

全国高等学校配套教材

供高职高专**护理**专业用

老年护理 学习指导

主 编 · 孙建萍

人民卫生出版社

全国高等学校配套教材

供高职高专护理专业用

老年护理学习指导

主 编 孙建萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

朱 丹 (四川大学华西临床医学院)

孙建萍 (山西医科大学汾阳学院)

李彩福 (延边大学护理学院)

杨云衣 (上海交通大学护理学院)

杨黑女 (山西医科大学汾阳学院)

唐凤平 (湖南中医药高等专科学校)

秘 书 杨 黑 女

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

老年护理学习指导/孙建萍主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006. 3

ISBN 7-117-07449-3

I. 老… II. 孙… III. 老年医学: 护理学—高等学校: 技术学校—教学参考资料 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011765 号

老年护理学习指导

主 编: 孙 建 萍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7.5

字 数: 174 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07449-3/R · 7450

定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

本书是卫生部规划教材《老年护理》(第2版)的配套教材,由原作者共同编写。《老年护理》是护理专业的一门临床课程,由于目前全球人口老龄化问题日趋严重,学好老年护理显得更为重要,更具有现实意义。编写本书的目的正是为了使广大的护理工作者能更好地学习、理解、掌握这门课程的内容,并在老年护理实践中得到应用。

老年护理学习指导的辅导内容分为四部分,第一部分为学习目标,便于学习者了解本章或节的知识点,明确学习目标。第二部分为重点与难点,总结归纳每个章节的重点内容,并对难点进行释疑。学习者应在系统学习主教材后,再通过本书的重点难点内容抓住关键所在,强化所学知识。第三部分为自我测试题,共有七种题型,最佳选择题(即A型题,包括A₁、A₂、A₃型题)、多项选择题(即X型题)、名词解释、填空题、简答题、论述题、应用题。测试题中或七种题型均有,或只有其中几种题型。第四部分为自我测试题的参考答案。另外,主教材章后所附的部分病案型思考题也在本书相应章节后给出了答案。

我们衷心希望本学习指导能为广大学习者学习《老年护理》带来帮助。

由于编写时间紧及编者的能力和水平有限,难免存在错误与疏漏,恳请各位专家、使用本教材的师生和护理界同仁谅解并给予指正。

孙建萍

2005年12月

目 录

第一章 绪论.....	1
学习目标	1
重点与难点	1
自我测试题	6
参考答案	9
第二章 老年人的健康评估	12
学习目标.....	12
重点与难点	13
自我测试题	19
参考答案.....	24
第三章 老年人认知与感知的护理	28
学习目标.....	28
重点与难点	28
自我测试题	30
参考答案.....	33
第四章 老年人营养与排泄的护理	36
第一节 与营养、排泄相关的系统、组织老化性改变	36
学习目标.....	36
重点与难点	36
自我测试题	38
参考答案.....	38
第二节 老年人的营养需求	39
学习目标.....	39
重点与难点	39
自我测试题	40
参考答案.....	41
第三节 常见问题和疾病	41
学习目标.....	41
重点与难点	42
自我测试题	42

参考答案·····	44
第五章 老年人清洁与舒适的护理 ·····	48
学习目标·····	48
重点与难点 ·····	48
自我测试题 ·····	49
参考答案·····	50
第六章 老年人休息与活动的护理 ·····	52
学习目标·····	52
重点与难点 ·····	52
自我测试题 ·····	56
参考答案·····	59
第七章 老年期其他常见问题的护理 ·····	62
第一节 跌倒 ·····	62
学习目标·····	62
重点与难点 ·····	62
自我测试题 ·····	63
参考答案·····	65
第二节 压疮 ·····	67
学习目标·····	67
重点与难点 ·····	67
自我测试题 ·····	69
参考答案·····	71
第三节 长期卧床 ·····	72
学习目标·····	72
重点与难点 ·····	73
自我测试题 ·····	74
参考答案·····	75
第四节 安全用药 ·····	77
学习目标·····	77
重点与难点 ·····	77
自我测试题 ·····	78
参考答案·····	80
第五节 受虐 ·····	82
学习目标·····	82
重点与难点 ·····	82
自我测试题 ·····	84

参考答案·····	86
第六节 性功能障碍 ·····	88
学习目标·····	88
重点与难点·····	88
自我测试题·····	89
参考答案·····	89
 第八章 老年期常见心理问题和精神障碍的护理 ·····	91
第一节 老年期常见心理问题的护理 ·····	91
学习目标·····	91
重点与难点·····	91
自我测试题·····	93
参考答案·····	95
第二节 老年期常见精神障碍的护理 ·····	96
学习目标·····	96
重点与难点·····	97
自我测试题·····	102
参考答案·····	108

第一章 绪 论

学 习 目 标

一、识记

1. 能正确说出老化的概念及其特征。
2. 能正确陈述老龄化社会的划分标准及人口老龄化的特征。

二、理解

1. 能正确解释下列概念:人口老龄化 老年人口系数 老年人口负担系数 老少比 长寿水平 平均期望寿命 健康期望寿命 年龄中位数 健康老龄化 老年保健 自我保健 老年护理 老年护理学
2. 能正确理解生理性老化和病理性老化。
3. 能正确解释我国人口老龄化带来的影响,人口老龄化问题的解决策略。
4. 能正确理解 21 世纪全球养老新理念。
5. 能正确解释老年保健的原则、老年自我保健的内涵及原则。

三、应用

1. 能正确应用人口老龄化的常用指标。
2. 能够明确老年护理的主要工作与目标,并对不同的老年人采取相应的护理措施,如健康老年人、患病老年人及生活在养老机构中的老年人。

重点与难点

一、重点

(一) 老化的定义及特点

老化(senility, aging)即衰老,是指人体自出生到成熟期后,随着年龄的增长,在形态和功能上所发生的进行性、衰退性的变化,称之为老化。

老化可分为生理性老化和病理性老化。生理性老化是符合自然规律的,即机体在生长过程中随增龄而发生的生理性、衰退性的变化,是一种正常的老化现象。病理性老化,即在生理老化的基础上,因某些生物、心理、社会及环境等因素所致的异常老化。两者很难严格区分,往往结合在一起,从而加快了老化的进程。

老化过程具有的特征包括:累积性、普遍性、渐进性、内生性、危害性。

(二) 老年人的年龄划分标准

由于研究问题的需要,联合国在进行人口统计时,常以 65 岁为老年的起点,而在研究老龄问题,特别是包括发展中国家的老龄问题时,则将 60 岁作为老年的起点。

1. 我国老年期的年龄划分标准 现阶段我国老年人按时序年龄的划分标准为:45~59 岁为老年前期,即中老年人;60~89 岁为老年期,即老年人;90~99 岁为长寿期,100 岁及其以上为寿星,即长寿老人。

2. 世界卫生组织(WHO)老年期的年龄划分标准 根据现代人生理、心理结构上的变化,WHO 将人的年龄界限又作了新的划分:44 岁以下为青年人;45~59 岁为中年人;60~74 岁为年轻老人;75~89 岁为老老年人;90 岁以上为非常老的老年人或长寿老年人。

WHO 的标准将会逐步取代我国与西方国家现阶段划分老年人的通用标准。

(三) 人口老龄化

人口老龄化,简称人口老化,是指社会人口年龄结构中,老年人口在总人口中所占的比例不断上升的过程。影响人口年龄结构变化的两个主要因素是出生率与死亡率。

1. 老龄化社会的划分标准 老年人口系数是评价一个国家(或地区)人口老龄化的重要指标。WHO 针对发达国家和发展中国家的不同人口年龄结构的状况,制定了不同的人口老龄化标准,即发达国家 65 岁及以上人口达到或超过总人口的 7%;发展中国家 60 岁及以上人口达到或超过总人口的 10%时,该国家(或地区)即成为老龄化国家(或地区),达到这个标准的社会即称为老龄化社会。

2. 人口老龄化的特征

(1)世界人口老龄化的特征:全球人口老龄化的速度加快、发展中国家老年人口增长速度快、全球人口老龄化的区域分布不均衡、人口平均预期寿命延长、女性老年人增长速度快、高龄老年人快速增长。

(2)中国人口老龄化的特征:我国老年人口绝对值居世界之首、人口老龄化进程快、区域分布不均衡,差异大、农村人口老龄化问题日显突出、老龄人口明显呈现高龄化趋势、女性老年人比例高、文化程度低、老年人婚姻状况稳定,丧偶率高、人口老龄化与经济发展不平衡。

3. 中国人口老龄化带来的影响 包括社会负担加重、社会保障费用增加、现有产业结构需要调整、传统养老模式受到影响、保健服务需求增加、老龄工作力度急需加大。

4. 人口老龄化问题的解决策略

(1)用科学态度对待人口老龄化:应在全社会树立正确的老龄观,充分认识人口老龄化的规律与其对社会经济发展的影响,避免产生社会老龄化的各种负效应,及时制定相应对策,使人口、社会、经济、资源和环境协调发展。

(2)加速经济发展,增强社会承受能力:抓住机遇,加快经济发展速度,为人口老龄化的高峰期奠定坚实的物质基础。

(3)建立和完善适合我国国情的养老保障体系:从我国实际情况出发,采取个人、家庭、集体、国家共同承担的原则,鼓励家庭养老,积极推进社会养老,努力使家庭养老与社

会养老相结合。

(4)完善相关的政策和法律体系:加强老年法规的建立,逐步完善老年法规体系,才能使我国的养老保障体系与老年人权益保障事业真正走上规范化、法制化、科学化的道路。

(5)努力实现健康老龄化目标:我国实现健康老龄化的目标必须从个体、家庭、社区、社会等多个层面共同努力,采取相应的对策。

(四) 老年人的健康保健

1. 21 世纪全球养老新理念 国际老龄联合会提出 21 世纪世界养老新理念: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,由长寿到目前的健康,再到 21 世纪老龄化社会的尊严,即由追求生活质量向追求生命质量转化。④21 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。

2. 老年保健的概念与目标

(1)老年保健的概念:老年卫生规划项目认为:老年保健(health care in elderly),即在平等享用卫生资源的基础上,充分利用现有人力、物力,以促进和维持老年人健康为目的,发展老年保健事业,使老年人得到基本的医疗、护理、康复、保健等服务。

(2)老年保健的目标:老年保健的目标是最大限度地延长老年期独立生活自理的时间,缩短功能丧失及在生活上依赖他人的时段,达到延长健康预期寿命、提高老年人的生命质量的目的,进而实现健康老龄化。

3. 老年保健的原则 包括有全面性原则、区域化原则、费用分担原则、功能分化原则、个体化原则、联合国老年政策原则。

4. 老年保健的重点人群 包括高龄老年人、独居老年人、丧偶老年人、近期出院的老年人、老年精神障碍者。

5. 老年自我保健

(1)自我保健的概念与内涵 WHO 提出“自我保健是个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动”。

自我保健属于自我保健医学范畴。其内涵为:①自我保健中的“自我”,狭义上是指个人,而广义上还包括家庭、亲友、邻里、同事和社区。②自我保健活动,包括个体不断地获得自我保健并形成某种机体内在的自我保健机制以及个体利用学习和掌握的保健知识,主动自觉地对自身健康负责,根据自身健康保健需求而进行自我保健活动。③自我保健强调和重视“自我”在保健中的地位和作用,充分发挥个体在健康维护及防治疾病等活动中的主观能动性,突出自我负责精神。④自我保健需要接受健康教育和指导。

(2)自我保健的原则

1)自我观察:主要包括:①与生命活动相关的重要指标,如生命体征等。②疼痛的部位、性质、特征。③机体各系统功能的变化情况等。老年人应学会和掌握自我观察的基本技巧,随时注意自己身体所发生的变化,及时寻求相应的医疗保健服务。

2)自我治疗:包括治疗和康复两部分。自我治疗主要指轻微伤症的自我诊治。自我康复主要针对慢性病或急性病的康复期,采用非药物疗法进行调理和功能性锻炼,以增强体质,提高生活质量,促进机体早日康复。

常用的自我治疗手段,包括服药、注射、灌肠与氧气吸入等,应在护理人员的指导下进行。

3)自我护理:即增强生活自理能力,进行自我健康维护的一种方法,包括自我保护、自我照料、自我参与和自我调节等内容。

4)自我预防:即有病治病,无病防病,预防为主。主要包括:①良好行为习惯的建立。②讲究心理卫生,保持最佳心理状态。③合理的膳食,均衡的营养。④适度运动与身体锻炼。⑤定期健康体检。

5)自我急救:包括:①熟知急救电话。②外出时随身携带急救卡(写明姓名、家属或朋友的联系电话、血型、定点医院、病历号、主要疾病等)。③患有心肌梗死的老年人应随身携带急救药盒。④患有心肺疾病的老年人家中应常备氧气装置。

(五) 老年护理概论

老年护理是以老年人群及其主要照顾者为服务对象提供护理服务的过程,指导老年护理实践的主要方法是护理程序。老年护理学是研究、诊断和处理老年人对自身存在的和潜在的健康问题反应的学科。

1. 老年护理主要工作与目标

(1)老年护理工作重点:在于通过护理干预延缓老年期的衰老性变化和减少各种危险因素给老年人带来的消极功能影响,消除或减低自我照顾的限制,最大限度地维持和促进老年人的最佳功能状态。

(2)老年护理主要工作:评估老年人健康及功能状态,老年期变化和危险因素;制定护理计划,为老年人提供适当的护理和其他健康照顾服务,指导老年人避免或减少各项危险因素,并指导家庭照顾人员共同参与护理;评价功能效果。

(3)服务对象:为老年人及其主要照顾者,承担主要照顾者的咨询和教育,研究其压力和需求。

(4)老年护理服务目标:促进健康,避免疾病,加强自我护理,使老年人的现有能力得到进一步发挥,提高生命质量,从而延长老年人的健康预期寿命。

2. 老年护理的特点

(1)健康老年人的护理:①一般护理:应注意保护老年人的安全,避免发生意外损伤,必要时可帮助老年人使用助听器、老花镜、手杖与助行器等日常生活辅助用品;注意做好健康教育,如可进行健康运动、营养膳食及自我保健等方面的指导。②心理护理:护理人员要以极大的耐心和热心护理老年人,加强情感沟通,帮助老年人树立正确的人生观、死亡观,抛开一切烦恼,颐养天年。③老年社会问题的护理:加强老年社会学方面的研究,帮助老年人保持健康的心态,成立老年协会、休闲娱乐活动中心,辅助健康老年人再就业,鼓励老年人多参与社会活动,促使老年人保持乐观的情绪和良好的心态,保证家庭和社会的稳定。

(2)患病老年人的护理:针对老年人患病的特点进行护理。即①发病缓慢、临床表现不典型:护理人员要仔细观察,同时要善于观察老年人的病情变化,及时发现不典型症状,准确评估老年病人的健康状况,为及早明确诊断提供依据,以免延误诊治。②多种疾病同时存在:护理时应考虑周全,要同时注意多个护理问题,制定全面的护理计划,方能满足老

年病人的需要。③病程长、恢复慢、并发症多：护理时要特别注意观察病情，要有耐心，对预期目标不能操之过急，多进行有关疾病护理及预防并发症的健康教育，同时应鼓励老年病人及家属树立战胜疾病的信心，使老年人和家属共同参与康复护理计划的制定。

(3) 养老机构老年人特殊的心理需求与护理

1. 养老机构老年人的心理需求 苦闷与自卑、渴望亲情、自尊心强、好胜心强。

2. 养老机构老年人的心理护理 ①充当“儿女角色”，真正体现“老人为本”的心理养老；②一视同仁，尊重每一位老年人；③因人而异，遵循“个体化”原则，采取不同的服务方式；④鼓励和帮助老年人参加利于身心健康的运动；⑤开展丰富多彩的活动，给老年人一个表现自己的舞台，使老年人在融融乐趣中不断获得美的享受和愉悦的体验，在养老机构中安享晚年。

3. 老年护理人员的素质要求

(1) 职业素质：包括高度的责任心、爱心、细心、耐心与奉献精神；“慎独”精神；良好的沟通技巧和团队合作精神。

(2) 业务素质：具有博、专兼备的专业知识、精益求精的技术是对护理人员的业务素质要求。

(3) 能力素质：具有准确、敏锐的观察力、正确的判断力和良好的沟通能力是对护理人员的能力素质要求。

二、难点

(一) 人口老龄化的常用指标

1. 老年人口系数 又称老年人口比例，即在某国家或地区的总人口构成中，老年人口数占总人口的比例，是反映人口老龄化的主要指标。计算公式为：

$$\text{老年人口系数}(\%) = (\text{60 或 65 岁以上人口数} / \text{总人口数}) \times 100\%$$

2. 老年人口负担系数 又称老年人口指数，即老年人口数占劳动人口数的百分比，说明劳动者负担老年人的轻重程度。计算公式为：

$$\text{老年人口负担系数}(\%) = (\text{60 或 65 岁以上人口数} / \text{15~59 岁人口数}) \times 100\%$$

3. 老少比 又称老龄化指数，即老年人口数与少年儿童人口数之比，亦可反映人口老龄化的程度。计算公式为：

$$\text{老龄化指数}(\%) = (\text{60 或 65 岁以上人口数} / \text{0~14 岁人口数}) \times 100\%$$

4. 长寿水平 又称高龄老人比，即 80 岁以上人口数与 60 岁以上人口数之比。计算公式为：

$$\text{长寿水平}(\%) = (\text{80 岁以上人口数} / \text{60 岁以上人口数}) \times 100\%$$

5. 平均期望寿命 即某一地区或国家总人口的平均生存年限，简称平均寿命。是指出生婴儿在今后一生中可能存活的岁数。

6. 健康期望寿命 是指在健康条件下的期望寿命，即个人在良好状态下的平均生存年数。也就是老年人能够维持良好的日常生活活动功能的年限。

7. 性别比 即以女性人口数为 100，与男性人口数之比。计算公式为：性别比 = 男性人口数 / 女性人口数(100)

8. 年龄中位数 系指按年龄自然顺序所排列的总人口构成一个连续的变量数列,而年龄变量数列的中间值,即为年龄中位数。

(二) 健康老龄化的概念及涵义

健康老龄化,即在老龄化社会中,多数老年人的生理、心理和社会功能均处于健康状态,同时社会 and 经济发展不受过度人口老龄化的影响。我国学者何慧德教授提出,健康老龄化有两层涵义:其一是个体的健康老龄化,即老年阶段健康时期延长,伤残或功能丧失只在生命晚期出现,且持续时间很短;老年人生存质量提高,晚年生活更加有意义。其二是群体的健康老龄化,即健康者在老年人群中所占的比例愈来愈大,老年人口的健康预期寿命延长。健康老龄化的外延包括老年人个体健康、老年人群体健康与人文环境健康三个部分。

自我测试题

一、最佳选择题

A₁ 型题

- 下列哪项不属于老化的特征
 - 累积性
 - 渐进性
 - 规律性
 - 普遍性
 - 危害性
- 下列哪项是反映人口老龄化的主要指标
 - 老年人口系数
 - 年龄中位数
 - 老年人口负担系数
 - 长寿水平
 - 性别比
- 老年护理作为一门学科最早出现于
 - 中国
 - 英国
 - 美国
 - 日本
 - 韩国
- 老年护理作为一门独立的专业需要被确定是在哪年
 - 1966
 - 1900
 - 1961
 - 1975
 - 1976
- 下列哪项不属于老年专科护理人员角色
 - 沟通者
 - 协调者
 - 研究者
 - 教育者
 - 替代者

A₂ 型题

- 李某,70岁,晨起锻炼时不慎将手指擦伤,随即返回家中,进行自行处理。李某的行为属于
 - 自我治疗
 - 自我护理
 - 自我观察
 - 自我预防
 - 自我急救
- 王某,67岁,患心绞痛3年,外出时随身携带急救药盒。王某的行为属于

- A. 自我观察 B. 自我治疗 C. 自我护理
D. 自我预防 E. 自我急救
3. 刘某,72岁,患肥胖症,平时坚持晨练,刘某的行为属于
A. 自我观察 B. 自我治疗 C. 自我护理
D. 自我预防 E. 自我急救
4. 田太太,68岁,两年前丧偶,膝下有一女儿在国外定居。因无人照顾入住养老院,目前田太太主要的心理需求是
A. 苦闷与自卑 B. 渴望亲情 C. 自尊心强
D. 好胜心强 E. 无特殊需求
5. 护士李某,为养老院老人们讲解晨起锻炼的重要性。李某的行为属于护理人员的哪种角色
A. 照顾者 B. 执业者 C. 教育者
D. 研究者 E. 沟通者

二、多项选择题(X型题)

1. 老年保健的原则包括
A. 全面性原则 B. 区域性原则 C. 费用分担原则
D. 功能分化原则 E. 个体化原则
2. 老年保健的重点人群包括
A. 独居的老年人 B. 高龄老年人 C. 近期出院的老年人
D. 丧偶的老年人 E. 老年精神障碍者
3. 老年保健的目标包括
A. 缩短功能丧失及生活上依赖他人的时段
B. 最大限度地延长老年期独立生活自理的时间
C. 延长健康预期寿命
D. 提高老年人的生命质量
E. 实现健康老龄化
4. 自我保健的原则包括
A. 自我预防 B. 自我治疗 C. 自我护理
D. 自我慰藉 E. 自我急救
5. 下列哪些属于老年人患病的特点
A. 发病缓慢,临床表现不典型 B. 多种疾病同时存在 C. 并发症少
D. 病程长,恢复慢 E. 自觉症状明显
6. 老年护理人员的素质要求主要包括
A. 职业素质 B. 业务素质 C. 能力素质
D. 外语水平 E. 计算机应用能力
7. 养老机构老年人特殊的心理需求包括
A. 苦闷与自卑 B. 渴望亲情 C. 自尊心强
D. 好胜心强 E. 同情心增加

8. 下列哪些属于自我观察的内容

- A. 生命体征
- B. 疼痛的部位、性质、特征
- C. 机体各系统功能的变化情况
- D. 在护理人员指导下服药
- E. 适度运动与身体锻炼

9. 下列哪些属于老年护理的场所

- A. 各种养老机构
- B. 老年人家庭和社区
- C. 临终关怀中心
- D. 医院及门诊
- E. 各种长期照顾老年人的机构

三、名词解释

- | | | |
|-------------|----------------|-----------|
| 1. 老化 | 2. 人口老龄化 | 3. 老年人口系数 |
| 4. 老年人口负担系数 | 5. 老少比 | 6. 长寿水平 |
| 7. 平均期望寿命 | 8. 健康期望寿命 | 9. 年龄中位数 |
| 10. 生理性老化 | 11. 病理性老化 | 12. 健康老龄化 |
| 13. 老年保健 | 14. 自我保健 | 15. 老年护理 |
| 16. 老年护理学 | 17. 老龄化国家(或地区) | |

四、填空题

1. 老化的特征包括_____、_____、_____、_____。
2. 现阶段我国老年人按年龄划分标准分为：_____；_____；_____；_____。
3. 老年人口系数是评价_____的重要指标。
4. 老年保健的重点人群包括_____、_____、_____、_____。
5. 老年护理人员的素质要求包括_____、_____、_____。
6. 老年人患病的特点为_____、_____、_____。
7. 老年护理的主要任务是为老年人提供_____、_____、_____和_____的护理服务。
8. 老年护理对护理人员的能力素质要求包括_____、_____和_____。
9. 老年护理人员的职业素质包括高度的_____、_____、_____和_____。
10. 养老机构老年人的心理需求包括_____、_____、_____、_____。

五、简答题

1. 我国人口老龄化发展进程,可分为哪几个阶段?
2. 简述中国人口老龄化的特征。
3. 简述老年保健的目标。
4. 简述老年护理服务的目标。
5. 简述养老机构老年人的心理需求。
6. 自我保健的原则包括哪些?

六、论述题

1. 试述自我保健的内涵。
2. 根据我国人口经济发展等实际情况,试述我国人口老龄化问题的解决策略。
3. 中国人口老龄化对社会经济发展等方面产生哪些影响?
4. 试述健康老龄化的涵义。

参 考 答 案

一、最佳选择题(A型题)

A₁ 型题

1. C 2. A 3. C 4. B 5. E

A₂ 型题

1. A 2. E 3. D 4. B 5. C

二、多项选择题(X型题)

1. ABCDE 2. ABCDE 3. ABCDE 4. ABCE 5. ABD
6. ABC 7. ABCD 8. ABC 9. ABCDE

三、名词解释

1. 老化即衰老,是所有生物种类在生命延续过程中的一种生命现象。人体自出生到成熟期后,随着年龄的增长,在形态和功能上所发生的进行性、衰退性的变化,称之为老化。

2. 人口老龄化简称人口老化,是指社会人口年龄结构中,老年人口在总人口中所占的比例不断上升的过程。

3. 老年人口系数又称老年人口比例。是指在某国家或地区的总人口构成中,老年人口数占总人口的比例,是反映人口老龄化的主要指标。

4. 老年人口负担系数又称老年人口指数。是指老年人口数占劳动人口数的百分比,说明劳动者负担老年人的轻重程度。

5. 老少比又称老龄化指数。是指老年人口数与少年儿童人口数之比,亦可反映人口老龄化的程度。

6. 长寿水平又称高龄老人比。是指 80 岁以上人口数与 60 岁以上人口数之比。

7. 平均期望寿命是指某一地区或国家总人口的平均生存年限,简称平均寿命。

8. 健康期望寿命是指在健康条件下的期望寿命,即个人在良好状态下的平均生存年数,也就是老年人能够维持良好的日常生活活动功能的年限。

9. 年龄中位数是指按年龄自然顺序所排列的总人口构成一个连续的变量数列,而年龄变量数列的中间值,即为年龄中位数。

10. 生理性老化是符合自然规律的,即机体在生长过程中随增龄而发生的生理性、衰退性的变化,是一种正常的老化现象。

11. 病理性老化是指在生理老化的基础上,因某些生物、心理、社会及环境等因素所致的异常老化。

12. 健康老龄化是指在老龄化社会中,多数老年人的生理、心理和社会功能均处于健康状态,同时社会 and 经济发展不受过度人口老龄化的影响。

13. 老年卫生规划项目认为,老年保健是在平等享用卫生资源的基础上,充分利用现有人力、物力,以促进和维持老年人健康为目的,发展老年保健事业,使老年人得到基本的医疗、护理、康复、保健等服务。

14. WHO 提出“自我保健是个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动”。

15. 老年护理是以老年人群及其主要照顾者为服务对象提供护理服务的过程,指导老年护理实践的主要方法是护理程序。

16. 老年护理学是研究、诊断和处理老年人对自身存在的和潜在的健康问题反应的学科。

17. 老龄化国家(或地区):WHO 提出“发达国家 65 岁及以上人口达到或超过总人口的 7%,发展中国家 60 岁及以上人口达到或超过总人口的 10%时,该国家(或地区)即成为老龄化国家(或地区)”。

四、填空题

1. 累积性 普遍性 渐进性 内生性 危害性
2. 45~59 岁为老年前期,即中老年人 60~89 岁为老年期,即老年人 90~99 岁为长寿期 100 岁及其以上为寿星,即长寿老人
3. 一个国家(或地区)人口老龄化
4. 高龄老年人 独居老年人 丧偶老年人 近期出院的老年人 老年精神障碍者
5. 职业素质 业务素质 能力素质
6. 发病缓慢、临床表现不典型 多种疾病同时存在 病程长、恢复慢、并发症多
7. 标准化 专业化 普及化 优质化
8. 具有准确、敏锐的观察力 正确的判断力 良好的沟通能力
9. 高度的责任心、爱心、细心、耐心与奉献精神 “慎独” 良好的沟通技巧 团队合作精神。
10. 苦闷与自卑 渴望亲情 自尊心强 好胜心强

五、简答题

1. 我国人口老龄化发展进程,可分为三个阶段:①1982 年至 1999 年,人口成年型向老年型过渡阶段。②从 2000 年至 2025 年,人口老龄化发展阶段。③从 2025 年至 2050 年,人口老龄化快速增长阶段。

2. 中国人口老龄化的特征有:①我国老年人口绝对值居世界之首;②人口老龄化进程快;③区域分布不均衡,差异大;④农村人口老龄化问题日显突出;⑤老龄人口明显呈现高龄化趋势;⑥女性老年人比例高;⑦文化程度低;⑧老年人婚姻状况稳定,丧偶率高;