

# 马鞍山养老院 向阳护理院 养老院电话

产品名称	马鞍山养老院 向阳护理院 养老院电话
公司名称	马鞍山向阳护理院
价格	面议
规格参数	
公司地址	马鞍山雨山区向山镇泰山大道与石山路交叉口西北200米
联系电话	13500535954

## 产品详情

养老院中老人抑郁情绪不好怎么办？

养老院中老人抑郁情绪不好怎么办？

老人中有很大的概率出现抑郁情绪，这种情绪是由生活中一些不顺心的事容易导致抑郁情绪的产生，得了这种情绪会严重的影响老人的晚年生活质量，这个时候需要适当的转移注意力，可以先干一点别的事情，很好的改善抑郁的现象。下面向阳护理院小编为大家详细分析说明。

### 1、先做别的事情

如果你一直死盯着这件事情，抑郁可能会越来越重，不妨先做一些其他事情。比如当你做不出满意的工作计划时，可以先做个小手工或者收拾一下家务，这样不是在浪费你解决问题的时间，而是当你做了别的事情之后，可能会对你现在的工作产生新的想法。

### 2、适当的运动

有人说过当我们把太多的注意力集中在脖子以上，而忽略了脖子以下(运动)的时候，就很容易产生抑郁。运动活动量必须要长于20分钟，才能有效的降低抑郁。

### 3、深呼吸

当你面临情绪紧张时，不妨做深呼吸，有助于舒解压力消除抑郁与紧张。当你感到急躁时，你的脉搏加速，呼吸也加快。而深呼吸可以迫使你减缓呼吸速率，使身体相信急躁已过去。正确的腹部呼吸是，当你一吸一呼时，腹部将随之一起一伏。

### 4、活动你的下颚和四肢

当一个人面临压力时，容易咬紧牙关。此时不妨放松下颚。老人身体左右摆动一会儿，以松弛肌肉，纾

解压力。你还可以做扩胸运动，因为许多人在急躁时会出现肌肉紧绷的现象，引起呼吸困难。而呼吸不顺可能使原有的急躁更严重。

## 5、发挥自己的爱好

有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，养老院收费标准，对社会有利。否则只顾得发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，而增添不必要的烦恼。

## 养老院术后老人的护理注意须知？

术后老人的护理注意须知：

现如今，人口老龄化日益增长，老年人的养老问题成了当今社会的热门话题。养老院、护理院的实施，使得老年人的养老问题有了很好的解决。在养老院中有很多的术后老人，那在护理的过程中需注意的须知有哪些？下面向阳护理院的小编为大家详细一下：

### 一、生活有规律

老人手术后，身体比较虚弱，有必要保证足够的休息时间，不要过多的娱乐和工作。确保室内温度适中，并且请勿在室内吸烟，为保证室内空气新鲜，建议每日上午开窗半个小时，保持通风的时间也不要太长。如果周围没有洗澡的条件，西宁和睦康养园建议用温水进行擦拭，以保证皮肤的干净。出院后的三个月内，不要到公众场所活动，防止疾病发生传播。

### 二、饮食讲卫生

要注意营养的补充，通常，患者对食物没有任何限制，建议使用营养价值高且易于消化的成分。比如瘦肉、鱼类、鸡蛋、水果等。术后还要严格限制食用盐的摄入量。

### 三、适当做运动

大多数老人如果没有明显的病情变化，三个月之后就可正常进行日常的活动了，但要注意，最初的活动强度不宜过大，建议由轻活动慢慢过渡到正常活动。如果感觉疲劳或者心慌气短等情况，则应立即停止活动，增加休息的时间。不要急着运动，多休息，保持自身体力，根据自己病情来逐渐加大运动量，但不宜疲劳而增加老人的负担。

### 四、出院后用药

轻度心脏病手术后，养老院电话，如果恢复良好，则无需使用。较重的患者需要根据自己的情况纠正畸形严格谨遵医生建议用药，切不可随意服用而发生额外危险。

### 五、乐观好情绪

乐观将对患者的康复产生事半功倍的效果，老人必须保持积极健康的情绪，马鞍山养老院，少生气，少抱怨，必须充分照顾自己的情绪。

老人及其家人要特别重视出院后的护理和保健，合理的饮食生活习惯、乐观积极的情绪加上合理的用药，才可保证心脏老人早日完全康复

养老院的老人们吃早餐时应注意哪些问题？

随着，现如今的人口老年化的增长。养老院的成了当今社会的热门词。养老院的饮食也是至为重要的，所以再为老人们提供早餐的时候，所注意的问题是什么？

早餐宜迟不宜早：

早餐不要吃得太早，老年人喜欢早起锻炼然后吃早饭，这种观念是不对的。老年康复中心根据医学研究了解到，人体经过一夜睡眠，得到了充分的休息，但是消化系统在夜间仍旧工作繁忙，紧张地消化。

宜少不宜多：

即使是早餐，养老院哪家好，也不应该吃得太多，吃得过多超出了自身肠胃的消化能力，反而不利于消化吸收，长此以往，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣贮存在大肠中，被大肠中的细菌分解等，经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易引起血管疾病，催人衰老。

宜软不宜硬：

老年人不适合在早饭中就吃一些油腻、油炸食物等，因为老年人的消化能力已经衰弱，吃这些刺激性大、比较硬的食物会劳脾伤胃，导致食滞于中，消化不好，还易诱发胆，或使这类疾病再发、加重。另外，多次使用的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸的食品，可增加患生病的危险。老年人早餐吃容易消化的温热、柔软食物，如加些莲子、红枣、山药、桂圆和苡仁等保健的食品，则效果更佳。

不宜吃动物内脏：

虽然大家很少在早餐就吃一些动物内脏，但确实还是有不少老年人会这么做。相信大部分人都知道，动物内脏如肝、脑等均含胆固醇甚高，老年人如经常食用，会使血中胆固醇升高，从而容易引心脑血管疾病，或使原有的病加重。因此，老年人早餐不要吃动物内脏。以上是向阳护理院的小编为大家介绍的相关内容

马鞍山养老院-向阳护理院-养老院电话由马鞍山向阳护理院提供。马鞍山向阳护理院（[masxiangyang.tz1288.com](http://masxiangyang.tz1288.com)）为客户提供“养老院,敬老院,老年公寓,养老中心”等业务，公司拥有“向阳养老院”等品牌，专注于其它等行业。欢迎来电垂询，联系人：戴院长。