

2023年老年照料心得体会总结(优秀5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

老年照料心得体会总结篇一

随着社会的发展和人口老龄化趋势的加剧，老年照料成为了一个备受关注的问题。而对于许多人来说，照料老年人并非易事，对此，笔者通过多年的照料经验，总结出一些心得体会，希望能够对大家老年照料中提供一些帮助和启示。

首先，要善于倾听和沟通。老年人常常会感到孤单和寂寞，因此我们需要耐心地倾听他们的心声，与他们进行有效的沟通。与老年人交谈时，我们应当关注他们的言语和情绪，给予他们足够的尊重和关心，让他们感到自己是被重视的。同时，我们还要理解他们可能存在的记忆力减退等问题，尽量用简单明了的语言和方式与他们交流，帮助他们更好地表达自己的需求和感受。

其次，要关注老年人的身心健康。老年人身体机能逐渐衰退，容易出现各种疾病和不适。我们应该关注他们的饮食、睡眠和运动，保证他们获得充足的营养和休息，同时鼓励他们适当参与适宜的运动活动，以保持身体的健康和灵活性。此外，还应当注意他们的心理健康，给予他们足够的关爱和安全感，帮助他们排解焦虑、忧虑和抑郁的情绪。

再次，要创造良好的居住环境。老年人对于居住环境的要求通常比较高，而我们作为照料者，应该尽力为他们提供安全舒适的居住环境。我们可以给他们打造一个明亮、整洁和温

馨的居室，配备一些他们常用的物品和设备，让他们感到宜居和安心。同时，注意居住环境的安全性，确保没有危险的隐患和不适合老人生活的地方，比如过于高低、过于滑拖的楼梯等，以避免意外事故的发生。

此外，要给予老年人足够的陪伴和关爱。老年人因为生活的种种限制，常常感到孤独和无助。因此，我们应该尽量多陪伴他们，多沟通交流，让他们感受到家的温暖和关怀。我们可以陪他们散步、看电视、聊天等，让他们不再感到孤单。同时，我们还可以鼓励他们参加一些老年活动或社区组织的集体活动，让他们有更多的社交机会，从而拓宽他们的交际圈子。

最后，要帮助老年人保持自尊和自信。老年人因为年老体弱和身体机能的减退，往往容易产生自卑和自怜的情绪，我们应该用我们的言行和态度，帮助他们保持自尊和自信。我们可以鼓励他们讲述自己年轻时的故事和经历，夸奖他们的成就和贡献，让他们感受到自己的价值和重要性。同时，我们还应该尊重老年人的选择和意见，在一些可以选择的事务上给予他们更多的自主权，让他们感受到自己的决策能力和自主权的重要性。

总之，照料老年人需要我们付出更多的关心和耐心，给予他们更多的关爱和尊重。只有用心去倾听他们的需求和心声，关注他们的身心健康，创造良好的居住环境，给予他们足够的陪伴和关爱，帮助他们保持自尊和自信，我们才能够真正做到老年照料有序、贴心和圆满。

老年照料心得体会总结篇二

进入心血管内科后的岗前培训除了加强心内科护理专业知识培训，还对护生进行人文关怀理论、《医疗事故处理条例》及沟通技巧的培训。教育护生遵守医疗法律、法规，尊重病人，注意沟通尺度，巧避讳语，注意仪态及行为，避免因言

多语失或交浅言深、厚此薄彼而引起误会，甚至医患纠纷。同时，注意护生心理素质培训，针对可能出现的消极情绪，及时给予正确引导，使其正确认识自我，培养其乐观、健康的性格，保持积极向上的心态，尽快进入角色。科内采用一对一的带教形式，放手不放眼，避免发生差错事故。

使护生尽快熟悉科室的环境及专业特点、护理文件的书写、整体护理的实施情况、用药特点及注意事项。根据心内科的特点，护生应遵守以下基本准则：一是“四轻”，即走路轻、说话轻、操作轻、关门轻；二是密切的病情观察，由于心内科疾病复杂且症状常不典型，如果不仔细观察耐心询问且及时反馈给医生，就会贻误病情；三是严格的用药准则。心脏病病人输液时，应遵医嘱严格掌握滴数，监测血压及脉搏。由于心内科某些药物的治疗剂量与中毒剂量相当接近，因此应密切注意病人用药前后的反应。

定时安排护理查房及专题讲座查房前，事先通知护生查房内容。然后在查房时询问护生有关知识，如有不懂之处，带教老师应耐心讲解，使护生能明确某一病征的特点及所必须具有的护理技能。根据所发现的问题，应定期安排有资质的护师，结合具体病例进行专题讲座，带教组长应严格规范授课内容。

普及心电图知识及监护仪器的简单运用。因护生实习时间较短，我们先介绍正常的心电图，在此基础上再讲解临床常见的异常心电图。结合临床患者的实际心电图加深印象，反复讲解，直到护生都能正确识别心电图，并教会护生有关监测仪器的常识性知识。

培养独立的工作能力：让护生分管1~2个病人，从病人入院到出院全程按照护理程序进行护理。带教老师必须每天检查护理计划的落实及护理病例书写情况，并给予及时的指导，帮助护生在短时间内提高自己的实际操作水平及解决问题的能力。

应急训练：要求护生人人掌握心肺复苏术的正确操作方法，使其尽快做到理论与实践相结合，在不断实践中强化记忆，做到临危不乱。

给予客观的出科评语：护生在心内科实习结束时，都要进行操作和理论知识的考核，尤其是心肺复苏术操作法，要求人人过关。根据其考试成绩及平时工作表现，带教老师会客观地给出综合评语，记入实习手册。

老年照料心得体会总结篇三

黄昏心理

因丧偶、子女离家工作或自身疾病等，老年人心理会感觉生活失去意义，对未来丧失信心，对任何人或事都有一种消极，否定的灰色心理。

焦虑紧张

随着年龄的增长，老年人躯体各器官功能减退，易患许多慢性疾病，由于对身体健康问题的担忧，惟恐自己得了不治之症，给家人带来烦恼，给自己带来痛苦而焦虑，紧张不安，甚至夜不能寐，食欲不振，机体抵抗力下降，更容易患躯体疾病，造成恶性循环。

孤独感

老年人离开工作岗位以后，随着社交活动和人际交往的减少，容易产生孤独、压抑的心理，若子女远走高飞或另立门户，老年人独居“空巢”，极易产生孤独、被遗弃的心理。有些老人即使与子女生活在一起，若子女不孝顺，不关心，不注重与老人交往，也会使老人感到孤独。此外，若老伴病逝，时间一长则容易产生“与世隔绝”、“孤立无援”的心境，会出现悲观失望，甚至产生抑郁、绝望的情绪。

老年人由于脑组织萎缩，脑细胞减少、脑功能减退而导致智力水平下降，记忆力减退，敏感、多疑、爱唠叨，对人不信任、斤斤计较等，造成与家人及周围人沟通困难，人际关系紧张。

老人的心理护理方法

第一，培养爱好，积极与外界联系。高学历的老年人在退休前就需要思考退休后的安排问题，培养一些有益健康的嗜好。适宜老年人兴趣爱好的活动有很多，如练习书法、钓鱼、养花、打太极拳等。退休后也要坚持参加社会活动，重新建立人际关系，互相帮助。美国心理学家研究表明，理解与帮助他人，也有利于自身的心理健康。

第二，保持乐观情绪、好奇心和积极向上的心理状态。有些老人感到晚年生活并不愉快，不得不默默地承受着孤独、苦闷、压抑的折磨。很多事情都要保持一颗积极向上的心，要学会积极地接受生活中的变化，比如空巢老人，会因为无法依赖子女而伤心难过，可以试着接受和面对这种事实，转而依赖自己和老伴，或其他可以依赖的人。并且坚信拥有一个美好的心情，比十副良药更能解决心理的痛苦。

第三，保持家庭和睦，让老人安享晚年。到了老年，人的希望就会由大变小，家庭关系和谐是老人的最终愿望。因此，营造一个良好的家庭氛围，遇事与老人沟通商量，满足老人的愿望。

老年照料心得体会总结篇四

老年人有自己的行为习惯和生活方式，对医院环境感到陌生、厌倦，有的还会因生活习惯受到干扰或担心而感到烦躁不安或忧郁不振。因此，家属应多与老人交谈，鼓励安慰老人，使他们积极配合医院的治疗。

饮食控制是糖尿病患者的一项治疗措施。护士要指导患者掌握血糖、尿糖、体重的自我监测方法来控制饮食。一定要按照制定的食谱进食，主要以蔬菜为主。不仅要控制主食，还要控制鱼、肉、蛋、油等副食的摄入，患者如有饥饿感时，可吃少量南瓜子，增加蔬菜食用量，采用低盐饮食。

长期饮酒对肝脏不利，易引起血清甘油三脂的升高，而且少数服磺脲类降糖药的病人，饮酒后易出现心慌、气短、面颊红燥等反应。因此糖尿病患者切忌饮酒。

体力活动减少、运动不足是易患糖尿病的一种因素。因此，老年人每天进行自己喜欢的运动，如散步、打太极拳等，但活动时间不宜过长。

老年患者皮肤抵抗力减低，一旦破损易发生感染，伤口愈合困难。因而要注意足部卫生，帮助患者提高防护能力，每天检查双足有无裂口，选择适当的鞋袜，避免因微小的创伤而引起溃疡、感染甚至坏疽等。检查足底可使用镜子，要有良好的光线环境，如果视力不好，戴上眼镜或请家人、朋友帮助，重点检查足底、趾间及足部变型部位。

老人外出时，要随身携带老人所需的药品和适量糖块或含糖饮料，当老人出现头晕、乏力、虚汗、心跳加快等情况时，应立即给予糖块或含糖饮料，他、然后报告医护人员，以防止发生低血糖性休克等意外。

家属应多给予老人生活上的关心。如定期协助长期卧床者翻身，帮老人按摩、洗头、剪指甲等。及时帮老人添加衣服，避免感冒，以防肺部感染。鼓励病人扩胸、深呼吸、咳嗽以增进肺功能。保持会阴部清洁，妥善使用便盆与接尿工具，以预防泌尿道感染。保持病室环境和床单整洁、空气新鲜，增加病人舒适感。

老年照料心得体会总结篇五

为了丰富充实了老年人晚年生活。老年人的需求是多方面的，除了丰衣足食外，一些老年人找不到适宜的事情做，只好终日泡牌场或扎人场说东道西，即伤身体，搞不好还伤感情。现在有了老年大学，一有空就上大学，天天有事干，有所求，生活充实多了。学员们在老年大学不但学习知识，切磋技艺，而且交流思想，增进友谊，培养了谦和诚信、宽容大量、举止文明、乐于助人的高尚情操。尤其有些刚从岗位上内退下来的领导同志，经动员到老年大学，听听练练、写写画画，慢慢支书画产生了兴趣，技艺逐步提高，消去了无聊和孤独，带来了自信和充实。作品挂在墙上，书画集拿到家里，自己高兴，家人喜欢，家庭和和睦睦，成了书香之家。

弘扬了中华民族的传统文化艺术。我县的老年书画热、诗词热就是老年大学开设书、画、诗词专业直接带动的结果。很多学员的字、画已被社会各界广泛收藏，诗词发表在各级报刊上。老年书画及诗词创作已成为全县的一个文化品牌。

强化了整个城区居民的养生保健意识。老年大学长年开设保健班，聘名家讲养生，讲防病治病，不断举办讲座，编印齐国力、洪昭光等名家的养生保健知识讲稿及养生歌达万份无偿发给学员及社会上的老年人，一传十，十传百有力地强化了城区居民的养生保健意识，令人明显感觉到城镇居民生活质量大大提高。

推动了精神文明精神文明建设。老年大学经常举办书画展，举行文体项目汇演，编印诗刊，为群众送对联，活跃了城乡居民生活，宣传了党的方针政策，促进了“三个文明”建设。同时，很多老同志上了大学，心情好了，气顺了，身体也好了，不吃或少吃药了，促进了和谐与稳定，这本身对全县稳定发展就是贡献。

几年来特别是最近一年来的工作实践使我们深刻体会到：

1、领导重视、支持是办好老年大学关键中的关键。远的不说，仅去年初到现在，短短一年多时间，县委、县政府就先后为老年大学办了一系列实事好事：明确老年大学机构；增加年度预算经费；专拨经费保证我们校庆活动所需；配备校长。确定召开老年大学工作总结表彰会议，县主要领导刘鲁等同志百忙中出席会议并做重要报告，对尊老助学先进单位及优秀师生进行了隆重表彰。平时，县有关领导同志经常亲临大学现场指导，与有关人员座谈，了解情况，帮助解决困难和问题。今年5月份，县委书记刘鲁同志亲自拍板，县委、组织部长蔡维超同志多次协调，把县土地资源管理局原东办公楼作为新校址交付老年大学使用。可见，没有领导的重视和支持，就没有老年大学的红红火火今天。

2、社会各界鼎力相助是办好老年大学的重要条件。老年大学之所以能发展这么好，社会各界的无私相助不可或缺。很多单位都为老年大学提供了一定的物资帮助或工作便利。如县土管局让出原办公楼的东楼作为老年大学新址，县老年书协、县第一初中等单位领导都选派最好的业务骨干到老年大学任教。特别是县医院还给派往老年大学讲课的专家额外加发讲课补助。这些都为老年大学创造了宽松的教学与发展环境。

3、老同志的无私奉献是办好老年大学的动力。为办好老年大学，县级老领导王锡璞、艾东修等都做了大量实实在在、在职同志难以做好的工作。尤其原县教育局局长何宝泉、副局长孟宪俊等同志，一心扑在学校，只讲奉献、不求回报，精神可嘉。离休干部彭惠卿及农民画家刘运堂、王留根等老同志为讲好课，都提前几个月备课，讲课时更是卖力，每次讲课结束时，都赢得学员长时间热烈鼓掌。特别是水务局退休干部崔灿礼、李松茂同志为编印好《金秋诗刊》做了大量工作，在学员中享有很高威望。

4、老年大学学员高度的自觉性与组织纪律性是办好老年大学的前提。老年大学学员尽管经历不一，文化程序高低有别，但有一点是相同的，那就是自觉性强，集体观念强，当学生

像学生。他们当中有相当一部分刚通下来或内退的曾任过科级或县级领导干部，但对老师尊重有加。有的曾为高级教师，但从不恃才自傲，学习起来特别虚心认真。如离休干部郭海发同志八十多岁了，无论刮风下雨，仍坚持按时到校。还有一些农民学员离县城几十里路，不管年迈体弱，无论远近寒暑，风雨无阻坚持按时到校学习。这些老年学员的修养之好，素质之高，令人赞叹。

回顾过去，我们的工作取得了一定成绩，也获得了很多荣誉。曾先后到我校视察的省、市老年大学领导同志都一致评价说：想不到东明县老年大学起步这么晚，教学管理水平这么高。尽管工作上有些成绩，但高标准衡量，我们还有很多亟待加以完善的方面，还有很大的发展空间。新的一年，我们将再接再厉，扎实工作，加强管理，优化服务，完善制度，拓宽办学渠道，力争把老年大学办得更好，为东明率先突破，为东明的明天更加美好服务。