

老年护理学

黔西南民族职业技术学院 王家丽



2

老年人的健康保健与养老照顾

第一节 概述

第二节 老年保健的发展

第三节 养老与照顾



第一节 概述

- 一、老年保健的概念
- 二、老年保健的基本原则
- 三、老年保健的重点人群
- 四、老年自我保健



老年保健的概念

WHO老年规划项目认为，老年保健（health care in elderly）是指在**平等享用卫生资源**的基础上，充分利用现有人力、物力，以维持和促进老年人健康为目的，发展老年保健事业，使老年人得到**基本的医疗、康复、保健、护理等服务**。

老年保健的**范畴**包括建立健康手册、健康体检、健康咨询、健康教育、功能训练等。老年保健的目标是最大限度地延长老年人独立的生活自理的时间，缩短功能丧失和在生活中依赖他人的时间，**提高**老年人生命质量，实现健康老龄化。在老年人的保健组织中，护理人员发挥的作用会越来越大。



全面性

老年人健康是指**生理**、**心理**和**社会**三方面的健康。因此，老年保健是多维度、多层次的，包括全体老年人的躯体、心理、社会适应能力和生活质量等方面的问题，以及疾病和功能障碍的治疗、预防、康复和健康促进。

建立一个全面系统的老年保健计划是**必要的**，保健组织机构和社会服务统一协调，以更好地适应老年人的健康需求。





区域化

区域化原则是指为了使老年人能**方便、快捷**地获得保健服务，服务提供者能更有效地组织保健服务，提供以社区为基础的老年保健，**主要体现在**通过家庭、邻居与社区建立医疗保健和生活照料服务，帮助老年人克服困难，更好地生活。社区老年保健工作的**重点**是针对老年人独特的需要，确保在要求的时间、地点，为其提供社会援助。

风险共担

随着老年保健需求的**增长**、财政支持的**紧缺**，老年保健的费用须采取多渠道筹集社会保障金的方法，即政府、保险公司和个人分别承担一部分。这种“风险共担”的**原则**越来越为大多数人所接受。

功能分化

指在对老年保健的**多层次**性充分认识的基础上，对老年保健的各个层面均有足够的重视，它**体现**在老年保健**计划、组织、实施及评价**等方面。

由于老年人有其特征和特殊的发展规律，功能的最初分化为老年护理院和老年医院的建立；此外，由于老年人可能存在的**生理、心理和社会问题**，需要医护人员、心理学家、精神病学家及社会工作者的参与，在老年保健的人力配备上也要有明确的功能分化。





联合国老年政策原则

老年保健的基本原则

独立性

1

参与性

2

保健与照顾

3

自我实现

4

尊严性

5

高龄老年人

是指年龄在**80岁**以上的老年人。大部分老年人患有慢性病，健康状况不断退化的同时，心理健康状况也问题频发。因此，高龄老年人对医疗、护理、健康保健等方面的**需求加大**。

独居老年人

随着社会的发展只有老年人组成的家庭比例**逐渐增高**。农村独居老人现象更为普遍。独居老年人**外出看病难**，对医疗保健和社区服务的需求量**增加**。

丧偶老年人

丧偶老年人比例随着年龄的增加而增加，其中女性丧偶的概率高于男性。丧偶会使一方**失去**关爱和照顾，使其感到生活无望、甚至积郁成疾。

患病老年人

患病后的老年人身体状况差，生活自理能力下降，需要进行**全面系统**的治疗，因而加重了老年人的经济负担。必须做好老年人的健康检查、保健咨询、健康教育，使其配合医生治疗，以**促进**老年人健康。

新近出院的老年人

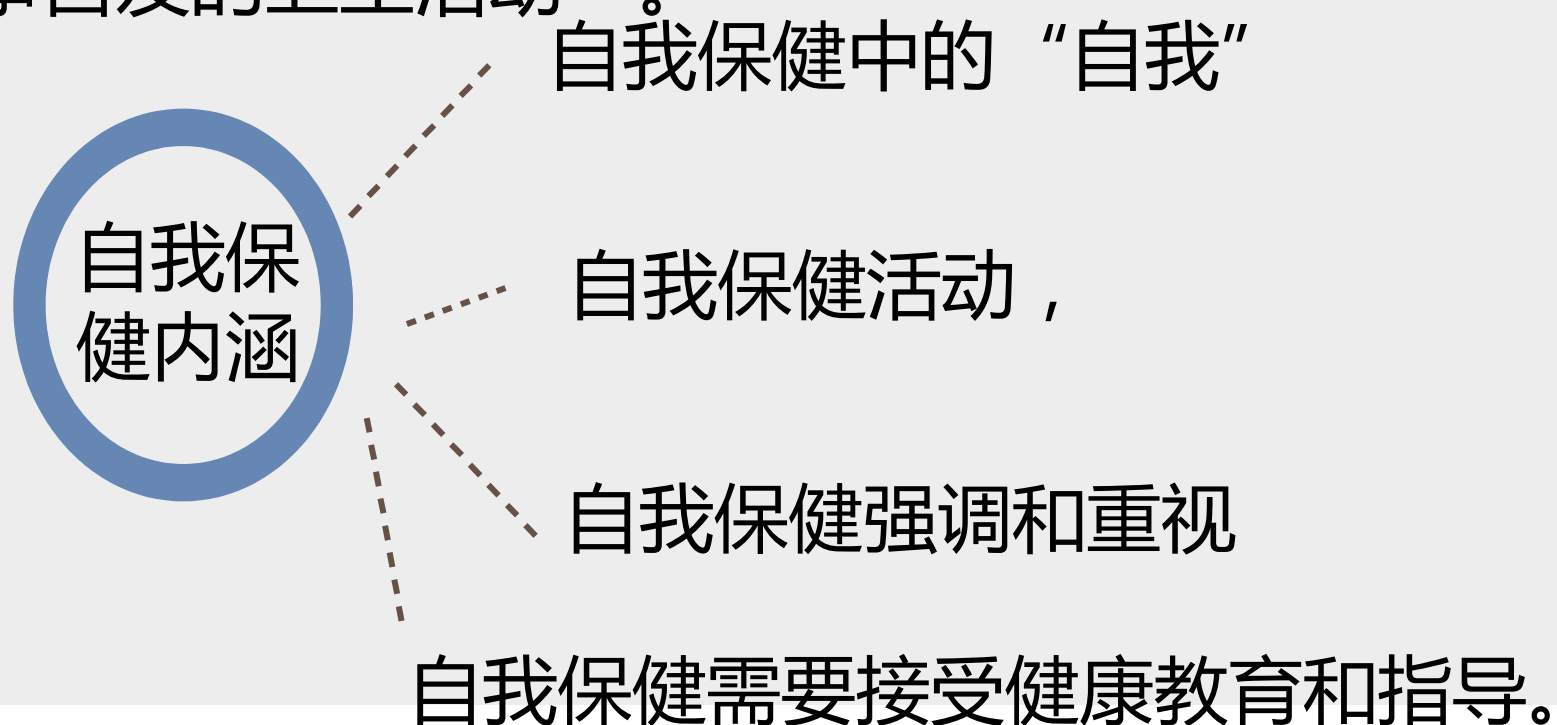
近期出院的老年人，身体未完全康复，常需要继续治疗和及时调整治疗方案，如遇到经济困难等不利因素，疾病易复发甚至导致死亡。因此，从事社区医疗保健的人员应根据情况，进行**定期随访**。

精神障碍的老年人

主要是指**血管性痴呆**和**老年性痴呆**。随着人口老龄化、高龄化，痴呆老人不断增多。痴呆老人的生活失去规律，不能自理，从而加重原有的疾病。因此，精神障碍的老年人的医疗和护理服务需求**高于**其他人群。

四、老年自我保健

WHO提出“自我保健（self-health care）是个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动”。



1.对环境的适应 环境包括自然环境和社会环境，与人类健康相关的自然环境受社会的影响，人类在一开始作用于自然环境时就不是个人的行为，而是社会劳动

2．健康知识学习 健康知识是自我保健的重要环节，人们对于疾病的认识存在看差异，不良的卫生习惯，行为和卫生知识水平都阻碍着自我保健的实施，加强健康知识学习，可大大促进自我保健。

3．保持和增进健康的行为习惯 健康行为是指个体和群体表现出的在客观上有利于自身和他人健康的行为。

4．提高自我预防、诊断、治疗的能力 居民应在疾病发生前，能运用各种措施增强自身体质，保持和改善健康状况；对自身疾病有一定的判断能力，能做定期健康检查以便早期发现疾病；疾病发生后。

5．参与社区保健活动 每个老年人都应积极参加社区的各种预防保健活动，如健康教育，健康检查、预防接种，改善环境卫生等活动，从而不断提高自我保健意识和能力，增进机体健康

第一节 概述



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES



自我保健措施

自我监护

自我判断

自我治疗

自我护理

自我预防

自我急救

自我监护及自我监测

定期健康体检

五、新形势下的养老理念发展

国际老龄联合公告提出21世纪养老新理念：

- (1) 养老由满足物质需求向满足精神需求方向发展。
- (2) 养老原则由经验养生向科学养生发展
- (3) 养老目标是动态的。由过去的长寿到现在的健康。再到21世纪老龄化社会的尊严，由追求生活质量向追求生命质量转化。
- (4) 21世纪的养老将彻底摆脱功利色彩，养老的意义由安身立命之本向情感心理依托转变。



第二节 老年保健的发展

- 一、国外老年保健的发展
- 二、国内老年保健的发展



第二节 老年保健的发展



欧美等国家进入老龄化社会比较早，已经建立了规范，完善的老年保健制度和办法，我国由于经济发展与人口老龄化进程的不平衡以及老年人日众多等因素，使老年保健工作起步晚，发展缓慢，还需要逐步建立正规、全面、系统的老年保健模式，我国老年保健及服务体系面临者严峻的挑战。

第二节 老年保健的发展



国际老年保健趋势

老年人患病多数是难以治愈的慢性病，根据长期的实践经验，各国已逐步把老年保健工作的重点转移到更有成效地预防功能减退、维护老年人躯体活动自主等方面。

第二节 老年保健的发展



促进健康的老龄化已成为卫生保健的最终目标：

- 1.老年保健内容的全面性得到重视 提高老年人健康水平的关键是预防残疾发生，对残疾发生的决定性因素的多维纵向研究表明，只有从社会、环境、心理多个领域采取措施才能取得事半功倍的效果。
- 2.重新审视长期照顾服务的组织方式 欧洲各国不鼓励新建养老机构，提倡多发展位于照料需求者附件的、更家庭化服务的社区模式。

二、国内老年保健的发展

中国老年学和老年医学的研究开始于20世纪50年代中期，80年代以后得到了的长足的发展，成立了中国老龄问题全国委员会，建立了老年学和老年医学的研究机构，老年心理学、老年社会学等也应运而生，老年保健观念随之开始改变，

二、国内老年保健的发展

2000年，中国政府制定了《关于加强老龄工作的决定》，确定了21世纪初老龄事业发展的指导思想、基本原则，目标任务，为切实保障老年人的合法权益，完善社会保障制度，逐步建立国家、社会、家庭和个人相结合的养老保障机制提供了依据，

第二节 老年保健的发展

2011年9月，国务院明确了中国老龄事业在老年社会保障、老年医疗卫生保健、老年家庭建设、老龄服务、老年人生活环境改善、老龄产业，老年人精神文化生活和老年社会管理、老年人权益保障、老龄科研及国际交流与合作等方面的发展任务

《“十三五”健康老龄化规划（2016-2020年）》中指出，要开展老年健身、老年保健、老年疾病防治与康复、科学文化、心理健康、职业技能、家庭理财等内容的教育活动。

为了加速发展我国的老年医疗保健事业，我国正在借鉴发达国家的经验吸取教训、积极探索具有中国特色的老年保健模式。

老年保健的策略及措施

老有所乐

老年人的文化生活,老年人有权享受晚年生活的乐趣,社会有责任为老年人的“**所乐**”提供条件,组织老年人参加各种社会文化活动,提高他们的身心健康水平和文化素养。

老有所医

老年人的医疗保健,大多数老年人的健康状况随着年龄的增长而下降,健康问题和疾病逐渐**增多**。要改善医疗状况,就必须解决好医疗保障问题,运用立法的手段和国家、集体、个人合理分担的原则,将大多数公民纳入这一体系当中,才能真正实现“老有所医”。

老有所养

老年人的生活保障,我国养老的**主要方式是家庭养老**,社会养老会**逐步**取代家庭养老,尤其是社会福利保健机构养老。建立和完善社区老年服务设施和机构,**确保**老年人的基本生活和服务保障,将是“老有所养”的重要方面。



老有所学

老年大学在有利于老年人**社会交往**的同时，也可让老年人根据自己的兴趣爱好选择学习内容，如医疗保健、绘画、下棋等，这些知识有助于老年人发挥潜能。



老有所为

老年人可以**直接参与社会发展**，将自己的**知识**和**经验**直接用于社会活动中，有所为既可以提高老年人在社会和家庭中的**地位**，又可以增加其个人**收入**，对进一步改善老年人自身生活质量有着积极的作用。



老有所教

科学、良好的精神文化生活是全面提升老年人生活质量和健康状况的**前提和保障**。老年群体是相对脆弱的群体，社会对老年人进行科学的教育，可以帮助他们建立健康、丰富、高品位的精神文化生活。



第三节 养老与照顾

- 一、养老与照顾的含义
- 二、社会发展对养老照顾的影响
- 三、养老照顾模式



第三节 养老与照顾

随着社会经济、人口的变化和经济全球化、市场化的发展，社会养老与照顾问题越来越引起人们的关注，并已成为世界各国普遍关心的社会问题。各国努力探索构建社会养老保障体系和养老照顾模式，制定社会保障制度和养老保险制度，解决养老照顾问题。

一、养老与照顾的含义

1.养老 是指老年人随着年龄的增长，躯体功能逐渐衰退，退出生产领域，日常生活自理能力减弱，需要外界提供经济、生活和心理情感等方面的支持

第三节 养老与照顾



养老支持

经济支持

包括养老金、医疗费用和衣食住行等物质方面的支持。

生活支持

包括日常生活支持和社会生活支持。日常生活支持，即生活照料。包括：

- ①躯体功能方面
- ②日常生活方面
- ③健康维护方面

心理情感支持

包括多种方式提供支持，如倾听、诉说、交谈、陪伴、咨询、关心、宽慰、尊敬、性爱等。

照顾或称照护

也称全面或者全方位照料和护理。它是一个综合概念，指对因高龄、患病等身心功能存在或可能存在障碍的老年人提供的医疗、保健、护理、康复、心理、营养及生活服务等全面的照顾。广义的“照护”概念不仅指因生理疾病所需要的照护，还包括因健康所引起的心理和社会适应性等方面疾患和受损所需要的照护。照顾的目的在于增进或维持老年人身心功能，锻炼老年人自我照顾及独立的生活自理能力，保持老年人的正常生活状态。

第三节 养老与照顾



黔西南民族职业技术学院
SOUTHWEST GUIZHOU VOCATIONAL & TECHNICAL COLLEGE FOR NATIONALITIES

在老年人群中，由于疾病和身体的自然衰老等原因，部分老年人在相当长的时间内将伴随病残和生活不能自理的状况下度过。为了让老年人能够恢复或保持一定的健康状态，直至以尽可能少的痛苦走完人生，往往需要提供一系列长期的服务，包括医疗、护理和生活帮助等，这在国际上称为长期照护（long term care, LTC）。

二、社会发展对养老照顾的影响

在我国，社会发展对养老照顾的影响主要表现在以下两个方面：

（一）传统家庭结构的变化难以承担家庭养老的重任

在老年人照顾的系统中，家庭是满足老年人日常生活照顾需要的主体，家庭养老照顾被视为我国养老照顾的主要形式。但我国传统家庭结构的变化和“空巢”家庭的增多，给家庭养老带来冲击，家庭养老与照顾能力被严重削弱，难以承担养老照顾的重任。

二、社会发展对养老照顾的影响

（二）养老机构不能满足老年人的养老与照顾需求

养老机构是指为老年人提供健康管理、饮食起居、清洁卫生、生活护理、文体育乐活动等综合性服务的机构。可以是独立的机构，也可以是附属于医疗机构、企事业单位、社会团体或组织、综合性社会福利机构的一个部门或者分支机构。如老年社会福利院、养老院、老年公寓、敬老院、托老所、老年人服务中心等。

三、养老照顾模式

面对中国庞大的老年人口，现有的社会养老机构将无法承担这一养老重任。因此，我国建立“以居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为补充”的社会化养老服务体系。其中居家养老是我国主要采取的养老模式，也是学者最为推崇的一种养老模式。

(一) 居家养老照顾模式

1.含义 居家养老照顾模式是指以家庭为核心、以社区为依托、以专业化服务为依靠，由专业人员或社区志愿者及家人为居家老年人提供以日常生活照料和照顾为主要内容的社会化服务。它是一种社会化养老模式，而不是指我国传统的家庭养老方式。该模式具有投资少、成本低、服务广、收益大、收费低、服务方式灵活等特点。

(一) 居家养老照顾模式

2.主要优点

(1) 居家养老符合多数老年人的传统观念，老年人居住在自己所熟悉的家中，可以享受到家庭的温暖，精神愉悦，有利于身心健康。

(2) 居家养老相对于社会机构养老所需费用低，减轻家庭经济负担，有利于解决中低收入家庭养老的后顾之忧。

(3) 可以减轻机构养老服务的压力，解决养老机构不足的难题。

(4) 有利于推动和谐社区的发展和建设，在社区内形成尊老、助老的优良风气，提高社会道德风尚。

(二) 机构养老照顾模式

1.含义 机构养老照顾模式是指老年人居住在专业的养老机构中，由养老机构中的服务人员提供全方位、专业化服务的养老照顾，也是社会普遍认可的一种社会养老照顾模式，适合于高龄多病和无人照料的老年人。

（二）机构养老照顾模式

2.主要优点

（1）养老机构采用集中管理，能够使老年人得到全面的、专业化的照顾和医疗护理服务；良好的生活环境、无障碍的居住条件和配套设施、齐全的养老机构能使老年人的生活更加便利和安全。

（2）养老机构中各种社会活动和丰富的文化生活有助于解除或减轻老人的孤独感，从而提高其生活品质。

（3）可以减轻家庭的照顾负担。老年人的子女可以从繁杂的日常照料中解脱出来，减轻压力，使他们有更多的时间与精力投入到工作和学习中。

（4）可以充分发挥专业分工的优势，创造就业机会，从而缓解就业压力。

(二) 机构养老照顾模式

3.主要不足

(1) 家庭和社会经济负担加重：生活环境和居住条件好的养老机构收费过高，只有经济收入高、家庭较富有的老人才有能力在此颐养天年。

(2) 养老机构管理体制和运营机制不能完全满足老年人的需求：国家投入的环境和居住条件较好的养老机构数量不足；而民办养老机构由于实力不足

(3) 削弱原有社会支持和家庭支持系统：机构养老容易造成老人与子女、亲朋好友间情感的缺失。

（三）“医养结合”养老照顾模式

（三）“医养结合”养老照顾模式

1.含义 “医养结合” 养老照顾模式是指将医疗资源与养老资源相结合，养老机构和医院功能相结合，即集医疗、护理、康复、养生、养老于一体，实现社会资源利用的最大化，为老年人提供生活照料和医疗、康复、护理服务的新型养老照顾模式。

（三）“医养结合”养老照顾模式

2.主要优点

（1）可以有效整合现有的医疗和养老资源，拓展养老机构的功能，为老年人提供健康教育、生活照护、医疗保健、康复护理、文化娱乐等服务，体现老有所养、老有所医、老有所乐。

（2）在传统的老年人基本生活需求保障、日常照顾的基础上，能对老年人特别是“空巢”老人和失能、半失能老人开展医疗护理、康复训练，健康保健等服务。

（3）在老年人日常生活、医疗需求、慢病管理、康复锻炼、健康体检及临终关怀服务中实现一站式服务，可以提高老年人的生活品质、提高生命质量。

（四）其他养老照顾模式

1.智慧养老（ smart care for the aged ）模式 是利用新一代先进的信息技术手段（如互联网，云计算、可穿戴设备等），为老年人提供便捷、高效、灵活、个性化、高质量的生活照料、健康管理、精神慰藉、医疗护理、康复训练、安全监管与应急救援等服务。

(四) 其他养老照顾模式

2.互助养老照顾模式是指老人与家庭外的其他人或同龄人，在自愿的基础上相互结合、相互扶持、相互照顾的一种模式。在德国、瑞士，有很多老年人共同购买一栋别墅，分户而居，由相对年轻的老人照顾高龄老人。

（四）其他养老照顾模式

3.以房养老模式 是指老年人为了养老将自己购买的房屋出租、出售、抵押，以获取一定数额养老金来维持自己的生活或养老服务的一种养老模式。在美国一些城市，“以房养老”被认为是一种最有效的养老方式。

(四) 其他养老照顾模式

4.旅游养老模式 国外很多老人退休后，喜欢到各地去欣赏秀美景色，体会不同的风俗民情，从而在旅游过程中实现养老。旅游机构通过与各地的养老机构合作，为老年人提供医、食、住、行、玩等一系列的服务。

(四) 其他养老照顾模式

5.候鸟式养老模式 是指老年人像候鸟一样随着季节和时令的变化而变换生活地点的养老方式。这种养老方式总能使老年人享受到最好的气候条件和最优美的生活环境。美国的佛罗里达，日本的福冈、北海道，韩国的济州岛都是老年人相对集中的“迁徙”目的地。

(四) 其他养老照顾模式

6. 异地养老模式 利用移入地和移出地不同地域的房价、生活费用标准等差异或利用环境、气候等条件的差别，以移居并适度集中方式养老。如美国就建立了大量的“退休新镇”“退休新村”，吸引老人移居养老

(四) 其他养老照顾模式

7.乡村田园养老 乡村的空气新鲜、生态环境优越、生活成本低廉，国外一些喜欢大自然的老年人退休后会选择在乡村的田园、牧场、小镇等地养老，颐养天年。



感谢您的聆听