

健康管理在老年保健中的作用

董洁

滁州城市职业学院, 安徽 滁州 239000

摘要: 随着全球人口老龄化的加剧, 老年健康问题日益凸显, 成为社会各界关注的焦点。健康管理作为一种综合性的服务模式, 旨在通过全面的健康风险评估、个性化的健康干预措施以及持续的健康教育与健康促进, 提升老年人的生活质量, 降低医疗成本, 并促进老年人的社会参与。本文深入探讨了健康管理在老年保健中的重要作用, 分析了老年人群体的健康特点, 详细阐述了健康管理的具体应用及其对老年保健的积极影响, 为构建更加完善的老年健康服务体系提供了理论支持和实践指导。

关键词: 健康管理; 老年保健; 健康风险评估; 个性化干预; 生活质量

The Role of Health Management in Geriatric Care

Dong, Jie

Chuzhou City Vocation College, Chuzhou, Anhui, 239000, China

Abstract: With the intensifying global aging of the population, elderly health issues have become increasingly prominent and have garnered widespread attention from all sectors of society. Health management, as a comprehensive service model, aims to improve the quality of life of the elderly, reduce medical costs, and promote their social participation through comprehensive health risk assessments, personalized health intervention measures, and continuous health education and promotion. This paper delves into the significant role of health management in geriatric care, analyzes the health characteristics of the elderly population, elaborates on the specific applications of health management and its positive impacts on geriatric care, and provides theoretical support and practical guidance for building a more comprehensive elderly health service system.

Keywords: Health management; Geriatric care; Health risk assessment; Personalized intervention; Quality of life

DOI: 10.62639/sspips32.20250201

引言

随着医疗技术的进步和社会经济的发展, 人类寿命不断延长, 老年人口比例持续增长。然而, 老龄化社会带来的不仅是人口结构的变化, 更是对健康服务体系的巨大挑战。老年人群体的健康需求复杂多样, 既有生理上的衰退, 也有心理上的变化, 还有社会角色的转变。因此, 如何有效应对老年人健康问题, 提高老年人的生活质量, 成为当前社会亟待解决的重要课题。健康管理作为一种新兴的服务模式, 以其全面性、个性化和持续性的特点, 在老年保健中发挥着越来越重要的作用。

一、健康管理概述

(一) 健康管理的定义

健康管理是利用健康体检手段, 对于固定的人和人群进行检查和干预。健康体检后进行健康管理, 对于体检人群很重要。健康管理有三部曲, 即检查、评估和干预。体检以后, 要对身体状况

是否处于亚健康状态或慢性疾病状态进行评估, 进而进行干预。干预是健康管理最重要的内容, 通过健康评估后, 知道自己身体处于哪一种状态, 可以进行营养饮食调整, 改变营养状态, 或改变运动习惯和生活习惯, 包括作息习惯改变, 还可以通过中医治疗的干预方法调整身体状况。健康管理对整个体检人群都很有益处, 同时也有助于预防疾病^[1]。因此, 健康管理不仅关注个体的生理健康, 还涵盖心理健康、社会适应等多方面的健康需求。在老年保健中, 健康管理通过全面的健康风险评估, 为老年人提供量身定制的健康干预措施, 帮助他们保持或恢复最佳的健康状态。

(二) 健康管理的原则与目标

1. 健康管理的实施原则

健康管理的实施原则主要包括以下几点: 一是全面性, 即全面评估个体的健康信息, 包括生理、心理、社会适应等多方面的因素; 二是个性化, 即根据个体的健康状况和需求, 制定个性化的健康干预计划; 三是科学性, 即依据医学理论和科学依据, 制定和实施健康干预措施; 四是持续性, 即持续跟踪和评估干预效果, 及时调整干预计划,

(稿件编号: IPS-25-1-22001)

作者简介: 董洁 (1991-), 女, 汉族, 籍贯: 安徽, 职称: 助教, 学历: 本科, 研究方向: 老年护理、内科护理, 单位: 滁州城市职业学院。

基金项目: 2023年安徽省质量工程项目: “服务十大新兴产业特色专业——老年保健与管理” (课题编号: 2023sdx263)。

2023年度安徽省高校哲学社会科学项目: “医养结合视角下老年健康照护人才培养与示范应用问题研究” (课题编号: 2023AH052831)。

2022年安徽省质量工程项目: “基于OBE理论导向的《内科护理学》课程改革路径研究” (课题编号: 2022jyxm1099)。

确保健康管理的有效性。在老年保健中, 这些原则的实施有助于确保健康管理服务的针对性和有效性, 满足老年人的多样化健康需求^[2]。

2. 健康管理的长远目标

健康管理的长远目标是提升个体的整体健康水平, 预防疾病的发生和发展, 延长健康寿命。在老年保健中, 健康管理的长远目标具体表现为: 一是降低老年人群的疾病发病率和死亡率, 提高老年人的健康期望寿命; 二是改善老年人的生活质量, 减轻疾病带来的痛苦和不便; 三是降低医疗成本, 减轻社会和个人的经济负担; 四是促进老年人的社会参与, 增强他们的社会归属感和幸福感。这些目标的实现需要健康管理服务的持续、有效实施, 以及社会各界的共同努力。

二、老年人群体的健康特点

(一) 老年人生理变化特点

老年人生理变化特点主要表现为器官功能衰退和代谢能力下降。随着年龄的增长, 老年人的器官功能逐渐减弱, 如心脏功能下降、肺功能减弱、肾功能减退等, 导致身体机能下降, 容易引发各种疾病。同时, 老年人的代谢能力也明显下降, 对营养物质的吸收和利用能力降低, 容易出现营养不良和代谢性疾病。这些生理变化特点使得老年人在健康管理方面需要更加细致和个性化的服务, 以满足他们的特殊健康需求^[3]。

(二) 老年人心理变化特点

老年人在情感需求方面逐渐增加, 同时伴随着认知能力的降低, 其心理状态的转变呈现出显著特征。老年人随着年龄的上升, 对情感如亲情、友情等的需求逐步增加, 这可能导致他们体验到孤立无援及产生焦虑感。伴随着年龄的增长, 老年人群体的认知功能逐渐走低, 表现为记忆力减弱、反应变慢等现象, 进而波及他们的日常生活以及社交活动。在维护老年人身心健康的过程中, 要注重对其心理状态给予细致的关怀, 并实施必要的心理援助与干预策略, 从而助力他们维持一种正向的生活态度, 并显著提升其生活品质。

(三) 老年人社会角色转变

老年人社会角色转变主要表现为退休后的心理调适和家庭与社会地位的变化。伴随着职业生涯的结束, 老年人需适应由职场向家庭生活的过渡, 此过程可能引发心理上的挑战及适应上的难题, 并且随着年龄的增加, 老年人在其家庭角色及社会地位方面经历变迁, 例如子女步入成熟阶段、个人在社会中的影响力相对减弱等现象, 这些转变可能对他们的自尊感和自信造成一定的影响。在健康维护领域, 针对老年人, 要重视其社会身份的转换所引发的心理变化, 并供应必备的心理调整及社交支援, 助力他们顺畅地融入新的社会身份及地位。

三、健康管理在老年保健中的具体应用

(一) 健康风险评估与监测

在老年保健领域, 健康风险评估与监测是构

建健康管理服务体系的基础。这一环节中涉及对老年人群体进行详尽的生理及心理健康的数据搜集工作, 目的在于为老年人个体提供全面的健康规划。

经过全面且深入的评价过程, 专业医疗组能准确地鉴别出老年人群所潜在的健康威胁, 涵盖生理层面的慢性疾病风险, 以及心理层面的情绪波动与压力状况。根据评估结果的分析, 来更好地为老年人制定量身定制的健康监控方案应时而生, 此方案不仅注重老年人当下的健康状况, 而且预测其未来的健康趋势。通过定期的健康监测, 老年人的身体状况得以实时追踪, 任何细微的健康变化都逃不过专业团队的敏锐洞察。这种细致的监测, 如同为老年人的健康筑起了一道坚实的防线, 使得潜在的健康问题得以在萌芽状态就被发现, 并立即采取相应的干预措施。这不仅极大地降低了老年人罹患重大疾病的风险, 更为他们赢得了宝贵的治疗时间, 确保了健康管理的有效性与及时性。

(二) 个性化健康干预措施

个性化健康干预措施在老年保健中占据着举足轻重的地位, 它基于健康风险评估的精准结果, 为每位老年人量身定制了一套全面的健康管理方案。这一核心环节不仅体现了对老年人个体差异的尊重, 更彰显了健康管理的人性化关怀^[4]。

在饮食营养指导方面, 专业团队会根据老年人的身体状况、营养需求以及可能存在的健康问题, 精心策划出既符合科学原则又兼顾口味的饮食计划。这些计划不仅确保了老年人摄入充足的营养素, 还避免了因不当饮食而诱发的健康风险, 为他们的身体健康奠定了坚实的基础。运动锻炼计划同样体现了个性化的原则。根据老年人的身体状况和运动能力, 医疗团队会为他们挑选出既安全又有效的运动方式, 如散步、太极拳、瑜伽等。这些运动不仅能够提高老年人的身体机能, 增强免疫力, 还能在愉悦的氛围中促进身心的和谐统一。心理干预措施同样不容忽视。面对老年人可能存在的焦虑、抑郁等负面情绪, 专业心理咨询师会运用心理咨询、心理疏导等技巧, 帮助他们缓解心理压力, 提升心理健康水平。这种心灵的抚慰与关怀, 如同温暖的阳光, 照亮了老年人晚年生活的每一个角落。

(三) 健康教育与健康促进

健康教育与健康促进在老年保健领域中发挥着至关重要的作用, 它们如同桥梁, 连接着专业知识与老年人的日常生活, 为提升老年人的健康水平和生活质量铺设了坚实的道路。

通过组织多样化健康讲座, 不但为老年群体搭建了一个掌握健康资讯的渠道, 同时也激发了他们对健康议题的热情与瞩目。讲座中包括营养学、体育活动及心理状态等多个领域的讲解, 目的在于助力老年群体塑造整体性的健康理念。宣传资料作为工具, 对老年人掌握健康知识起到了至关重要的作用, 它们采用图文并茂的方式, 把复杂的健康概念简化成了易于消化的信息, 帮助老年人在日常生活中应用这些知识。对于老年人

而言, 获取健康咨询的服务, 为他们快速消除健康方面的困惑提供了极其方便的途径。无论是关于疾病的预防、治疗, 还是日常的健康管理, 专业团队都会给予耐心细致地解答, 帮助老年人树立起正确的健康观念。鼓励老年人积极参与健康促进活动, 如健身操、健康知识竞赛等, 不仅丰富了他们的晚年生活, 更在无形中培养了他们的健康生活方式。这些活动寓教于乐, 让老年人在享受乐趣的同时, 也学到了宝贵的健康知识, 增强了自我保健的能力。

四、健康管理对老年保健的积极影响

(一) 提高老年人生活质量

健康管理在老年保健中扮演着至关重要的角色, 其核心理念在于通过全面的健康风险评估、个性化的健康干预措施以及持续的健康教育与健康促进, 为老年人提供全方位的健康保障。这一系列的健康管理服务, 不仅有助于老年人及时了解自己的健康状况, 发现潜在的健康问题, 更能在问题萌芽阶段就采取有效的干预措施进行预防和治疗。这种前瞻性的健康管理策略, 极大地降低了老年人罹患重大疾病的风险, 减轻了疾病带来的身心痛苦和日常不便^[5]。

在身体机能方面, 科学饮食、适度活动和定期健康评估是老年人健康管理的主要策略, 这些策略的实施能够提高他们的生理健康水平及抗病能力, 帮助他们更自如地面对生活挑战。在进行健康管理的过程中, 需特别关注老年群体的心理状况, 通过心理咨询和心理疏导等方法, 帮助他们维持正向的心态, 提升应对生活挑战的决心与勇气。这些方法策略协同实施, 不仅能够显著提升老年群体的生命品质, 而且助力他们体验到更加健康、幸福的晚年生活。健康管理的实践不仅限于疾病的治疗, 还包括对老年人进行健康知识的传播, 以及通过健康促进活动来增强他们的健康意识与自我保健技能, 这些举措不但充实了老年人的生活, 也让他们在投入其中时, 体会到社会的关怀与敬意, 这进而强化了他们的社会认同与满足感。

(二) 降低老年人医疗成本

健康管理在降低老年人医疗成本方面同样发挥着重要作用。全面的健康风险评估使得健康管理可以尽早识别老年人群体的疾病风险, 从而能够及时地实施针对性的预防和治疗干预策略。这一具有预见性的健康维护计划, 不仅有效地阻断了疾病的进展与恶化, 并且显著降低了医疗花费。

个性化的健康干预措施是健康管理降低医疗成本的关键环节。通过科学规划老年人的饮食和运动, 并提供心理健康的支持措施, 不仅优化了他们的身体健康状态, 还减少了由疾病引起的医疗开销, 这些措施既有效又节约成本, 为老年人带来了一种既经济又高效的健康管理服务。通过健康教育及促进活动的实施, 老年人的健康管理不仅提升了他们的健康意识, 还增强了自我保健的意识与能力, 举办此类活动, 不仅帮助老年人

群习得了维护健康与预防疾病的知识, 而且增进了他们对自身身体和健康价值的认识, 进而降低了非必要的医疗浪费和重复检查。

(三) 促进老年人社会参与

健康管理在促进老年人社会参与方面也发挥着积极作用。健康管理通过提升老年人的身体健康和生活品质, 赋予了他们参与社会活动的条件和能力。社会活动的参与意愿及能力的增强, 源于老年人群体身心健康状况的优化, 此过程赋予了他们更加自信和乐观的生活态度。

在针对老年人提供的健康管理服务领域, 充分关注了个体在社会角色转换过程中的心理需求, 为了促进老年人的社会融入, 增强其与同辈群体的联系, 并使他们能够交流生活体验及获得情感上的帮助, 有必要向他们提供相应的心理健康服务和社交互动机会, 参与这些社交活动, 不仅充实了老年人的生活, 更让他们从中体会到社会的温情与关怀。健康管理的项目通过策划和组织关于增进健康的讲座、健身操以及健康知识竞赛等各项活动, 为老年人群构建了一个展现个人能力、互动交流与共同学习的多方平台。参与这些活动, 不仅使得老年人增进了对健康知识的理解, 而且他们在互动过程中获得了成就与认同, 积极投身于社会活动, 不但有助于增进老年人群体的社会认同与满足感, 而且有利于推动社会和谐及稳定性的发展。

五、总结

健康管理在老年保健中发挥着重要作用, 通过全面的健康风险评估、个性化的健康干预措施以及持续的健康教育与健康促进, 有助于提高老年人的生活质量、降低医疗成本并促进老年人的社会参与。随着老龄化社会的不断发展, 健康管理将成为老年保健领域的重要趋势和发展方向。未来, 我们需要进一步完善健康管理服务体系, 提高健康管理服务的针对性和有效性, 为老年人提供更加全面、个性化的健康管理服务, 助力他们享受健康、幸福的晚年生活。

参考文献:

- [1] 王钰民, 陈文佳, 季城. 体卫融合视域下老年健康管理引人育才的痛点思考与范式转变[J]. 山东体育科技, 2024, 46(01): 73-78.
- [2] 杜云平, 郭瑛琪. 健康管理及沟通在老年肺癌患者保健中的应用[J]. 中国卫生标准管理, 2023, 14(16): 169-173.
- [3] 葛振兴, 李晓光, 王慧. 老年数字化健康管理研究进展[J]. 生命科学, 2023, 35(08): 984-993.
- [4] 李意昌, 区解, 招仲欢. 老年健康体检人群健康管理需求分析[J]. 基层医学论坛, 2022, 26(34): 114-116.
- [5] 李艳萍, 刘建华. 健康管理在老年保健中的护理作用及效果探究[J]. 人人健康, 2020, (12): 194-195.