# 老年护理心得体会 护理老年心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-13

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。老年护理心得体会篇一随着人口老...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

**老年护理心得体会篇一**

随着人口老龄化的加速，在家庭和社会中老年人的比例不断攀升，他们需要更多的关爱和照顾。作为子女，我们应该尽自己的努力来为自己的父母提供精神和身体上的支持。作为一名从事老年护理的护士，在与老年人的交往中，我深深感受到了关爱和陪伴的重要性，也积累了一些养老护理的经验和体会。

第二段：护理老年人需要多方面的关注

护理老年人的工作不仅仅只做一些生理上的照顾，心理上的照顾也是至关重要的。在与老年人交往中，我们需要多方面的关心和关注，不仅要关注他们的身体健康状况，还要关注他们的精神世界和情感需求。我们可以通过与老年人沟通交流，传递关爱和温馨，让他们有归属感和安全感。

第三段：给老年人提供安全、舒适的生活环境

老年人在日常生活中，需要一个安全、舒适的生活环境，这也是我们护理工作的主要内容之一。我们需要在卫生、食品、设施、保健等多个方面为他们提供良好的服务，确保他们的身体健康和生活质量。在实践过程中，我们要关注老年人的习惯和喜好，做到因人而异，不能一刀切，这样能够更好地满足他们的需求。

第四段：给予老年人情感上的关爱和关怀

老年人在精神上的需求很强烈，我们需要通过一些方式来维系我们与他们的情感联系，让他们在护理过程中感受到我们的关爱和陪伴。例如，我们可以组织一些娱乐活动，如唱歌、跳舞、健身，也可以帮助老年人释放心理压力，让他们心情愉悦轻松。

第五段：总结

护理老年人是一项可以获得很多感动和成就感的工作，同时也需要更多的专业知识和经验来提供高质量的服务。与老年人交往时，我们需要注重情感沟通和维系，建立良好的信任关系，这样才能更好地完成我们的护理工作。让我们一起用心去爱护老年人，让他们渡过这个人生的重要时刻。

**老年护理心得体会篇二**

第一段：介绍老年护理员的工作背景和意义（200字）

作为一名老年护理员，我有幸能够与一群温暖和睦的老年人共度每一天。在这个老龄化社会中，老年人的健康和幸福成为了一个重要的话题。作为老年护理员，我们的工作是为他们提供细致入微的照顾和支持，帮助他们保持身心健康。通过与老年人共事的经历，我深刻体会到了老年护理员的重要性，也获得了许多宝贵的心得体会。

第二段：体会到老年护理员的责任和使命（200字）

作为老年护理员，我们肩负着重大的责任和使命。每天，我们负责为老年人提供基本的日常照顾和护理，如洗澡、换洗衣物等。除此之外，我们还要注意老年人的饮食和生活习惯，确保他们获得营养和舒适的生活环境。同时，我们还要陪伴老年人度过日常生活中的不同场合，如购物、散步等。这些职责需要我们具备耐心、细心和关怀的品质，并且要非常注重细节，确保老年人的健康和幸福。

第三段：通过工作经验体会到老年人的需求（200字）

在与老年人共同生活和工作的过程中，我深刻体会到了他们的需求和渴望。老年人不仅需要基本的生活照顾，更需要的是心灵的陪伴和关怀。许多老年人感到孤独和无助，因此，我们应该用真心去倾听他们的诉求，并提供情感上的支持。我们需要了解他们的兴趣爱好，并根据他们的意愿来帮助他们实现自己的梦想。通过与老年人的交流和陪伴，我们可以给他们带来温暖和幸福，让他们感到自己仍然被重视和关心。

第四段：体会到老年护理员的成长和收获（200字）

在工作的过程中，我不仅给予了老年人精心的照顾，还收获了很多成长和快乐。通过与老年人的接触和交流，我学到了许多关于生活和人性的智慧。老年人的经历和故事给了我许多启发和思考，让我学会珍惜眼前的幸福和困难中的成长。同时，我也深刻感受到了老年人的感激之情，他们的微笑和谢意是我最大的心灵慰藉。这些经历让我明白了老年护理员的价值和意义，也让我更加热爱和投身于这个工作领域。

第五段：总结老年护理员心得体会（200字）

作为一名老年护理员，我深刻体会到了自己扮演的角色的重要性。在为老年人提供照顾和关怀的过程中，我们要保持耐心、关怀和爱心，用真诚和付出换取老年人的幸福和快乐。通过与老年人共事的经历，我明白了老年人的需求和渴望，并学到了许多生活智慧。同时，我也从老年人身上获得了成长和收获，这些经历让我更加热爱和热衷于这个令人骄傲和幸福的职业。通过不懈努力和继续学习，我希望能够更好地为老年人提供支持和照顾，帮助他们度过美好的晚年。

**老年护理心得体会篇三**

一名护理工作者，从工作就踏上这个平凡的工作岗位，就注定了我的不平凡。病人是个特殊群体，他们都是带着悲伤和疾病来到医院;而作为医务工作者的我们应该义无反顾的用尽我们所学的知识解除他们的痛苦。

有人说用自己的左手温暖自己的右手是一种怜悯，而用自己的双手去温暖别人的双手，却是一种奉献。

作为一位护士，在这几个月的工作中，我比以往更清晰的意识到我的工作的重要性。因为我知道，病人把自己的生命交给了我，而我有责任也有义务对他们负责;其实对待病人就像对待孩子一样，他们是那样的脆弱，是那样的渴求知识有时我的一句问候的话，一个抚摸的动作，甚至一个微笑，这些对于我的病人来说都是莫大的鼓舞。

从科室开展“优质服务”半年以来，科室每一位同时都比以往积极向上了，工作时也充足了劲。对着病人的疑问也能比以往更耐心细致的解释;像计费的工作人员每天面对无数查费的病人都能耐心细致的一一回答他们的疑问;刚到科室上班的小妹妹也认真的为病人讲解所用的药物;换药护理人员也仔细的一边为病人换药一边给病人讲着鼓励的话语。大家都积极的为着优质服务作着最美的诠释。

比如有一位老婆婆来看病，就更应该对她的疾病，身体，生活多加关照。没人陪她做检查，我们的护士陪着去，没人陪她上厕所，我们的护士扶着去，没人给她买饭吃，我们的护士自己掏腰包给她买着吃，而且，还准备好了婆婆出院后的营养品。潘婆婆出院后第一次复查，还专程回病房看了照顾她一个礼拜的孙女们。这让我非常的感动，一位八十多岁的老人因为我们的付出，而让她感激，从而我们也为之感动。

作为一名医务工作者，面对患者渴求的目光，我们义无反顾;面对工作的一贯平凡，我们从容不迫;面对肩负的神圣职责，我们兢兢业业;面对时代的召唤，我们一往无前，因为我们的双手撑起的是希望，因为我们的双手托起的是明天的太阳。

眼睛是心灵的窗户，耳朵能听见世上最美妙的声音而我们眼耳鼻咽喉科的工作者正是打开心灵的窗户，传送美妙声音的使者。我为我身为科室的一员而自豪。

说无私的奉献精神是白衣天使永恒的追求，那么，高尚的医德风范则是我们珍视的生命。在平凡的岗位上成就我们不凡的业绩，爱与奉献是我们白衣天使永恒的主题。

**老年护理心得体会篇四**

一、对老年人的健康状况心理状况等进行评估。

二、根据评估情况，针对不同个体或群体、不同季节、不同健康问题和心理状况，选择适当的健康教育内容，制定健康教育计划。

三、健康教育内容既要保证科学性，又要注意普及性和实用性，以满足老年人的需要。

四、根据不同的老年人个体或群体，采取不同的健康教育方式：

1.设立健康咨询台和开通咨询服务热线；

2.采取宣传栏，宣传资料等书面形式，将教育内容交给老年人自己阅读；

3.利用多媒体、手机公众号、小程序等进行健康教育宣传；

4.采取定期集中教育的方法，进行健康教育；

5.采取小组教育的方法，对同类健康问题的群体进行保健、康复等教育讲座；

8.及时征求老年人对健康教育活动及内容的意见或建议，定期进行健康教育效果评价，持续改进，提高健康教育效能。

**老年护理心得体会篇五**

随着社会的不断发展，老年人口逐渐增多，老年护理工作也变得越来越重要。本文将从关注老年人口的增长趋势、老年护理的必要性、开展老年护理的方法、老年护理带来的收获以及未来老年护理的发展方向等几个方面，来探讨开展老年护理的心得体会。

首先，我们需要关注老年人口的增长趋势。随着医疗水平的提高和生活条件的改善，人们的平均寿命不断增长，老年人口数量也随之增加。据统计，目前全球60岁及以上的老年人口已经超过9亿，老年人口占总人口的比例越来越大。这就要求我们重视和关注老年护理工作，为老年人提供更好的生活和医疗服务。

其次，老年护理的必要性不言而喻。随着年龄的增长，老年人身体机能逐渐下降，患病概率也逐渐增加。他们需要我们的呵护和照顾，提供专业的护理服务，帮助他们解决生活中的各种困难。同时，老年人还需要我们提供心理安慰和关怀，让他们感受到社会的温暖和关爱。因此，开展老年护理工作是非常必要的。

接下来，我们来探讨一些开展老年护理的方法。首先，我们要建立健全的老年人信息系统，及时掌握老年人的基本情况和需求，以便为他们提供个性化的服务。其次，我们需要通过培训和学习，提高护理人员的专业素质和护理技能，为老年人提供更全面、专业的护理服务。此外，我们还需要积极开展老年活动，组织老年人参与社区文化活动，增加他们的社交机会和生活乐趣。

开展老年护理工作不仅能给老年人带来福祉，也会给我们带来很大的收获。首先，通过与老年人交流和接触，我们能够了解到他们的生活经验和智慧，从中获得各种宝贵的经验教训。其次，老年护理工作要求我们持续学习和不断进步，这也能够提高我们的专业能力和人际交往能力。最重要的是，看到老年人因为我们的帮助而生活得更加幸福和舒适，这种成就感是无法用言语来描述的。

未来，我们还需要进一步发展和完善老年护理工作。首先，我们需要加大对老年护理工作的宣传力度，提高社会对老年护理工作的关注度和重视程度。其次，我们需要加强老年护理人才的培养和引进，提高护理人员的数量和质量，以满足老年人口的需求。此外，我们还需要完善老年护理服务体系，建立老年人护理的标准和规范，提高老年护理的质量和水平。

总之，开展老年护理工作是我们每个人的责任和义务。通过关注老年人口的增长趋势、认识到老年护理的必要性、探讨开展老年护理的方法、体验老年护理带来的收获以及展望未来老年护理的发展方向，我们能够更好地开展老年护理工作，为老年人提供更好的生活和医疗服务，同时也带来自己的成长和收获。

**老年护理心得体会篇六**

怀着激动与自豪的心情，作为一名刚毕业的大学生，我很荣幸地成为\_\_医学院第一附属医院队伍中的一员。怀着对社会的好奇心，对工作的热情，开始了自己人生的新征程。对于一名新上岗的员工来说，上岗之前有很多情况需要去熟悉、去适应，所幸医院给我们这些新的成员提供一次宝贵的机会。\_\_月\_\_日到\_\_日，我参加了护理部组织进行的为期四天的新员工岗前培训。虽然培训时间很短，但是从中学到的知识却是终生受益的。

通过此次培训学习，我对医院文化、发展历史及托管民生医院的概况，医院的办院宗旨、硬件设施、行为规范、服务理念及愿景都有了一个深入的了解。同时我还认真学习了医务人员的职业道德，职业礼仪运用，医患沟通技巧，消毒隔离与职业防护，护理核心制度及护理程序等相关知识，了解在以后工作中会遇到的常见问题及解决的办法。

其次，这次培训也使我们的执业素质有了提高，为我们能够快速成长为一名有修养，有素质，有能力，有水平的护士奠定了良好的基础，也帮助我们在平凡的工作中发现专业的价值和自身的价值。常言道:三分治疗，七分护理。作为一名临床护士，我们与病人接触最密切，应该给与病人亲人般的关怀，时刻了解他们的需要，满足他们的需求，要用我们的爱心去帮助每一个患者。这不仅能提高医院的护理质量，同时给患者增加战胜疾病的信心。

常言道:没有规矩，不成方圆。规章制度与规程，规范我们的行为，促进人员的管理。《护士与法》这一课使我们增强了法制观念，强化法律意识，为依法执业找到理论依据。

通过护士长对护理的核心制度、护理程序的讲解，我们了解了工作中各项工作的操作程序。护士工作职责为我们明确了工作内容和责任，有利于提高我们的责任心，做好本职工作。作为护士一定要脑勤、眼勤、口勤、手勤，要细心，有爱心、耐心、责任心，这样才能提高自己的专业技术水平，要更好的服务于患者。

通过这次培训，我还认识到建立良好的工作与人际关系对我们个人专业素质的提高和服务质量，服务意识的提高有重要意义。医护人员与患者及家属关系融洽，将有利于医嘱、护嘱的执行，达到更好的治疗效果。

这次的培训虽然短暂，但我所受的启迪和教育对我以后的发展起了很大的作用。如何成为一名令人尊敬的好护士是我奋斗的目标，从身边的小事做起，从细节做起，时刻谨记自己是一名救死扶伤的白衣天使。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索……。护理之路，如履薄冰，因为有了医院温暖大家庭的支持，有了各位护理前辈的指导，我有信心做好护理工作，走自己选择的路，而且将走稳走好，一直走下去，为广大病患奉献自己的青春与热情。

护理之路，如履薄冰，因为有了医院温暖大家庭的支持，有了各位护理前辈的指导，我有信心做好护理工作，走自己选择的路，而且将走稳走好，一直走下去，为广大病患奉献自己的青春与热情。

老年护理学心得体会5

**老年护理心得体会篇七**

第一段：引言（150字）

老年人是社会的贵重资源，尊重老年人、关心老年人、照顾老年人是社会文明发展的重要组成部分。开展老年护理工作是当前社会关注的焦点，如何提高老年人的生活质量，是值得探讨的话题。在长期的实践中，我深刻体会到开展老年护理的重要性，积累了一些心得和体会。

第二段：护理与关怀（250字）

在老年护理中，“关怀”是一种情感的传递，体现了对老年人的尊重和关心。接触到老年人时，我始终保持着尊重和耐心的态度，给予他们充分的关怀。每个老人都有自己的特点和需求，我们应该耐心倾听他们的倾诉，理解他们的苦衷。在日常工作中，我常常和老人一起闲聊、散步、打牌等，增进了与他们的感情交流。通过关怀的方式，老年人感受到了温暖与关怀，更愿意与我们沟通和交流，这对提高老年人的生活质量起到了重要作用。

第三段：卫生与健康（250字）

老年人的身体状况较为脆弱，卫生和健康问题需要重视。我在老年护理中注重做好个人卫生，为老人提供清洁、整洁的生活环境。同时，我也积极参与老年人的健康管理，定期给老人测量血压、体温等生命体征，及时发现和报告异常情况。在饮食方面，我根据老人的习惯和身体状况，提供合理的营养搭配，控制摄入的盐分和油脂量，帮助老人保持健康的体态。通过这些努力，老人们的身体状况有了显著的改善，他们的生活质量也得到了提高。

第四段：心理与情感（250字）

老年人常常面临着孤独和无助的心理状态，我们需要提供心理支持和安慰。我经常陪伴老人，和他们一起聊天、听音乐、看电视等，缓解了他们的孤独感。在处理老年人的情绪问题时，我更注重倾听和安慰，耐心给予他们鼓励和支持。我发现，老年人在得到关怀和理解后，心情愉悦，抑郁情绪逐渐减轻，积极性和幸福感增加。这进一步激发了老年人的生活动力，提升了他们的自信心和乐观态度。

第五段：人文关怀与社会责任感（300字）

除了护理和关怀工作外，我也积极参与与老年人有关的公益事业。我组织志愿者为社区老年人提供义务劳动、文艺演出、法律援助等服务，通过这些活动，传递爱与关怀。同时，我也鼓励和支持家庭成员与社会各界共同关心老年人，共同参与到老年护理工作中来。只有全社会的共同努力，才能够使老年人的生活更加幸福美满。

结尾（100字）

开展老年护理对提高老年人的生活质量至关重要，我在长期的工作实践中，深刻体会到了老年护理工作的重要性。通过尊重、关怀，为老人提供卫生、健康、心理等方面的帮助，能够促进老年人的身心健康，提高生活质量。同时，我们也应该弘扬人文关怀和社会责任感，共同努力为老年人创造更好的生活环境，共同谱写幸福老年人的美好篇章。

**老年护理心得体会篇八**

老年是每个人都要面对的一个阶段，而老年护理是关爱和照顾老年人身心健康的重要工作。在工作中，我渐渐明白了老年护理的重要性以及对老年人的关爱和理解。在这篇文章中，我将分享我在实践中体会到的一些心得体会，希望能够对更多人关注和重视老年护理有所帮助。

首先，理解老年人的身心特点是关键。老年人的身体机能和记忆都逐渐下降，他们对环境的适应能力也会减弱。因此，在照顾老年人时，我们需要考虑他们的特殊需求和限制，帮助他们适应现实生活。例如，适当降低噪音和光线对老年人的干扰，使他们感到舒适和安心。

其次，倾听是与老年人建立联系的重要方式。老年人常常感到孤独和无助，因为他们的亲友可能已离世或疏远。给予他们充分的关注和倾听，表达对他们的关爱和关心，可以帮助建立良好的沟通和信任。与他们交流时，我们需要耐心听取他们的意见和建议，并尽可能满足他们的需求。这不仅能提高护理的质量，还能给予老年人更多的尊重和尊严感。

再次，提供适当的康复和娱乐活动是重要的。老年人的身体机能可能会衰退，如果没有适当的康复和锻炼，会导致身体疲劳和衰弱。因此，在老年护理中，我们应该定期组织康复活动，帮助老年人维持体力和健康。同时，老年人的生活也需要娱乐和乐趣，我们可以组织一些适合他们的娱乐活动，如绘画、音乐欣赏和舞蹈，以提高他们的生活质量。

然后，安全是老年护理中不可忽视的一点。老年人常常有跌倒的风险，我们需要注意他们的行动并提供帮助。将地面保持干燥和整洁，安装扶手和防滑垫，都是预防跌倒的重要措施。此外，老年人的用药安全也要重视，我们应该确保正确使用、储存和监控老年人所需的药物。安全是老年人健康和幸福的基石，我们不能忽视安全问题。

最后，尊重老年人的选择和决策是关键。虽然老年人可能受到身体和认知上的限制，但他们仍然有权利做自己的选择。我们应该尊重他们的意愿和决定，并尽可能满足他们的需求。例如，他们可能有特定的饮食要求，我们应该尽量提供他们喜欢的食物。此外，我们还应该给予老年人在日常生活中一定的自主权，让他们感到尊重和尊严。

总结起来，理解老年护理的本质，关注老年人的身心特点，倾听他们的需求和意见，提供适当的康复和娱乐活动，确保他们的安全，以及尊重他们的选择和决策，是我们在实践中体会到的一些重要的心得体会。我相信，只有对老年人真正的关怀和理解，我们才能够为他们提供更好的照护和关爱，让他们晚年过得幸福健康。

**老年护理心得体会篇九**

这是我第一次真正意义上的实习，第一次踏进医院大门，我的内心是忐忑恐惧，紧张又激动，紧张到一天的时间已经渐渐消退，我不知道该如何开始护理工作。

在护理实习过程中，护理部主任和蔼的教导我们，她们耐心细致地讲解我们所学的内容，在工作过程中给我们细心的指导，让我们学到了如何做好一个实习生，学到了如何和同事沟通交流。护理是个很需求很好的学习过程，但是在护理过程中还是出现了好多的不懂的地方，这些都让我受益匪浅。在这里我向护理部各位教师表示最真挚的\'感谢。

在实习过程中，我不断总结自己的不足，认识到护理工作的特殊性，也发现护理工作是个“服务性\"的工作，护理工作不仅需要具备高深的专业知识和技能，而且同样需要具备良好的服务态度和同情心，这些都是做好护理工作的前提和基础。

我在护理实习工作中，始终坚持着病人至上的宗旨，努力做好护理工作，对病人的护理工作有较好的心理护理。

在这段实习时间里，我看到了很多，也学到了很多，虽然我还只是学生，但是我已深深地明白我的未来是光明的，我的人生是需要自己去争取的。只要自己努力，我就会成功的！

**老年护理心得体会篇十**

随着社会的不断发展和人口老龄化的趋势，老年护理作为一项重要的工作逐渐受到关注。为了更好地照顾和关爱老年人，我参加了一些老年护理的培训和实践，这使我对老年护理有了更深入的了解和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能对大家有所帮助。

首先，我认识到老年护理需要耐心和细心。老年人在身体机能和认知能力方面存在着各种问题，一些基本的日常生活活动可能需要他们花费更多的时间和精力。作为护理人员，我们需要给予他们充分的理解和关爱，尤其是在帮助他们进行洗漱、穿衣等日常活动时，要特别耐心和细心。我记得有一次，我帮助一位行动不便的老人穿上衣服时，他因为身体僵硬而感到疼痛，于是我就把动作放缓了一些，细心地帮他穿衣服，同时还不断安慰他，使他感到温暖和舒适。

其次，我体会到老年护理需要关注老人的心理健康。随着年龄的增长，老年人常常面临各种身体和心理的挑战，比如失去亲人、失去独立性等。这些挑战会给老人带来很大的压力和焦虑。因此，我们在进行护理时，不仅要关注他们的身体健康，还要关注他们的心理状态。比如，我们可以经常与他们交流，倾听他们的心声，慰藉他们的伤痛，帮助他们积极面对生活的困难。我曾经接触过一位失去配偶的老人，他因为孤独和悲伤而情绪低落，我每天都会去陪他聊天，听他倾诉，逐渐地，他的心情得到了缓解，他也重新找到了生活的动力。

再次，我发现老年护理需要团队合作。在护理老人的过程中，我们往往需要和其他护理人员、康复专家等进行紧密的合作和沟通。比如，当一位老人需要接受康复训练时，我们就需要与康复专家一起制定合适的训练计划，并协作进行训练。在实践中，我将自己的护理工作与团队合作进行，积极参与讨论，分享自己的观察和体会，这样可以更好地为老年人提供综合性的护理服务。

最后，我意识到老年护理需要不断学习和更新知识。老年人的身体和心理变化是常态，我们需要时刻关注最新的医学和护理知识，以便更好地了解和应对老年人的需求。同时，我们还需要不断提高自己的专业技能，比如掌握各种护理技术和应对突发情况的知识，以便能够更好地照顾和保护老年人。我通过参加培训课程和阅读相关书籍，不断学习和丰富自己的知识和技能，提高自己的护理水平。

总之，通过参与老年护理的培训和实践，我深刻体会到了老年护理的重要性和难点。在实践中，我更加理解了老年人的需求，并通过持续的学习和不断的实践，提高了自己在老年护理中的专业能力。我相信，只有通过我们的不懈努力，我们才能更好地照顾和关爱老年人，让他们度过幸福的晚年。

**老年护理心得体会篇十一**

这次有幸参加浙江省老年护理新动向学习班，这次学习内容丰富，观点新奇独特，让我开阔思路，增加临床护理理论，拓宽了知识面，同时对老年护理发展布满了信心。

我国已进进老龄化社会,面对庞大的老年群体,如何延缓朽迈,进步其生命质量,实现健康老龄化,已成为全球关注的社会题目,也对高等护理教育、护理工作者提出了新的课题。

在这次学习中让我感慨最深的是杭州疗养院老年科主任医师葛炜的专题讲座，他用生动精炼的话语道出了老年保健的关键所在。

一、晓得1个重要，即要始终苏醒地晓得人这一生健康最最重要，

1、要明白:健康是1，其余的一切都是1后面的0，前面的1没有了，后面的0再多也是0。

2、要强调:身体是一切一切的载体，健康是一切一切的基础。他还说到带病坚持工作是领导最不应当做的事，他强调再忙也要照顾好自己;越忙越要照顾好自己;对自己不负责就是对家人不负责。

二、明确2指标，就是要明确判定自我保健好坏的2个指标:心情要快乐，行为要健康。

三、强健3最好，即强健的最好方法是预防;强健的最好制度是个人负责制;强健的最好途径是脑途径。途径有很多，比如嘴、手、身，但这些都不是重要的，通过头脑，才可以更改观念，把握新知识。

四、知晓4个圆圈，健康是4个圆圈(即所谓大健康，包括生理、心理、社会、道德健康)，而且一个都不能少!其中心理健康最最重要，也最难做到，这也是我们老年护理的难点，但一定要努力往做到。

五、坚持5个策略

1、一定要学会公道膳食，记住4个吃:天天吃:牛奶、大豆及其制品;多吃:蔬菜、水果和薯类(薯类是蔬菜之王，它所含的纤维能下降之类吸收，增进肠蠕动，预防直肠癌。吃一个地瓜，就像吃了物理扫把。);常常吃:适当的鱼、禽、蛋、瘦肉;少吃:肥肉和荤油。水，要喝足!天天10杯水(200ml一杯)，就当浇花一样，按时间排着喝水，清晨慎补水，餐前补水最养胃，多喝看不见的水。要求做到少吃一点，吃好一点，吃杂一点，吃平淡一点。

2、一定要坚持每天运动，大力提倡和推广《1-3-5-7》运动方案或锻炼法:1即指天天最少运动1小时;3即指每次最少运动30分钟;5即指每周最少运动5次;7即指运动后的安全脉搏:170-年龄。平时生活要管住嘴，勤动腿。

3、一定要做到戒烟限酒，who的忠告“大量饮酒最伤肝，喝醉一次酒近似于得1次记性肝炎”。所以戒烟甚么时候都不晚，酒越少越好。

4、一定要具有阳光心态，要永久保持积极、乐观的健康心态来观察事物与人生。有这么3句至理名言:在这个世界上，没有过不往的事情，只有过不往的心情;就世界上的所有题目而言，对题目的看法，远远比题目本身重要;人这一生，最重要的是要有良知，这里讲的所谓“良知”，乃“良好心态”也。

5、一定要早防早治，理由是有些病你不防是一定会得的;时间是最好的药物。

老年人如何做到年高而不老、寿高而不衰，让快乐的音符贯串整个晚年生活呢?即“动”、“仁”、“智”、“乐”。“动”，就是多运动。运动不但延缓朽迈，生物学家研究证明，人的肌体“用进废退”，因此，老年人应加强身体的适度锻炼，按部就班，锲而不舍。“仁”，就是心肠仁慈，待人宽厚。对他人不幸遭受的同情与支援可以进步本身的免疫机制。

这次学习本人受益很多，感谢医院领导给我这次学习机会，我将把所学知识用在以后工作中，更好为老年病人服务，也为我院创建三级甲等医院贡献气力。我们常说：老年医学是夕阳工程、朝阳产业，愿我院老年科业务发展有更加辉煌的明天。

**老年护理心得体会篇十二**

xx月xx至xx日，我有幸到广州参加由省护理学会举办的老年专科护理培训班学习，受益匪浅。

学习内容包括：老年病人的需求与服务、20xx年老年专科护理十大安全目标解析、老年护理评估进展、老年尿失禁的评估实施、健康教育与临床护理案例分析、尿失禁老年人留置尿管护理介绍、老年人吞咽障碍的护理、健康教育等。

通过这次学习使我明白到老年社会的到来及老年社会产生的`问题并不可怕，老年病人的真正需求、护理服务、护理技巧与方法，护理不仅是一种职业，更是一门学科，一门艺术。通过这次学习使我的感受更加清晰、深刻，它的内涵丰富且富有灵性，一个温暖的眼神，一抹鼓励的微笑，一个关爱的举动，这都是护理。面对竞争日趋激烈的医疗市场和人们对健康的需求和渴望，我们每一个医护人员都应以主人翁的态度参与病房管理，以积极处世的态度快乐工作，进行有效的健康宣教，人人学会交流，参与交流，关爱患者。

**老年护理心得体会篇十三**

随着社会的发展与进步，老年人口逐渐增多，老年人护理成为一个重要的社会问题。作为护理人员，我从事老年人护理已有多年的经验。在这个过程中，我积累了一些心得和体会，希望与大家分享。

第一段：关注老年人的需求

关注老年人的需求是老年人护理的核心。老年人的身体机能逐渐下降，容易患有各种疾病，因此，了解他们的身体状况和需求是必要的。在进行护理过程中，我们要善于倾听他们的心声，了解他们的意愿和期望，尊重他们的选择。同时，我们还要关注老年人的精神需求，给予他们温暖和关怀。

第二段：提供生活上的帮助和支持

老年人常常面临着自理能力下降的问题，我们需要提供生活上的帮助和支持。在实际工作中，我们经常会为他们做一些日常的事务，比如洗衣服、打扫房间、做饭等。在这个过程中，我们要倾听老年人的需求和意见，尊重他们的习惯和选择。同时，我们还要帮助他们建立自理技能，提醒他们注意卫生和健康，提供相关的康复训练和指导。

第三段：保持老年人的社交活动

老年人往往因为种种原因与社交圈隔离，我们需要帮助他们保持社交活动。社交活动对老年人来说是非常重要的，可以帮助他们减轻孤独感、增加社会支持和增强生活的乐趣。在护理过程中，我们可以组织老年人参加一些集体活动，比如唱歌、跳舞、娱乐活动等。我们还可以鼓励他们与亲友保持联系，多参加社区的团队活动，以帮助他们保持活力和快乐的心态。

第四段：注重老年人的心理护理

老年人常常伴随着各种心理问题，我们要注重他们的心理护理。在与老年人的沟通中，我们要给予他们充分的关注和理解。当他们情绪低落时，我们要耐心倾听他们的抱怨和痛苦，并以积极的心态对待。我们还要鼓励他们参加一些心理健康的活动，比如心理咨询、乐器演奏、绘画等，以帮助他们缓解压力和焦虑。

第五段：关注老年人的安全和健康

老年人的安全和健康是我们必须关注的方面。由于老年人身体机能下降，他们更容易发生事故或疾病。我们要定期检查他们的身体状况，及时发现异常情况。我们还要帮助他们建立健康的生活习惯，鼓励他们进行适当的运动和锻炼，保持良好的营养和作息。同时，我们还要提醒他们关注安全问题，防止跌倒和其他意外事件的发生。

总之，老年人护理是一项需要细心和耐心的工作，我们需要关注老年人的身体和心理健康，提供生活上的帮助和支持，保持他们的社交活动，同时注重他们的心理护理，关注他们的安全和健康。通过这些努力，我们能够给予老年人良好的护理，帮助他们享受幸福和健康的晚年。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn