

# 2023 年养老服务相关职业能力提升培训心得

为积极响应党的二十大“加快发展健康、养老等相关产业”和“加强老年健康服务，深入推进医养康养结合”、“加大养老护理型人才培养力度”等国家战略要求，落实立德树人根本任务，发挥对职业教育“树旗、导航、定标、催化”作用，提高老年护理与保健相关专业学生职业荣誉感和职业自信，扎实推动职业教育改革，促进人才培养。我有幸参加了 CVEIA 全国职业教育创新联盟联合陕西财经职业技术学院及上海汨汨智能科技有限公司拟于近期共同举办“养老服务”相关职业能力提升培训班。在这个短短的 10 天培训过程中，我获得了许多养老照护技能知识和大赛经验，并且对培养养老照护技能大赛选手有了更深入的理解。下面是我在养老照护培训中的收获与体会。

## 一、养老照护的基本知识

在培训课程中，李敏教授向我们教授了养老照护的基本知识。首先是关于老年人身体和心理特点的了解。我们学习了老年人常见的健康问题，如失眠、记忆力减退、骨质疏松等，并学习了如何有效地应对这些问题。我们还学习了如何与老年人进行有效沟通，以及如何处理他们可能出现的情绪问题。同时李教授就关于中职养老照护技能大赛的赛项规程加以解释和具体内容的夯实。我明白了中职养老照护技能大赛的最新规程要求及内涵。

## 二、生活照护技能

在培训过程中，李慧娟助教向我们教授了老年人日常生活照护技能。这包括帮助老年人进行个人卫生护理，如洗澡、刷牙等；帮助他们穿衣、进食等；以及提供适当的康复锻炼和按摩等。通过实际操作和模拟练习，我掌握了这些技能，并了解了如何根据老年人的具体情况进行个性化的照护。同时了解到老年照护技能大赛与护理技能大赛的不同，明确了老年照护技能大赛是要求选手以真实工作状态为呈现模式，没有了以往护理技能大赛向评委报告的形式，要求选手操作真实有效。

### 三、 基础照护技能

大多数的老年多会有相关基础疾病，因此为老年人提供基础照护也是老年照护三大内容之一。提供基础照护过程中结合基础护理技能，同时要更具案例要求在不同场所提供基础照护。这就就要求老年照护选手有案例分析能力以及现场应变能力。

### 四、急救知识与康复照护

在养老护理工作中，安全是非常重要的。在培训课程中，我们学习了一些安全知识，如如何预防跌倒、火灾、意外等。我们还学习了一些基本的急救知识和技能，如心肺复苏、止血等。这些知识和技能对于应对紧急情况并保障老年人的安全至关重要。面对失能或失智的老年人，如何通过康复照护提高老年人的自理能力的恢复也是老年照护的重点。通过李教授的讲解以及李慧娟助教的示范，我明白了康复照护是如何指导老年人自主能力恢复为主，同护理技能不同的是此时的照护着应以老年人的自主能力为主，照护指导为辅。

### 四、专业道德与职业素养

作为一名养老照护人员，专业道德和职业素养是必不可少的。在培训过程中，我们学习了一些关于职业道德和行为规范的内容。我们被教导要尊重老年人的权益和隐私，并且要保持良好的沟通与合作能力。我们还学习了如何处理工作中可能遇到的困难和挑战，并且要保持积极向上的态度。

### 五、实践经验与案例分析

除了理论知识外，在培训课程中我们还进行了一些老年照护国赛赛题的实践操作和案例分析。通过实际操作，我们能够更好地掌握照护技能，并且了解如何应对不同的情况。而通过案例分析，我们能够学习到一些实际工作中的经验和教训，从而提高自己的照护水平。

### 六、 关于老年照护技能大赛选手的选拔及培养

通过了解李慧娟助教的真实大赛成长经历，以及李敏教授培养李慧娟助教参赛的过程。让我明确了关于老年照护选手的选拔的要求如：

身高、气质、亲和力等；在培养过程的具体内容如：形体训练、语言训练、临场应变训练、书写总结训练等；同时关于理论的考核内容则需要团队的打磨以及整合。

总之参加养老照护相关技能培训是一次非常有意义、有收获的经历。通过这次培训，我不仅获得了养老照护的基本知识和技能，还提高了自己的专业素养和职业道德。我相信这些收获将对我的工作产生积极的影响，并且我将会更加努力地为我校培养老年照护技能大赛选手，争取在日后的各级老年照护技能大赛中取得好的成绩。

医学系-刘慧林

2023年7月6日