

社区护理干预对老年人健康行为的影响

范玉明

武昌理工学院 湖北武汉 430000

摘要: **目的:** 探讨老年病人在社区护理中的作用。**方法:** 选取50名60岁及2019年7-2020年1月患者为对照组, 不进行社区护理干预, 将2020年2-8月间收治的25岁老年人作为观察组, 进行社区护理干预, 用自制老年人健康行为问卷调查两组健康行为。**结果:** 观察组情绪平稳, 运动适度, 体重控制, 定期监测血压, 定期进行身体健康检查, 适度的运动, 经常参与外交活动, 了解身体状况, 有显著性差异 ($P < 0.05$)。**结论:** 对老年人群进行社区护理, 能有效地改善其健康行为, 是一项很有实际意义的工作。

关键词: 社区护理干预; 老年人健康行为

Influence of community nursing intervention on health behavior of the elderly

Fan Yuming

Wuchang Institute of Technology Wuhan 430000, Hubei

Abstract: **Objective:** To explore the role of elderly patients in community care. **Methods:** 50 patients aged 60 and July 2019 and January 2020 were selected as the control group. Without community care intervention, 25-year-old elderly people admitted between February and August 2020 were taken as the observation group for community nursing intervention and investigated for their health behavior. **Results:** The observation group had stable mood, moderate exercise, weight control, regular blood pressure monitoring, regular physical health examination, moderate exercise, frequent participation in diplomatic activities, to understand the physical condition, and had significant differences ($P < 0.05$). **Conclusion:** It is meaningful to help elderly people effectively improve their health behavior.

Keywords: community nursing intervention; elderly health behavior

引言:

随着老龄化进程的加快, 我国步入老龄化社会, 老年人的健康状况、生活品质等问题越来越受到人们的关注。而实践证明, 在社区老年人中进行健康教育, 能够有效地预防和改善老年人的身体状况, 从而达到改善老年人的生活质量。因此, 要使老年人有一个健康的晚年生活, 就要加强健康的教育和宣传, 使他们掌握科学的生活、健康的生活方式。为了解健康教育对老年人的健康行为的影响, 本研究采用抽样调查法, 对200名老年居民进行问卷调查, 并将其结果归纳如下:

作者简介: 范玉明 (2003.6), 女, 汉族, 籍贯: 湖北武汉, 本科在读, 单位: 武昌理工学院, 研究方向: 社区护理与老年护理。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

从2019年7月到2020年8月, 共选取本村50例老年人, 2019年7-2020年1月25例, 以60岁和最大78岁为对照组, 平均 (68.42 ± 5.12) 岁, 男性15例, 女性10例, 患病类型: 糖尿病9例、高血压11例、冠心病15例、脑卒中7例。本研究选取了25位年龄在60~77岁之间 (68.39 ± 5.07) 的老年病人, 性别比为14: 11; 两组间数据无显著差异 ($P > 0.05$)。

1.2 办法

1.2.1 社区护理

为每一位长者建立一套特别的家庭护理档案, 通过对患者的健康状况进行评估, 制订护理诊断表, 制订个性化护理计划及护理措施, 并对不需要住院的慢性病及

出院后需要继续护理的患者，提供全方位的护理、基础护理、康复护理及健康教育，并定期进行评估。针对高血压、高血糖患者，在住院病历中设定血压、血糖项目，并对每位患者进行详细的记录，使护士能够更好地了解患者的病情，并可作为指导医师进行治疗的依据。在实施的过程中，要注重与病人的家人保持良好的沟通，及时掌握病人的心理状况，并有针对性地进行心理辅导。

1.2.2 健康干预

每周举办2次免费医疗服务。社区护理人员每周两次到居委会做义诊，除了对老人的健康状况进行监督外，还能对其进行初期的治疗，并对其进行药物和健康教育。定期开展的义诊，可以让医务工作者对辖区老年人的身体状况有一个较好的了解。

1.2.3 健康教育活动

每月进行1次健康讲座。社区卫生工作人员每月为辖区老年人举办一次健康教育讲座，主要内容有：首先，对老年人的常见病、慢性病的预防与治疗、老年保健知识、家庭急救等知识进行宣讲。在老年患者中进行健康教育，纠正他们的不良行为，提高他们的遵医率。其次，对于脑卒中、糖尿病等病人，在日常康复治疗的基础上，对其家人进行健康教育。比如：指导中风病人的家人给病人做相应的按摩。把基本的医疗知识、技术、注意事项告诉病人家属，既可以改善病人的生存质量，又可以增进医患之间的和谐关系，形成一种友善的合作关系。

1.2.4 意见反馈

在开展社区服务的同时，也会定期组织人员到社区进行社区服务的监督。积极征询辖区内病人和病人家属的意见，并将其反馈给社区卫生服务中心，对其进行汇总、整理，并针对病人的需要，进行相应的护理干预措施。

1.3 评判标准

本研究以自行设计的问卷调查法，对护理干预前后的老人不良生活习惯、遵医服从率、健康知识普及率、护理满意度等进行了调查。高脂肪，高盐饮食，不规律的作息，少运动（一周两次）；遵医行为包括：按时吃药、参与适宜的户外活动、禁口饮食；掌握情绪稳定、高脂高盐饮食危害、高血压高血糖标准、体重控制等健康知识；护理人员的满意度在0~30分时，表现为十分不满意，30~60分为不满意，60~70分为中等，70~80分为满意，90~100分为十分满意。

1.4 统计方法

使用SPSS 18.0统计软件对所得数据进行了统计，并

以 $n(\%)$ 表达，并进行 χ^2 检验；测量数据的表达方式是 $(\bar{x} \pm s)$ ，并进行t检验， $P < 0.05$ 具有显著的差异。

2. 结果

两组每年参加全面体检知晓例数比较，无明显差异（ $P > 0.05$ ），而其它指标对比，观察组均优于对照组（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 2组患者健康行为知晓情况对比（例）

组别	对照组	观察组	χ^2	P值
常参加外交活动	18	24	3.05	< 0.05
适当参加锻炼	16	23	3.37	< 0.05
每年参加全面体检	18	19	0.12	> 0.05
定时监测血压	16	23	2.94	< 0.05
控制体质量	15	24	3.85	< 0.05
适当运动	17	24	3.41	< 0.05
保持情绪稳定	17	25	3.59	< 0.05

3. 讨论

社区老年人是一种较为特殊的人群，他们的活动范围很小，而且大多是心脑血管疾病，身心都遭受了严重的创伤，因此，对其进行心理护理是非常必要的。应注意到，健康的生活习惯和合理使用药物是有效控制老年疾病的主要方法。所以，在实施社区护理时，必须坚持“生物-精神-社会-医疗”的模式，以更全面、更高质量的医疗服务。研究发现，社区老年人每年都要进行一次全面的健康检查，其主要原因是由于老年人经济状况不佳，外出不便，子女工作繁忙，不能陪老人去医院检查，以及老年人不重视身体检查等。在这种情况下，社区护理人员要向病人解释，很多重症病人的病因是因为没有及时诊断，从而耽误了最佳的治疗时间，这不但会加重病情，还会增加医药费。所以，对于不方便进行身体检查的老人，可以到社区进行身体检查，包括体重、抽血、血压等。而适当参加体育锻炼、维持情绪稳定等，都能显著改善，说明在这一领域，社区护理干预的成效较好。在加强社区保健干预的同时，也要加强对老年人的心理卫生教育，增强老年人的生活情趣，培养他们的社交能力，增强他们的社交能力，增强他们的积极性，这样既可以消除他们的心理问题，又可以间接地防病治病，提高他们的身体素质。

4. 结束语

总之，在社会老龄化的背景下，老年疾病是一个不容忽视的问题。随着年龄的增长，老年患者的慢性病患病率和对生活的依赖性不断提高，医院护理已无法适应其需要，因此，社区护理能够提供全面、便捷、有效的

护理服务。因此，在对老年人进行不同的护理与健康教育时，既要考虑到大部分老年人的保健需要，又要重视老年人被忽略的健康教育内容，以便更好地开展老年人的健康教育，从而促进老年人的整体健康。

参考文献：

[1]黄春莲.家庭医生签约服务老年人社区健康管理护理干预效果分析[J].母婴世界, 2019, 3 (008): 266-267.

[2]宋艳丽, 姜新, 王金瑞, 等.护士健康行为对心

理压力及应对方式的影响[J].吉林医药学院学报, 2018, 039 (004): 269-270.

[3]姜海燕.延续性护理对心力衰竭患者自我护理能力和健康行为的影响[J].中国保健营养, 2019, 29 (001): 187-188.

[4]肖米新, 叶青芳, 王月枫, 等.延续性护理对心力衰竭患者自我护理能力和健康行为的影响[J].中国护理管理, 2016, 16 (001): 42-45.