

重视家庭护理 守护爱的记忆

目前人口老龄化已成为社会问题,据调查发现,60岁及以上人群中老年痴呆患者超过1000万。痴呆患者因记忆力和生活能力下降,以及社会生活功能障碍,常常需要他人的照顾。在痴呆患者的调护中,家庭护理扮演的角色常高于医生,重要性甚至可以超过药物,因此有效的护理在延缓病情的发展和改善患者的生活质量方面起着非常重要的作用。

我们应该如何更好的护理老年痴呆患者呢?

一、心理调护:患者的沟通能力会随着

病程降低,照护者应保持耐心,给予患者足够的陪伴与宽容,避免与患者争执或言谈间表现出不耐烦,并将指令简单化,例如指示他们穿衣服时说:「穿上外套」而不是说:「穿上外套和鞋子,然后出门」。带患者适当的参加亲友活动,回忆以往的事情,鼓励患者倾诉,给予正向回馈。

二、认知训练:在居家照护方面,需要重视日常给予患者认知与感官上的刺激,可以帮助延缓患者认知功能下降。如对于早期患者,可以进行纸牌游戏、阅读、做家务等;中期患者可以通过看旧照片、回忆叙事、多感官刺激(声、光、嗅觉)、简单厨房(剥皮、搅拌)等;晚期患者尽可能逗他们笑或哼歌等,

进行触觉刺激。

三、饮食调护:患者饮食三餐要定量、定时,选取营养丰富、清淡可口、易于消化的食品,应以地中海饮食为主,即多吃水果、蔬菜、豆类、谷类和使用橄榄油进行烹调,少吃乳制品及禽畜肉,适量进食鱼类。中医学认为,肾精亏虚是导致痴呆的重要原因,因此饮食方面可以辅以芝麻、黑豆、山药、等补肾益智之品,但在医生指导下适量适时应用,切不可滥用。

四、用药安全:痴呆患者因记忆受损常会忘记吃药,吃错药或不按药量服用,或拒绝服药,需要看护患者将药物服下,对于不愿服药的,需要检查口腔,避免漏服、误服,

必要时将药物混入饭中服下,不宜吞服药片者,可将药片掰成小粒或研碎溶于水服用。

五、运动训练:运动锻炼前充分评估老年人的心肺功能并实时监测,运动强度不宜过大。太极拳、八段锦、快步走等适量运动都可以一定程度推迟或减缓疾病发生,织毛衣等手部精细活动也可以锻炼脑部。

六、起居活动:活动范围内物品尽量减少,可设置床档,避免坠床,做好地面防滑,物品摆放位置尽量固定,构建使患者安心的生活周围环境。有的病人昼夜颠倒,白天鼓励患者多活动,尽量不让他多睡,夜间病房应保持安静,养成规律的睡眠习惯。

心理医生常说的自我接纳,和现在的网络热词“躺平”是一个意思吗?

自我接纳&原地躺平

这两个词肯定是不能画等号的,先来展开说说他们的定义吧

1、自我接纳

自我接纳是指对自己的认同和接纳,包括接纳自己的优点和缺点、成功与失败。

它涉及对自我身心的真实性和完整性的欣然接受,给自己带来内心的平静和满足。

自我接纳是一种身心健康的生活态度和方法,让我们更好的认识自己,接纳自己,享受生活,助力我们的精神健康和个人成长。

自我接纳并不等同于对自己当前的完全满足,它并不排除个体成长和改变的可能性。

事实上,对自己的接纳和了解是我们成长和发展的基础,它使得我们更能真实地看待自己,理解自己的需求和欲望,找到真正对自己有意义的事情。

2、原地躺平

“躺平”起初是一个网络术语,指的是一种选择放弃竞争心态,过一种低消费、低欲望生活的态度。

“躺平”主义反映了一些人对于现代社会高速竞争生活方式的厌倦和反思。

但是,“躺平”并不等同于自我接纳。“躺平”是一种放弃改变和改进自我的选择,而自我接纳并不意味着放弃改变或不追求目标。

相反,自我接纳常常使我们能够看见并接受自己需要改变的地方,并寻求改变的起点。

如何学会自我接纳

自我接纳并非一蹴而就的过程,而是需要持续不断地实践和努力。

1、停止自我批评

我们常常是自己最严厉的批评者。尝试承认自己已经做得很好了,给自己值得被善待和被爱的积极心理暗示。对自己说一些肯定和鼓励的话,会对学会自我接纳有很大的帮助。

2、结构积极的自我观

变得更加接受你自己的一个重要方法就是建立一个积极的自我形象。每天给自己一些时间,列出你喜欢自己的一些方面或者你已经做得很好的事情,使你感到赞赏和骄傲。

3、学习原谅自己

我们每个人都犯过错误,而这是我们学习和成长的一部分。而原谅自己就是接纳过去并准备向前发展。原谅自己的过错,并从中吸取教训。

4. 将关注点转移到正面

尝试将你的关注点从消极的事物上转移,转而关注你生活中的积极和美好的事物。通过这种方式,你将会发现自己有更多的优点和成功的地方。

5、寻求外部支持

寻找一个可以信任并给你支持的人,可以是家人、朋友、导师或者职业的心理咨询顾问。他们可以帮助你看到你可能看不到的优点,并帮你寻找实现自我接纳之路的方法。

6、对自己有耐心

记住,自我接纳是一个过程,不必急于求成。花费时间去了解自己,欣赏自己,是值得的。给自己一些宽容和耐心,你会发现自我接纳将会带给你更好的自我感觉和生活体验。

每个人都是独特的,有其独特的优点和价值。只要我们愿意,我们都能学会欣赏和接受自己。



爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:
571-409-3345 (海伦)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151