

# 预见性护理在提高老年人骨折后生活质量的应用

王文红

山东省淄博市桓台县田庄镇中心卫生院外科 山东 淄博 256400

**摘要:**目的:探究预见性护理在提高老年人骨折后生活质量中的应用效果。方法:选取在2021年3月到2023年7月本院收治的120例老年人骨折患者,随机分为观察组(预见性护理)、对照组(常规护理)各60人。结果:干预后,相比对照组,观察组生活质量评分较高( $P < 0.05$ )。结论:预见性护理在提高老年人骨折后生活质量中的应用效果十分显著。

**关键词:**预见性护理;老年人骨折;生活质量

随着全球人口老龄化进程的加速,老年人骨折的发生率逐年上升。骨折不仅影响老年人的生活质量,还可能导致其丧失独立生活能力,缩短寿命<sup>[1]</sup>。因此,提高老年人骨折后的生活质量显得尤为重要。预见性护理是一种先进的护理理念,旨在通过对患者的健康状况、生活习惯、家庭支持等因素进行全面、深入的评估,预测并预防可能出现的并发症和健康问题,以提高患者的生活质量<sup>[2]</sup>。近年来,预见性护理已广泛应用于各种临床护理领域,并取得了显著的成效。本文旨在探究预见性护理在提高老年人骨折后生活质量中的应用效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取在2021年3月到2023年7月本院收治的120例老年人骨折患者,随机分为观察组男36例、女24例,平均年龄( $77.26 \pm 8.13$ )岁;对照组男38例、女22例,平均年龄( $76.87 \pm 7.19$ )岁。资料差异不明显, $P > 0.05$ 。纳入标准:老年骨折患者。排除标准:严重认知障碍或精神障碍的患者;患有心脏、肺部、肝、肾等器官功能严重损害的患者。

### 1.2 方法

为观察组提供预见性护理:预见性评估:对老年人进行骨折风险评估,包括评估骨密度、骨质状况、跌倒风险等。这有助于确定老年人的骨折风险程度,并采取相应的预防措施。在老年人接受手术修复之前,进行全面的健康评估。这包括评估老年人的身体状况、患有的慢性疾病、药物使用情况等。通过了解老年人的健康状况,可以为手术和康复过程中的护理计划提供指导。评估老年人术前和术后的功能能力,包括日常生活活动能力、行走能力、平衡能力等。通过评估老年人的功能状态,制定相应的康复目标和个性化的康复计划。预见性护理计划制定:根据预见性评估结果,制定个性化的预

见性护理计划。计划包括针对各个方面的问题设置明确的目标,确定具体的护理干预措施,并安排合适的时间表和频次。确保康复计划能够充分考虑到老年人的个体差异和特殊需求。此外,还需要制定康复过程中的定期复诊和评估计划,及时跟踪老年人的康复进展,调整护理计划和康复方案,确保康复效果。预防并发症:老年人骨折后容易发生伤口感染或泌尿感染等。护理人员应加强伤口清洁和消毒,定期更换敷料,避免交叉感染。同时,鼓励老年人保持良好的个人卫生习惯,提供适当的抗感染药物治疗。长时间卧床休息会增加老年人发生深静脉血栓形成的风险。护理人员应定期进行被动活动或主动康复训练,帮助老年人改善血液循环,使用抗凝剂或弹力袜等辅助物品,减少血栓形成的风险。老年人骨折后应关注骨密度问题。护理人员可以推荐老年人进行饮食调整、补充钙和维生素D,适度进行户外活动,以增加骨密度,降低骨折风险<sup>[3]</sup>。跌倒是导致老年人骨折的主要原因之一。护理人员应对居住环境进行安全评估,移除滑倒、绊倒的障碍物,提供辅助设备如扶手、防滑垫等,并教育老年人关于跌倒预防的知识和技巧。此外,对老年人骨折后的疼痛进行及时有效的管理,以减轻疼痛带来的并发症风险,如睡眠障碍、抑郁等。护理人员应根据老年人的疼痛程度和个体差异,使用合适的药物和非药物疼痛管理方法。康复指导和教育:为老年人提供详细的术后康复指导,包括注意事项、活动限制、伤口护理等。确保老年人了解术后恢复过程中需要遵守的规定,并且有清晰的康复计划。指导老年人进行适当的功能性锻炼,旨在增强肌肉力量、提高平衡能力和灵活性。康复专家可以设计个性化的锻炼计划,并向老年人展示正确的运动技巧和姿势。为老年人提供步态和平衡训练,帮助他们恢复正常行走能力并减少跌倒风险。这包括练习站立、行走、上下楼梯等日常生活中常

见的动作。指导老年人如何进行日常活动，如穿衣、洗漱、进食等。根据老年人的具体情况，提供适当的辅助器具或技巧，以便他们能够独立完成这些活动。心理支持：向老年人提供情感支持，让他们感受到被关爱和关注。护理人员可以与老年人进行交流，了解他们的感受和需求，并提供积极的反馈和鼓励。与老年人保持良好的信息沟通，帮助他们了解骨折的治疗过程和康复进展。及时回答他们的问题和疑虑，减少不必要的焦虑和恐惧<sup>[4]</sup>。对老年人进行心理评估，识别并及早处理可能存在的心理问题，如抑郁、焦虑等。护理人员应密切关注老年人的情绪变化，并及时采取干预措施。针对老年人可能存在的心理问题，采取相应的心理干预措施，如认知行为疗法、心理咨询等。帮助老年人缓解情绪压力，提高应对能力和心理韧性。帮助老年人建立良好的社交网络，与他人分享经验和感受，减少孤独和无助感。护理人员可以组织相关活动，鼓励老年人参加社区活动和社交聚会。营养支持：蛋白质是维持肌肉和骨骼健康所必需的营养素。老年人应该在每餐中摄入足够的蛋白质，以加速骨折处的愈合。牛肉、鱼类、家禽和豆类等食物都是良好的蛋白质来源<sup>[5]</sup>。钙质是骨骼健康所必需的

营养素。老年人应该每天摄入足够的钙质，以促进骨折处的愈合和预防骨质疏松。奶制品、豆腐、鱼类和绿叶蔬菜都是良好的钙质来源。维生素D是帮助身体吸收钙质的重要营养素。老年人应该每天摄入足够的维生素D，以促进骨折处的愈合和预防骨质疏松。鱼类、蛋黄和奶制品都是良好的维生素D来源。老年人应该每天摄入足够的膳食纤维，以促进肠道健康和预防便秘。全谷物、水果和蔬菜都是良好的膳食纤维来源。保持充足的水分摄入，以防止脱水和便秘。而采用基础护理等常规方法干预对照组。

### 1.3 观察指标

SF-36量表评价生活质量。

### 1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据， $(\bar{x} \pm s)$ 与 $(\%)$ 表示计量与计数资料，分别行 $t$ 与 $\chi^2$ 检验， $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

## 2 结果

对比生活质量：观察组升高明显（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 生活质量（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

分组	n	社会功能		躯体功能		认知功能		角色功能	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	60	70.31±3.21	91.20±4.55	72.30±2.69	90.69±4.15	72.18±1.62	91.28±4.29	73.64±2.10	89.25±5.62
对照组	60	70.28±2.96	80.32±3.62	72.10±2.15	79.62±3.67	72.24±2.02	80.74±3.69	74.03±2.13	80.05±3.48
	t	0.251	9.584	0.236	9.352	0.133	8.621	0.231	10.251
	P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

## 3 讨论

老年人骨折是指发生在老年人身上的骨骼断裂或骨折。随着年龄的增长，骨骼组织逐渐变得脆弱，容易受到外部冲击或压力而发生骨折<sup>[6]</sup>。老年人骨折的特点包括：频繁发生：随着年龄的增长，骨密度和韧性减弱，导致骨折风险增加。尤其是女性更年期后更容易发生骨折。原因多样：老年人骨折的常见原因包括跌倒、意外伤害、骨质疏松、肌肉力量减弱等。髋部、腕部和椎体是老年人骨折的常见部位。影响健康：老年人骨折可能对健康产生严重影响，包括疼痛、功能障碍、失能、甚至死亡<sup>[7]</sup>。特别是髋部骨折，常常导致行动不便和长期康复。康复困难：由于老年人骨折后的生理功能下降、代谢减缓等因素，使得康复过程相对缓慢和复杂。老年人骨折可能导致一系列并发症，如静脉血栓、肺炎、压疮、感染等，严重时甚至危及生命。预防老年人骨折的

关键包括加强骨密度训练、提高肌肉力量、改善平衡能力，以及保持适当的营养和饮食。一旦发生骨折，及时的诊断和合理的治疗也至关重要，包括手术修复、康复训练、营养支持等<sup>[8]</sup>。同时，进行术后的预见性护理也有助于提高老年人骨折后的生活质量和康复效果。

预见性护理是一种先进的护理理念，旨在通过对患者的健康状况、生活习惯、家庭支持等因素进行全面、深入的评估，预测并预防可能出现的并发症和健康问题，以提高患者的生活质量。与传统的护理模式不同，预见性护理强调前瞻性、个性化和全面性，关注患者的整体需求而非单一的疾病治疗。本文通过探究预见性护理在提高老年人骨折后生活质量中的应用效果，结果显示，观察组生活质量改善效果更佳（ $P < 0.05$ ）。原因：通过预见性评估和护理干预，可以及早发现并预防术后可能出现的并发症，如感染、静脉血栓形成等。有

效的护理措施可以降低这些并发症的发生率,提高康复成功率。预见性护理强调个性化的护理计划,根据老年人的特点和需求进行定制化的护理干预<sup>[9]</sup>。这种针对性的护理可以更好地满足老年人的实际需求,提高康复效果和生活质量。预见性护理在康复指导和教育方面的应用可以帮助老年人正确进行活动和锻炼,提供适当的营养补充,加速骨折愈合和功能恢复。通过适时的康复干预,可以促进老年人的康复进程,缩短康复时间。并且,预见性护理注重教育和指导,帮助老年人了解骨折术后的注意事项和康复计划,并提供相关的自我管理技巧。这样可以增强老年人的自我决策能力和康复管理能力,使他们更好地参与康复过程,提高生活质量。此外,预见性护理关注老年人的心理健康,提供情绪支持和心理辅导。通过及时的心理干预,可以缓解术后的焦虑、抑郁等负面情绪,增强老年人的心理韧性,促进积极情绪的培养,从而提高生活质量<sup>[10]</sup>。

结束语:预见性护理在提高老年人骨折后生活质量中发挥着显著的作用效果,能够有效提升患者的生活质量。

#### 参考文献

[1]祝盼盼,朱永乐,岳朝换,等.预见性急救模式下责任制护理在重症胸腰椎压缩骨折患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2023,29(4):16-18.  
[2]李颖.预见性护理对老年股骨粗隆间骨折患者应激反应及并发症的影响[J].现代养生,2023,23(16):1246-1248.

[3]蒋楠.风险识别理论预见性护理在四肢骨折多发伤术后患者中的应用效果[J].现代养生,2023,23(8):621-623.

[4]孙丽,陈贞芳.围手术期预见性护理对石膏固定治疗下肢骨折患儿骨折愈合时间的影响[J].妇儿健康导刊,2023,2(5):183-185.

[5]冯慧,吴琼.创伤性骨折术后红外线治疗及基于根本原因分析法的预见性护理研究[J].临床与病理杂志,2022,42(10):2536-2541.

[6]董玉香.预见性护理干预对老年股骨颈骨折患者术后疼痛程度及生活质量的影响分析[J].黑龙江医学,2022,46(3):339-341,345.

[7]马蕊,王晓伟,王浩.预见性护理干预对极高龄髌部骨折患者术后谵妄及恢复情况的影响[J].中外医学研究,2022,20(2):80-83.

[8]席敏,王转梅.围术期预见性护理对下肢骨折患者深静脉血栓形成风险及护理满意度的影响[J].中国药物与临床,2021,21(14):2586-2587.

[9]董雪红,刘琴,戴清玉,等.预见性护理干预对下肢骨折合并糖尿病患者深静脉血栓形成的预防效果[J].医疗装备,2021,34(7):154-155.

[10]张志娟.预见性护理联合间歇性充气加压装置在老年股骨转子间骨折患者中的应用效果[J].医疗装备,2021,34(18):186-187.