

整体护理对老年患者生活质量的影响研究进展

张学梅

青海省化隆县人民医院 青海 海东 810904

【摘要】本文旨在探讨整体护理对老年患者生存质量的影响。研究通过生理护理、心理护理、健康教育、心理干预等措施，探讨护理对促进老年人患者整体健康的效果。研究发现，整体护理不仅可以缓解患者疼痛，也可明显提高其自我管理能力、精神状况、社交能力、整体生活品质。文章还归纳整体护理的优势及未来发展趋势，以期为临床护理人员提供参考。

【关键词】整体护理；生活质量；老年患者；护理措施

DOI:10.12417/2705-098X.25.23.009

在全球化背景下，老年患者健康问题越来越引起社会的重视。老年患者因生理机能的下降和慢性病的多发，对其生活质量造成很大的影响。整体护理是以患者为核心，兼顾生理、心理和社会等多种需求的护理方式，对保障老年患者健康具有重要意义。基于此，文章从整体护理理念入手，对其提高老年患者生活质量中的作用进行系统性综述，从而为提高老年人群生活质量提供理论基础。

1 整体护理概述

1.1 含义

整体护理作为新兴的护理工作方式，护理人员在提高对患者重视的同时，也要关注患者所处的环境、心理状态、物理因素等对其恢复的作用。整体护理理念是在现代护理观念的指引下，将护理过程作为重点，把临床护理与护理管理的每个步骤进行系统化的工作模式。整体护理作为护理行为的指南或者护理理念，主要强调以患者为核心，在现代护理理念的指引下，以护理过程为基本架构，将护理过程系统地应用到临床护理和护理管理当中，其目的就是要按照患者的生理、心理、社会、文化、精神等多个层面的需求，从而为患者提供最好的护理服务。

1.2 影响

整体护理是综合性及系统化的护理方式，对提高老年患者生活质量具有积极影响。老年患者往往伴随着高血压、糖尿病、心脏病等多种慢性病，对其正常生理功能及生活质量造成很大的影响，而整体护理有助于提高老年患者健康状况。老年患者多数患有慢性疾病，易产生焦虑、抑郁等心理问题，对其生活质量有直接影响，整体护理通过心理疏导、认知行为治疗等，显著提高其心理健康。老年患者自身条件所限，其社交行为较少，因而更易形成孤独感和孤立感。整体护理通过社区融合、健康教育等措施，有助于提高老年患者的社会功能。

2 整体护理提高老年患者生活质量的具体措施

2.1 生理护理

(1) 健康检查：针对老年患者进行常规健康检查非常重要。除常规的血压和血糖监测外，还应该包括重要的生化指标，

如心电图和肝肾功能^[1]。通过对其进行连续监控，可对其出现的异常状况进行检测和应对，比如调整用药剂量、优化治疗方案等，使疾病得到有效的控制，降低并发症的发生率，保证老年患者的身体健康。

(2) 营养支持：要想保持老年患者身体健康，必须为其提供科学而平衡的饮食。因此，要根据患者年龄、性别、体重以及是否患有慢性疾病等因素，从而制定个体化的饮食方案。保证食物中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，保证人体所需的营养，避免大量进食高脂肪、高糖食物，防止出现肥胖及代谢疾病，使机体的功能得以正常发挥。

(3) 活动与锻炼：适当运动可以促进老年患者身心健康。建议开展轻到中等强度的运动，如散步、太极拳等。这些运动既能强身健体，又能增强人体的抵抗力，增进心肺功能，促进气血循环^[2]。运动还可以减轻消极情感，如焦虑、抑郁等，提高老年患者的心理素质。

(4) 皮肤护理：老年患者也不能忽视皮肤的护理。随着年龄的增长和免疫力降低，老年人群皮肤疾病也逐渐增加。因此，要经常给患者做好皮肤护理，使皮肤保持干燥、干净，尤其是卧床时间较长的老年患者，建议经常翻身、换床单，预防褥疮^[3]。除此之外，还需要使用保湿的护肤品，保护肌肤屏障，降低皮肤病的发病率。

2.2 心理护理

(1) 情绪支持：老年患者在遇到疾病时，往往会出现焦虑、抑郁等情绪。因此，针对患者进行主动的心理辅导，以减轻其不良情绪。这便意味着要有耐心地聆听对方的感觉和忧虑，不要打断和贬低对方，要设身处地地了解实际情况。运用专业的心理辅导技术，使其积极面对疾病，建立战胜疾病的信心，并能有效地克服因疾病而产生的精神紧张，提高其生活质量^[4]。

(2) 认知刺激：老年患者的认知能力会随着年龄的增加而下降。为延缓这个过程，医护人员可开展相关活动，以促进脑部的机能。比如为老年患者设计相应的智力游戏，如拼图游戏和棋类游戏。在此期间，鼓励患者读书、报纸、参加学术研

讨会，这样可以促使大脑活动起来，减缓认知能力的下降。

(3) 社交互动：孤独是老年患者普遍存在的心理疾病，对其生活质量造成很大影响。因此，建议医护人员多参加社区活动、家庭聚餐等方式，以缓解老年患者的孤独感。这样既可以让其有机会与他人沟通，又可以让其感觉到来自社会的温暖与关爱^[5]。通过与别人分享人生经历，交流思想感情，使老年人患者重获人生的快乐与动力。

(4) 睡眠管理：睡眠管理是老年人健康的重要组成部分。老年人群在年龄增长过程中，其睡眠规律也会随之变化，更易出现失眠、早醒等症状。因此，帮助老年患者养成良好的睡眠习惯非常重要^[6]。医务人员要和患者共同制定合理的作息计划，保证其每天有规律地睡觉和起床。还要叮嘱其营造良好的睡眠环境，比如调节室内的温度、灯光、噪声等，为其提供安静的睡觉环境。也可以在睡前播放轻柔的音乐、放松的呼吸练习等方法，来减轻其压力，提高睡眠质量，使其恢复到深度睡眠状态。

2.3 社会护理

(1) 家庭关系：老年患者整体护理中，家人和睦非常重要。家人要经常与患者交流，了解其病情变化，并对其心理健康状况给予指导。家庭成员之间的感情纽带是通过组织家庭聚会，共同参加日常活动来实现。护理过程中，要让家人注意患者的需求和感觉，并对患者的意见表示尊敬，这样才能为其创造有爱心和关爱的家庭环境，以提高患者的生活质量和幸福程度。

(2) 社区融入：在护理人员指导下，鼓励老年患者积极主动参加各种社区活动，以帮助其更好融入社区。老年大学为其提供学习新知识、结识新朋友的平台，可以帮助其减缓认知能力的下降^[7]。而兴趣小组可以让患者按照自己的爱好，挑选自身的爱好，比如书法、绘画、园艺等，不仅可以培养其性格，还可以提高其社会技能。在社区融合过程中，老年人患者能感受到来自社会的关怀与尊敬，进而提升其生存质量。

(3) 志愿服务：针对身体条件较好，愿意参加社会实践的老年患者，要引导其参与到志愿者工作中。参加社区管理、为更年长患者提供志愿服务等活动，能感觉到自身的价值得到社会的肯定，进而提升其自信心和幸福度。另外，义工活动也可使老年人患者更好融入社会，减少寂寞、忧郁等负面情绪，进而提升其生活质量。

2.4 安全护理

(1) 环境调整：针对老年患者，需要对其生活环境进行精心的适老化改造。安装扶手不仅可以让老年患者在走路的时候维持身体的平衡，而且可以在站立和坐着的过程中，为其提供支持，从而降低摔倒的危险^[8]。卫生间、厨房等比较湿滑的地方，可以铺上防滑垫，可有效避免滑倒。另外，也要经常检

查家具是否稳固，清除不必要的障碍，以保证老年人患者在家里可以安全自在地走动。通过对居住环境进行改造，为老年患者创造更安全舒适的居住环境。

(2) 用药管理：老年患者用药综合管理非常重要。指导患者按时按量服药，防止漏服或误服。在用药过程中应注意不良反应，对用药方案进行适当的调整，以保证用药的安全有效。加强与患者的日常交流，掌握其对药物的感觉，使其在临幊上能更好的指导临幊用药。通过对患者的用药管理，使其得到有效的治疗，从而提高生活质量。

(3) 慢性病管理：对患有高血压、糖尿病等慢性病人群进行疾病管理非常重要。医务人员要对老年患者的血压和血糖进行定期监测，以保证病情得到有效控制^[9]。并且按医嘱定时服用药物，以保证用药的连续性及疗效。同时通过合理饮食、适当体育锻炼等方法，帮助老年患者提高免疫力，从而控制疾病，提高其生活质量。

2.5 专业护理服务

(1) 医疗咨询：要保证老年患者能够得到个性化、准确的医疗咨询，必须有与医生的深度交流。这不仅包含疾病的进展情况，调整用药，而且也包括预防性健康管理策略。通过正规的医学咨询，让老年人患者对自己的身体状况有更多的了解，加强自我控制能力，可以有效防止病情的恶化，改善患者的生活品质。同时医护人员也要加强对患者和家人的疾病相关知识的宣传，提高其对治疗方案的信心和合作程度，营造良好的医患合作环境。

(2) 康复训练：针对老年患者的特殊需求，如关节僵硬、肌肉萎缩、认知功能减退等，可以制定有效的康复训练方案。物理疗法是利用物理作用来减轻疼痛，提高肌力；而职业疗法主要是通过提高患者的穿衣吃饭等生活技能，使其能够更好地生活自理。康复训练中，也要将音乐治疗、舞蹈治疗等趣味因素结合起来，让患者积极地参加，使其身体和心理得到充分的恢复，从而提升其生活质量。

(3) 紧急援助：为老年患者建立有效可靠的应急联动机制，为其提供最后的安全保障。这些措施包括建立紧急呼叫系统，配备个人应急反应装置，并确保家人、邻居以及社区服务组织的联络信息能够在任何时候都能获取。也可通过对老年患者的急救教育，提高其自我保护能力。还要加强对医务人员、社区人员的日常管理，以保证对突发事件的快速、有序反应，将损伤降到最低，保证老年患者的生命安全和生活质量。

2.6 教育与培训

(1) 家属培训：家庭成员是老年患者生活护理的主要承担者，提高他们的护理知识和技能非常重要。针对老年人的生理特征、常见疾病的预防和处理、膳食和营养搭配、心理关怀和交流技能等，为家属进行系统化的护理练习。也可通过模拟

演习与互动问答，加强家庭成员实际动手的技能，让其能更科学、更细心地照顾老年人群^[10]。另外，也可以定期召开家庭会议，交流治疗的成功经验和措施，增进家庭成员间的互相学习和支持，营造温馨的家庭氛围。

(2) 自我管理教育：指导老年患者自我监控，对提高生活质量至关重要。针对老年人群的认知与体质特点，设计简易的居家健康监护方案，如血压计、血糖计等；辨别常见症状（如呼吸困难、胸痛、头晕等），并提出相应的对策。也要通过多媒体教学资料、实务操作示范及定期跟进辅导，让老年人群逐渐养成自理的观念与能力。同时提倡老年患者做好健康档案管理，并与医务人员进行定期的交流，使其能够及时地调整治疗计划，保证老年人群的身体健康。通过以上方式，既提高老年人的自我照顾能力，也可提高其自信心和生活质量。

3 展望未来

在全球人口老龄化背景下，老年患者健康问题越来越突出，提高其生活质量已成为医学界及全社会共同关心的问题。整体护理是以病人为核心、注重身体和精神的全方位管理方

式，对提高患者生活质量具有明显优越性。展望未来，随着技术进步，智能可穿戴设备、远程医学和人工智能等技术必将在整体护理领域得到越来越多的应用，可以实现对老年人健康状态的实时监控，并对潜在的危险因素进行预警，为医护人员提供准确的数据支撑，进而提升医疗服务的效率与质量。未来护理中，将会更多关注个体差异，针对其特定的健康状态、生活习惯、心理状态等制定个性化护理方案。这便需要医务人员既要有较强的理论基础，又要加强对新技术的学习，提高对数据的处理能力。

4 结语

综上，整体护理对提高老年患者生活质量有着重要作用。通过对患者生理、心理、社会等多个方面的需求，进而开展整体护理干预，不仅可以直接缓解疾病引发的疼痛，还能使患者自我管理水平得到进一步提高，同时也能促进其心理健康，加强社会支持，使其生活质量得到全面提升。未来护理方向应该在整体基础上，整合资源，强化医护人员的专业训练，才能更好的为老年人患者服务，达到健康老龄化的目的。

参考文献：

- [1] 刘曾.责任制整体护理在老年重症肺炎患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2023,39(33):119-121.
- [2] 熊秋梅.整体护理在老年冠心病无痛性心肌缺血患者护理中的效果[J].黑龙江中医药,2023,52(05):291-293.
- [3] 朱玲莉,陶彤,樊佳鑫.整体护理对老年重症肺炎并呼吸衰竭患者肺功能及压力性损伤的影响[J].现代中西医结合杂志,2023,32(19):2760-2763.
- [4] 葛庆华.整体护理对老年高血压患者生活质量的改善作用[J].名医,2023,(11):96-98.
- [5] 辛冰销.慢性病管理模式下护理对老年慢性支气管炎患者遵医行为和症状恢复的影响[J].中国医药指南,2024,22(01):175-177.
- [6] 陈冰洁,卜莎莎,辛玉美,王道鑫.延续性护理干预联合团体活动对老年冠心病 PCI 患者生活质量及治疗依从性的影响[J].齐鲁护理杂志,2024,30(01):133-136.
- [7] 唐宇红.综合护理干预在老年糖尿病伴急性心肌梗死患者中的应用[J].中外医学研究,2024,22(01):106-110.
- [8] 常莉,王莹.综合护理干预对轻度认知功能障碍老年患者认知功能和生活质量的影响[J].名医,2023,(23):96-98.
- [9] 李晓梅,孙璇,王影,马超彦,戴蕊.综合性护理干预对老年矽肺合并慢性阻塞性肺疾病患者的效果及对生活质量的影响[J].中外医疗,2023,42(34):135-139.
- [10] 曾伟红.综合护理干预在合并高血压的老年急性心肌梗死患者护理中的应用效果[J].中国医药指南,2023,21(32):184-186.