

加强养老护理人员体育意识的培养

郑磊石, 林 晓

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘 要:近年来我国老龄化趋势越发严峻,而我国养老服务机构护理人员的服务水平却没能跟上日益加速的老龄化脚步,存在着服务不周的现象,同时对于老年人的健康保健、康复和养护也存在手段、方法和观念上的偏差。因此,近年来政府对兴办和完善养老服务事业给予了极大的关注和支持,对养老护理人员的专业技能、文化水平和道德素养都做出了更高的人职要求。通过对养老护理人员已应具备的基本素质的了解,提出还应加强对养老护理人员自身体育意识的培养,并将这种体育意识付诸于养老护理之中,以此来引导老年人参与体育运动,逐渐养成终身体育锻炼的习惯。

关键词:养老护理人员;体育意识;培养

中图分类号:G812.7

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)03-0043-04

Strengthening the Cultivation of Sports Consciousness of Old Age Nursing Staff

ZHENG Lei-shi, LIN Xiao

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: For recent years, the aging trend of China has been increasingly arising, while the quality of service of pension services about nurses failed to keep up with the ever accelerating pace of aging. At the same time for the elderly health care, rehabilitation and maintenance have the deviation in the means, methods and concept. Therefore, in recent years, the government set up the pension services giving a great deal of attention and support and put it into practice. At the same time, pension nursing professional skills and cultural level and moral qualities has been made in a higher entry requirement. This paper, based on the understanding of the basic qualities of the pension nurses, proposed that the governments should strengthen nurses develop their sports consciousness. And then put this kind of sports consciousness into the old-age care so as to guide the elderly to participate in physical training and form a lifelong habit of physical exercise.

Key words: pension nurses; sports awareness; cultivation

所谓老龄化是指65岁及以上人口占总人口比重达到7%或者60岁以上人口占总人口10%,就进入了老龄化社会。据中华人民共和国国家统计局对2011年我国人口总量及结构变化情况的统计数据进行分析,我国已经进入老龄化社会^[1]。

1 我国的养老护理现状

1.1 现行的养老模式

目前我国城市主要有家庭养老和社会养老两种模式^[2]。

1.1.1 家庭养老模式

家庭养老模式是指由家庭成员为老年人提供日常生活照料的一种养老模式。它是多数老年人的第一选择,但由于现如今家庭结构变化所带来的问题,

老年人膝下儿女的减少和子女异地求学、谋职比例的增大,空巢老人日益增多,这使家庭养老模式已不适合大多数家庭对老年人的照顾。

1.1.2 社会养老模式

社会养老模式也称社会机构养老,是指在政府管理下兴办的社会专业养老机构,在这里有专门的养老护理人员为老年人提供生活照料、医疗保健等方面的服务,是符合现代化需求的养老模式。社会机构养老就目前来说针对性较强,但其缺少专业化、正规化训练的养老护理人员在服务水平、服务质量和条件方面还难以满足新形势下老年人日益增长的物质文化服务需求。

社会机构养老模式越来越成为人们养老方式的首选,而发展社会养老事业必然需要一批高质量的养老护理人员。

1.2 养老护理人员的培训现状

养老护理是从事老年人生活照料和精神慰藉的一种新型职业。在养老健康服务业中,养老护理人员无疑构成了这个行业的主力军。他们的服务态度、专业技能、文化素质直接关系到入住老人的身体健康和生活品质^[3]。

针对养老护理人员的培训问题,我国已从这几个方面着手:

1.2.1 职业技能培训

为加强养老服务职业教育培训,加快培养老年护理、营养、医学和心理等方面的专业人才,提高养老服务人员的业务技能、职业道德和服务水平,我国已推行养老护理员职业资格证书考试认证制度。据国务院办公厅印发的《社会养老服务体系规划(2011-2015年)》,我国推行养老护理人员职业资格证书考试认证制度,五年内全面实现持证上岗^[4]。

1.2.2 文化素质要求

针对我国养老护理人员科学文化水平偏低的情况,加大对养老护理人员文化水平的培训,在养老护理界形成学士、硕士、博士等多层次养老护理人才梯队,以适应不同层次的养老护理需要。

1.2.3 人文素质教育

养老护理人员应牢固树立“以人为本”的思想,一切以老人为中心,把对老人的关怀作为一切养老护理工作的出发点和归宿,重视老年人的心理需求和精神需求。只有具备良好的人文修养才能理解人、尊重人和照顾人。

2 在原有培训体系中增加对养老护理人员体育意识的培养

在对养老护理人员的培训管理中,已有了完备的护理技能体系、文化体系和人文体系方面的培养。但是,再好的护理技能、再高的文化素质和再体贴的人文服务都无法完全满足老人们各式各样的需要,老人家只有通过加强自身体育锻炼,才能真正实现增强体质、增进健康。这不仅对老人家自身及其家人是个提升幸福感的良好途径,还可以大大减轻养老护理人员的工作负担。但是许多老人家不懂科学的锻炼身体,因此这就需要我们的养老护理人员对其体育锻炼进行科学的指导,这就对养老护理人员体育意识的培养和自身体育素质的提高提出了新的要求。

2.1 体育意识

所谓体育意识,是指“人们对体育的认识,价值

观念及在体育活动中所表现出来的精神、思维活动等思想观念体系”^[5],是人们对体育促进人的身体、心理、社会诸方面发展的功能的认识,是一种有目的的意向活动。

2.2 体育意识的作用

意识对人们的活动具有指导作用,正确的意识对人们的行为活动起到积极的推动作用,而正确的体育意识可以促进人们对体育活动倾注更多的时间和精力。一个人如果对体育活动具有强烈的意识,他就会全力以赴积极参与,因此强烈的体育意识其实是体育参与的重要动力,这种动力支配着人们的体育活动强度和频率^[6]。

2.3 培养养老护理人员体育意识的必要性

养老护理是一项特殊的工作,它的工作对象是一群年事已高、可能行动不便,也可能身有缺陷的弱势群体,他们有不同的文化程度、生活习惯和性格脾气,因为各种原因而需要居住在养老院接受他人的照顾。特殊的工作对象赋予了养老护理人员更大的工作难度,更重要的职责。因此,养老护理人员需要具备一颗强大的内心,来应对护理中可能出现的各式各样的问题。

只有养老护理人员自身形成了比较稳定、正确的体育态度,才能在日常的护理和生活中潜移默化地把体育精神传染给老年人,并且在体育锻炼中起到先锋模范作用。平时多给老年人介绍参加体育运动的益处,要让老年人清楚地知道体育运动对其生理、心理、生活的重要意义,并努力让他们体会到体育运动给身心上带来的愉悦和畅快。

2.4 培养养老护理人员体育意识的积极作用

2.4.1 有助于养老护理人员身心健康

人口老龄化的加剧和社会养老模式的发展对养老护理人员需求量增大,人们对社会养老模式观念的转变和子女对长辈的孝顺都增强了养老护理人员的工作压力。养老护理人员面对这样的工作难度和强度,必须有良好的体魄才能承担。首先,培养体育意识,加强体育锻炼,不仅能够有效缓解养老护理人员的工作压力,还能掌握一定的体育保健知识,提高养老护理人员的综合业务水平;其次,体育锻炼可以改善人的情绪,有效降低人们焦虑烦躁的心情;再则,体育运动还可以提高沟通能力,有助于养老护理人员在工作中与老年人沟通。

2.4.2 有助于养老护理人员及老年人终身体育思想的形成

随着我国全民健身计划纲要的实施,终身体育已

经成为体育教育的重要思想。我认为培训高质量的养老护理人员,注重他们文化素质、专业技能和人文素养水平的同时,还应着力培养养老护理人员的体育兴趣和终身体育意识。也就是说,养老护理人员除了要给老人们提供生活上的照料,疾病中的看护和情感上的交流之外,还应树立良好的体育意识和掌握正确的体育锻炼方法,来指导老年人学习基础的体育知识、运动技能和科学的体育锻炼方法,还要以老人现有的身体素质为基础,激发他们自觉、主动地参与体育、学习体育的兴趣,树立“终身体育”的思想观念,养成持之以恒锻炼身体的良好习惯,只有这样才能真正实现从“重医疗”到“重预防”的转变,才能从根本上促进老年人的身心健康和社会适应,在增强体质、延年益寿方面起到良好的作用。

3 培养养老护理人员体育意识的途径和方法

养老护理人员,是为老年人提供生活照料和精神慰藉的专职人员,由于其专业特点,养老护理专业的学生学习主要专注于医药、护理、营养、心理学方面,而体育学属于与其完全不沾边的另一个领域,因此养老护理人员本身体育意识要弱一点。随着时代的发展,人们对体育锻炼的重视与日俱增,养老护理不再局限于生活照料和精神慰藉,还要承担健身指导方面的工作。

3.1 加强养老护理人员体育与健康知识教育^[7]

学习和掌握体育与健康的基本理论知识,是培养养老护理人员体育意识的基础,有助于提高养老护理人员对体育的认识,形成正确的体育价值观。而在实践体育运动技能的同时也能学习一定的理论知识,比如运动前的热身能防止运动损伤等;也可通过中华体育养生、八段锦、五禽戏、户外拓展与野外生存活动来学习体育保健康复知识和运动急救办法等。这些都能够很好地扩展养老护理学生的综合业务能力,促进养老护理学生对体育运动的热爱,为将来工作打下坚实的基础。

3.2 将养老护理专业体育课程内容与其就业需要相接轨

养老护理行业是一项针对老年人的新型服务行业,其服务对象的特殊性决定了其专业学生在体育课学习的侧重点应该有所不同,为了使养老护理专业学生能够更好地适应未来的工作需要,将其体育课学习内容与其工作需要相接轨是符合养老服

务业发展需要的。养老护理学生的最终目的是指导老年人进行科学的体育锻炼,因此必须在运动项目特点和教法上适应老年人的节奏,以轻微舒缓运动为主,如健美操、武术操等操类运动,或门球、桌球等非对抗性运动。只有将养老护理学生的学习内容无限接近老年人的需要,才能真正提高服务质量,而这种特殊的关怀方式亦是一种无私的奉献,养老护理人员如能将工作与生活融合在一起,关爱每一位老人,便会自觉提高自身体育意识,为老年人提供更好的健康服务。

3.3 培养养老护理人员的体育情感

“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”对一件事情的热衷是完成这件事情最大的动力。正如,只有使养老护理人员真正爱上了体育运动,真切地感受到体育锻炼所带来的益处,才能自觉地养成体育锻炼的习惯。因此,在对养老护理人员体育意识的培养过程中,要激发养老护理人员对体育运动的参与热情,培养养老护理人员的体育情感,化被动体育为主动体育,让这种主动性和自觉性最终形成稳定的体育意识和能力。

3.4 充分利用社会媒体的力量^[8]

随着现代科学技术的发展,大众媒体在影响人们的意识和习惯方面起到了越来越重要的作用。若想通过合理运用大众媒体的影响力来强化养老护理人员的体育意识,首先必须加强社会媒体对群众体育的报道量,通过电视、广播、报纸、杂志等形式大量开发以群众锻炼为主题的节目,并在收听率、收视率高的节目上大力宣传体育锻炼的益处,用各种方式争取使体育锻炼深入人心。

4 养老护理人员体育意识的运用

4.1 将养老护理人员体育意识付诸于养老护理之中

我们培养养老护理人员的体育意识,不仅仅是使养老护理人员本身热爱体育,养成体育锻炼的习惯,更是要让他们以身作则,起到模范带头作用,在思想上和行为上,引导、帮助、带领养老院的老人也养成锻炼身体的好习惯。因为只有自己真正地具有这种思想,才能够影响他人,才能使老年人真正明白体育锻炼的益处,从而自觉通过体育锻炼增强体质,独立自主,提升幸福指数。所以养老护理人员的体育学习应充分迁就老年人体育活动的特点,一切为了老人,一切以老人为中心。

4.2 教学指导方式适合老年人的身心状况

养老护理人员要学会如何进行深入浅出又生动活泼的锻炼指导教学,要充分考虑到老年人的生理、心理、健康水平和运动能力等特点。老年人不比年轻人,高强度的跑、跳和对抗性运动都不适合他们的身体状况。我们鼓励老人们积极参与体育运动,是要引导他们进行适合自己体质状况的运动,如慢跑、快走、健身操、广场舞、门球、桌球等,诸如此类轻微、舒缓的运动项目。

4.3 养成体育锻炼习惯,促进终身体育思想的形成

培养老年人日常体育锻炼的习惯。英国教育家洛克曾说:“一切教育都归结为养成儿童的良好习惯,往往自己的幸福都归于自己的习惯。”对于儿童如此,对于老年人亦是如此。我国教育家叶圣陶也非常重视习惯养成在教育中的重要地位。应通过各种手段,如教育、引导的方式来促使老年人养成体育锻炼的习惯,或运用现代化的宣传手段,如放映相关电视录像、广播等方法,以潜移默化的方式促使体育锻炼成为他们日常生活的重要组成部分,最终成为终身体育的积极参与者。

5 结论

随着人口老龄化和社会养老模式的发展,养老护理行业越来越受到重视。社会的发展对养老护理人员的业务水平和服务质量都提出了更高的要求。而体育意识的养成就如同健康顾问一般伴随着人的一

生,不仅能够促进养老护理人员自身身心健康,还能丰富其健康、养生方面的知识,强化其业务能力,并将这种植入身心的知识和意识以潜移默化的方式感染、引导老年人养成体育锻炼的习惯,使老人们精力充沛,延年益寿。

参考文献

- [1] 统计局发布 2011 年我国人口总量及结构变化情况[EB/OL]. (2012-01-18) [2015-10-02]. http://www.gov.cn/gzdt/2012-01/18/content_2047892.htm.
- [2] 董沛,崔艳青,陈春会. 我国城市养老方式综述[J]. 河北职工医学院学报,2008,25(2):66-69.
- [3] 陈卓颐,陈伟然. 我国养老护理员队伍建设现状与对策[J]. 长沙民政职业技术学院学报,2009,16(4):72-74.
- [4] 养老护理员国家职业标准[EB/OL]. (2009-08-22) [2015-10-02]. http://jnjd.mca.gov.cn/article/zyjd/ylhly/201003/201003000634_34.shtml.
- [5] 钟振新,张悬,刘望. 高校体育教育与学生体育意识的培养[J]. 北京体育大学学报,2002,25(3):381-382.
- [6] 邵强. 体育意识新探索——论新世纪培养大学生体育意识的重要性及意义[J]. 山西师大体育学院学报,2000,15(4):10-12.
- [7] 张平,张津宁. 如何培养护理专业学生终身体育意识[J]. 中国西部科技,2014,13(2):95-96.
- [8] 王科明. 浅谈女大学生体育意识的重要性及培养[J]. 体育世界·学术,2008(3):60-61.

[责任编辑 魏 宁]