人来说, 身体健康状况差、自理能力丧失是导致他们产生一系列心理问题的重要因素。有关调查显示, 虽然老年人残疾的原因不同, 但也有一些共同点。比如, 绝大多数残疾老人也患有慢性病, 需要长期卧床, 饱受病痛的折磨, 这种生理健康状况使得失能老人的心灵也饱受折磨。

此外, 失能程度的不同也会影响老年人的心理健康。轻度残疾老人也有一定的自理能力, 中度和重度失能老人基本失去了自理能力, 他们的生理和心理压力更大一些。

三、心理护理对策研究

(一) 研究目的

本研究主要通过问卷调查、文献研究法等探讨失能老人心理上可能存在的问题以寻求相应的护理措施, 如何在日常护理中开展心理护理, 提高残疾老人的幸福感。

(二) 研究方法

1. 问卷调查法

通过设计调查问卷, 可以全面了解失能老人的个人情况、造成老人失能的原因、失能时间以及心理情况。由于调查问卷可以更好地获取被调查者的有关想法, 所以笔者通过调查问卷可以了解残疾老人的主观感受, 对于研究残疾老人的心理问题具有重要意义。

2. 文献研究法

通过查阅国内外的有关失能老人的文献, 帮助笔者快速了解研究现状, 以便更全面、正确地理解和掌握待研究问题的概况, 确定研究课题。

（三）研究方法与结果

为了从主观上了解失能老人的心理健康情况，作者对福建省厦门市的60位失能老人及其家属进行了访谈或问卷调查。由于失能老人无法自由行动，问卷调查和访谈主要采取的形式是入户调查，其中有46位失能老人是去到家中进行访谈；其余14位，笔者前往养老中心进行访谈。对于部分语言表达能力丧失的失能老人，监护人或负责日常护理的工作人员应协助调查。问卷内容主要包括基本情况、残疾时间、残疾原因、心理状态和心理健康状况。

通过研究发现，失能老人容易出现以下三类心理问题：

一是消极心理。问卷的调查显示，有近83.3%的失能老人表示失能后生活态度消极。失能老人最主要的生理问题就是失去了自理能力，失去了自由活动的的能力，导致他们没有办法独立完成自己想做的事情，面对这种状况，失能老人可能会逐渐丧失对生活乐趣的感知能力，对未来失去信心，对周围的一切事物都提不起兴趣，用消极的态度对待人和事。

二是自卑心理。调查结果显示，存在自卑心理的老人占比高达80%。失能老人由于失去自理能力，需要他人的每日照顾，加之没有其他经济来源，与残疾前相比，心理上会有很大的差距，他们会认为自己的社会地位下降了，成为了子女的负担和社会的累赘，失去了别人的尊重。与此同时，一些失能老人的家人又没有及时地帮助老人排解，时间长了，这种强大的落差会让失能老人越来越自卑，具体表现为发牢骚、埋怨、指责别人或是自暴自弃，让老人身边人的也会产生较大的心理压力，甚至埋怨老人，造成恶性循环。

三是安全感缺失。安全是个体生存本能的需要，失能老人相比于普通老人更缺乏安全感。失能老人一方面想接触外界，与外界多沟通交流；另一方面又怕接触外界，怕自己被社会、朋友所抛弃，极度缺乏安全感，这种情况下如果长期得不到解决，会让老人失去生存的希望，产生轻生的想法，出现过激行为，给家人造成不可挽回的伤害。调查显示，有近38.3%的失能老人产生过轻生的想法。

（四）解决办法

失能老人，需要他人的照顾，心理上极易出现一系列问题，因此，失能老人的心理护理在日常护理中也变得极为重要，只有采取了积极有效的心理措施，才能让失能老人远离心理疾病，安享晚年，才能安定失能老人子女的心，让他们安心工作。作者认为，对于残疾老人进行心理护理的时，应注意以下几点：

第一是注意在护理中增强老人自信心。护理中，护理人员一定要多支持、多鼓励失能老人，不要向老人传达消极情绪，以免强化其负面情绪。平时多用，如“今天恢复的不错”“脸色看起来很好”等正能量词语，让残疾老人以微妙的方式产生积极的心理暗示，帮助老人学会欣赏自己的优势。当老人表现好的时候，表扬他，肯定他，让他有成就感和快乐。

第二是对失能老人给予更多的耐心，学会倾听。失能老人对外界其实一样充满好奇，只是身体情况不允许他们参与到其中，这就需要在护理中，注意给予失能老人更多的耐心，把老人关心的事情耐心地讲给他们听。同时，也要做好一个倾听者，在倾听的时候给予老人适当的回应，让老年人意识到自己也受到他人的关注和重视，从而逐渐建立起自信。

第三，尊重和理解残疾老人。一般来说，老年人残疾后，他

们的性格和习惯会发生变化。此时，照顾者需要让老年人充分理解并尽快适应老年人的变化，而不是刻意让残疾老年人适应他人并学会理解他们。和残疾老人交谈的时候，我们应该面对老人，注意眼神交流，放慢说话速度。如果老年人听不清楚，我们可以用书面交流或手势交流。

第四是注意帮助老人稳定情绪。调查显示，绝大多数失能老人由于年纪较大，血管硬化，常常伴随着出现很多慢性病，生理健康状况不够乐观。老年人在强烈的情绪下易出现心脑血管意外，而失能老人本身情绪化就比普通老人要严重，在受到外界的刺激时，容易出现较大的情绪起伏，这种情绪起伏可能会导致失能老人的身体状况更加糟糕。所以，在失能老人的心理护理中，护理人要关注失能老人的情绪变化，掌握必要的心理健康知识，如音乐心理疗法、放松治疗、信念治疗等，避免失能老人出现大的情绪波动。

第五是加强对失能老人心理干预。失能老人的护理不能仅仅依靠子女和护理人员的帮助，还需要社会、政府的共同努力。相关部门要统筹医院和社区资源，加强对失能老人护理人员的培训。例如，我们可以积极为残疾老人提供上门服务，定期对残疾老人进行身体检查和心理测试，必要时进行心理干预，帮助残疾老人重拾生活信心。

残疾老人的心理护理不容忽视。心理上，他们比普通人更敏感、脆弱，需要更多的关爱。护理人员应与老年人沟通，尽快发现问题，帮助老年人安享晚年。

四、结语

本文通过问卷调查、面对面访谈和参考文献等方法，对残疾老年人的心理护理进行了研究。本文首先分析研究了影响残疾老年人心理问题的因素，然后探讨了残疾老年人最可能出现的一些心理问题，最后提出了残疾老年人心理护理的相关对策。研究表明，中国有大量的残疾老年人，但他们的幸福感普遍很低，缺乏安全感。他们需要社会和家庭给予更多的爱和关注。因此，护理人员在护理残疾老年人时，除了要注意他们的身体健康问题外，还需要掌握必要的心理护理方法，帮助残疾老年人恢复生活信心，提高幸福指数。

参考文献：

- [1] 李秀芹, 白思敏, 安颖, 罗桂华. 居家失能老人护理的现实困境及应对措施[J]. 经济研究导刊, 2021(6下): 30-32.
- [2] 回黎娟. 失能老人养老服务的困境与对策[J]. 职业, 2021(08): 93-94.
- [3] Mehnert Thomas, Krauss Herbert H., Nadler Rosemary, Boyd Mary. Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions[J]. Rehabilitation Psychology, 1990, 35(1).
- [4] 张天程, 徐筱婧媛, 冯郑文, 陈小垒, 邵爽, 杜娟. 失能老人上门医疗服务评估指标体系的信效度研究[J]. 现代预防医学, 2021, 48(7上): 2388-2391+2400.

项目基金: 福建省高水平专业群、厦门市服务地方产业专业群, 厦门市现代学徒制示范专业项目资助。