

# 功能锻炼对老年痴呆病人护理的作用分析

陈南奇

昆明医科大学第一附属医院

DOI:10.32629/carnc.v3i10.18778

**[摘要]** 目的: 观察在老年痴呆患者护理过程中开展功能锻炼的作用。方法: 在本院 2024 年 3 月至 2025 年 5 月老年痴呆患者中选择 72 例为对象, 数字表随机抽样均分 2 组 (对照组、观察组, 各 36 例)。对照组在恢复过程中进行常规护理, 观察组则开展功能锻炼, 对两组患者认知功能、生活质量以及日常生活能力变化情况进行观察。结果: 认知功能, 观察组护理后 MMSE 评分高于对照组,  $P<0.05$ 。生活质量对比, 观察组护理后高于对照组,  $P<0.05$ 。日常生活能力对比, 观察组护理后高于对照组,  $P<0.05$ 。结论: 在对老年痴呆病人进行护理的过程中开展功能锻炼, 可以帮助患者认知功能进行恢复, 提升患者生活质量以及日常生活能力。

**[关键词]** 功能锻炼; 老年痴呆病人; 认知功能; 生活质量; 日常生活能力

中图分类号: R473.7 文献标识码: A

## Analysis of the Role of Functional Exercise in Nursing Elderly Dementia Patients

Nanqi Chen

First Affiliated Hospital of Kunming Medical University

**Abstract:** Objective: To observe the role of functional exercise in the nursing process of elderly dementia patients. Method: 72 elderly dementia patients from March 2024 to May 2025 in our hospital were selected as the subjects, and a digital table was randomly sampled and divided into two groups (control group and observation group, each with 36 cases). The control group received routine nursing care during the recovery process, while the observation group underwent functional exercises to observe changes in cognitive function, quality of life, and daily living abilities in both groups of patients. Result: In terms of cognitive function, the MMSE score of the observation group after nursing was higher than that of the control group,  $P<0.05$ . Compared with the control group, the quality of life in the observation group was higher after nursing care,  $P<0.05$ . The comparison of daily living abilities showed that the observation group had higher abilities after nursing than the control group,  $P<0.05$ . Conclusion: Functional exercise during the nursing process of elderly dementia patients can help restore their cognitive function, improve their quality of life, and enhance their daily living abilities.

**Keywords:** functional exercise; Elderly dementia patients; Cognitive function; Quality of life; Daily living ability

## 引言

老年痴呆为当前临床较为常见的病症类型, 在临床存在有较高的接诊量, 病症致病机制较为复杂。病症周期长, 尚无特效治疗措施, 无法促使患者在短时间内进行恢复<sup>[1-2]</sup>。在对老年痴呆患者进行治疗的过程中, 为帮助患者受损功能进行恢复, 在指导患者科学使用相关药物进行治疗的同时, 更需要结合患者病情变化情况及时指导患者开展各方面功能锻炼, 促进患者受损功能进行恢复<sup>[3-4]</sup>。且在对患者进行功能锻炼的过程中, 需要结合患者的具体情况制定功能锻炼方案, 保障各方面功能锻炼措施的针对性。本次研究主要对功能锻炼在老年痴呆患者护理中的作用进行观察。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

在本院 2024 年 3 月至 2025 年 5 月老年痴呆患者中选择 72 例为对象, 数字表随机抽样均分 2 组 (对照组、观察组, 各 36 例)。对照组在恢复过程中进行常规护理, 观察组则开展功能锻炼。对照组中男性 18 例, 女性 18 例, 年龄在 62—78 岁间, 均值为  $(65.86\pm 1.52)$ 。体质指数  $21\sim 24\text{kg/m}^2$ , 均值为  $(22.18\pm 1.38)\text{kg/m}^2$ 。观察组中男性 19 例, 女性 17 例, 年龄在 61—77 岁间, 均值为  $(64.25\pm 1.15)$ 。体质指数  $21\sim 24\text{kg/m}^2$ , 均值为  $(22.35\pm 1.18)\text{kg/m}^2$ 。两组基本资料对比,  $P>0.05$ 。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组在恢复过程中各方面护理工作都按照常规模式开展，护理人员需结合患者用药方案指导患者在日常生活中保持良好的用药习惯，按时、按量服用药物。并及时指导患者开展各方面常规认知功能训练，促进患者受损认知功能进行恢复。同时，在患者治疗期间需要准确观察患者心理状态变化情况，分析患者是否存在有抵触心理，对于存在负面情绪患者则需要及时对患者开展心理层面疏导，帮助患者在恢复的过程中保持良好的心理状态。此外，需指导患者家属参与到患者康复管理的过程中，及时协助患者进行开展各方面常规康复训练，包括认知康复训练、肢体功能康复训练等，并准确观察患者在常规康复锻炼过程中各方面功能的改善情况，并及时对康复训练内容进行调节。

1.2.2 观察组

该组患者在恢复过程中则需要是在对照组常规康复护理的基础上对患者进行功能锻炼。(1) 功能现状评估。在指导患者开展各方面功能锻炼前，护理人员需要对患者各方面情况进行综合性评估，分析患者功能受损的主要类型以及损伤的严重程度。并结合每位患者的实际情况对功能锻炼方案进行制定，确保各方面功能锻炼内容可以更加符合患者的实际情况，起到帮助患者进行恢复的作用。(2) 肢体功能锻炼。在患者日常恢复的过程中需指导患者及时开展各方面肢体功能锻炼。指导患者在恢复的过程中尽量主动完成日常生理活动，包括洗脸、如厕、刷牙以及吃饭等，帮助患者自主生活能力进行恢复。对于可以自主进行活动患者，则可以指导患者在家属陪同的情况下进行各方面运动锻炼、包括散步、跳舞或者打太极拳等，并按照循序渐进的原则对日常活动量进行控制，促使患者各方面功能可以迅速进行恢复。(3) 认知功能锻炼。在患者恢复期间及时指导患者进行认知功能锻炼，为患者呈现部分不同类型的图片，指导患者进行分类练习。在图片内容方面按照从简单、到复杂的顺序进行，并鼓励患者主动讲出不同类型图片在内容方面的差异，起到对患者认知功能进行锻炼的作用。并鼓励患者对日常生活中所使用的常用物品进行分类，针对患者辨识能力进行训练。在进行认知锻炼的过程中，护理人员、家属需给与患者鼓励和支持，促使患者可以主动参与到认知功能锻炼的过程中。(4) 记忆训练。为患者呈现不按照顺序进行排列的数字或者字母，指导患者进行记忆并复述，按照从简单到复杂的顺序进行记忆锻炼，帮助患者记忆能力进行恢复。在患者进行回忆的过程中，需耐心等待患者进行回忆，并适当给与患者引导性提示，促使患者自信心进行建立。(5) 语言功能训练。在指导患者进行语言功能锻炼前，需在和患者交流的过程中了解

患者日常兴趣爱好，尽量和患者沟通其喜欢的话题，从而增加患者语言交流的积极性。针对部分存在发音困难的患者，护理人员则需要先指导患者进行发音练习，先开展单音节练习，逐步过渡到多音节，按照循序渐进原则对患者进行语言功能锻炼。并指导患者在日常生活中可以看一些视频或者自己喜欢的书籍等，将自己所看到的内容主动和家人等进行分享，避免病症进一步发展。(6) 吞咽功能锻炼。针对存在吞咽功能障碍患者，则需要是在患者恢复的过程中及时指导患者开展吞咽功能锻炼。先指导患者开展空吞咽练习，单次进行10min，每日进行3次。而在患者开展吞咽食物的过程中，则可以进行前屈以及后仰等方面动作，促使患者食物可以顺利咽下。在患者日常生活的过程中，可以指导患者主动进行鼓腮、伸缩舌头训练等，促使患者吞咽功能可以逐步进行恢复。单次训练时间控制在10min，每日进行3次，鼓励患者可以结合自身耐受情况适当增加训练量。

1.3 观察指标

认知功能与日常生活能力对比。患者在恢复期间认知功能需按照认知功能量表(MMSE)进行评估，量表从患者语言能力、回忆能力、计算力以及记忆力、定向力等方面进行评估，分值范围在0~30分，分值越高则患者定向能力越好。日常生活能力则按照ADL量表进行评估，分值在0~100分，分值越高则患者日常生活能力越好。(2) 生活质量分析。患者恢复期间按生活质量需按照生存质量测定量表(WHOQOL-BREF)量表进行评估，需由护理人员结合患者实际情况进行评估，分值越高则表明患者生活质量越好。

1.4 统计学方法

研究中相关数据均以软件SPSS 25.0实施分析，均值±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示计量资料(包括认知功能、日常生活能力等)，t检验，%对计数资料表示， $\chi^2$ 检验，(P<0.05)表示差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 认知功能与日常生活能力对比

认知功能，观察组护理后MMSE评分高于对照组，P<0.05。日常生活能力对比，观察组护理后高于对照组，P<0.05。见表1。

表1 两组认知功能与日常生活能力对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	认知功能		日常生活能力	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	3	16.45 ± 1.85	26.05 ± 1.35	62.14 ± 1.65	86.45 ± 1.85
	6				
对照组	3	16.51 ± 1.98	21.64 ± 1.78	62.66 ± 1.74	71.64 ± 1.99
	6				
t	-	0.548	31.525	0.515	26.425

Clinical Application Research of Nursing Care

P	-	0.526	<0.001	0.515	<0.001
---	---	-------	--------	-------	--------

2.2 两组生活质量对比

生活质量, 观察组护理后高于对照组, (P<0.05), 见表2。

表2 2组生活质量对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	生理		环境因子		社会关系		心理	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	36	15.3	26.2	19.0	26.6	8.22	14.0	15.1	25.7
		4±1.52	3±0.85	5±0.68	5±1.58	±1.11	5±0.45	1±1.35	4±1.15
		15.2	21.3	19.1	22.2	8.31	11.6	15.2	20.2
对照组	36	6±1.35	6±0.68	1±0.74	6±1.14	±1.26	8±1.11	3±1.22	3±1.65
		0.61	58.6	0.51	16.3	0.21	21.4	0.31	15.5
		5	11	5	15	5	55	1	15
t	-	0.61	58.6	0.51	16.3	0.21	21.4	0.31	15.5
P	-	0.42	<0.0	0.56	<0.0	0.81	<0.0	0.71	<0.0
		6	01	5	01	5	01	5	01

3 讨论

老年痴呆致病机制较为复杂, 为慢性进行性精神衰退疾病, 病症存在有一定隐匿性, 多数患者在病症早期无典型症状, 在病症持续发展下, 则会导致患者脑功能出现不同程度受损, 从而导致患者出现不同类型功能损伤, 包括认知功能受损、语言功能受损、吞咽功能受损以及肢体活动功能受损等, 会直接影响到患者日常生活, 降低患者生活质量<sup>[5-6]</sup>。在针对老年痴呆患者进行治疗的过程中, 为促使患者各方面功能可以迅速进行恢复, 在指导患者正确使用药物进行治疗同时, 更需要结合患者功能受损情况准确开展各方面功能锻炼, 起到帮助患者进行恢复的作用<sup>[7-8]</sup>。

在针对患者进行护理的过程中, 护理人员准确对患者肢体活动功能情况进行分析, 并准确指导患者参与到日常运动锻炼的过程中, 可以起到帮助患者肢体受损功能进行锻炼的作用。并积极指导患者进行日常活动锻炼, 能够促使患者尽快恢复日常生活能力, 帮助患者独立完成日常生理活动, 实现生活层面自理<sup>[9-10]</sup>。对于存在语言障碍患者, 则由护理人员及时指导患者开展各方面语言功能锻炼, 对于存在吞咽障碍患者, 则指导患者及时开展各方面吞咽功能训练, 可以起到帮助患者各方面功能进行恢复的作用。同时, 侧重对患者开展记忆能力训练, 在患者日常生活中采取不同锻炼措施, 对记忆能力进行锻炼, 对于缓解病症持续发展同样具有重要作用。在本次研究中, 观察组患者在护理后认知功能与日常生活能力显著得到提升且高于对照组, 表明在功能锻炼的

作用下, 能够帮助患者各方面受损功能进行恢复。且结合对患者恢复期间生活质量进行观察, 通过指导患者开展不同维度功能锻炼, 在促进患者各方面受损功能进行恢复的同时, 能够起到对患者生活质量进行提升的作用, 降低病症对患者日常生活质量的影响。

综合本次研究, 在对老年痴呆患者进行护理的过程中, 可以结合患者病症特点准确开展各方面功能锻炼, 帮助患者受损功能进行恢复, 并起到对患者生活质量进行提升的作用, 有利于综合保障对该部分患者的护理效果, 促进患者恢复。

[参考文献]

[1]黄小菲,陈盈浩,张娜.温州市某县≥60岁人群老年痴呆症患病现状及影响因素研究[J].中国健康教育,2025,41(7):662-666.

[2]罗才润,米虹燕,杨英,等.音乐辅助药物治疗对中重度老年痴呆患者精神行为症状及认知功能的影响[J].四川精神卫生,2025,38(3):235-240.

[3]袁晶.Pender健康促进护理在轻度老年痴呆患者中的应用效果[J].中国民康医学,2025,37(11):160-162+166.

[4]李永建.高血压、高血糖、高血脂合理管理对老年痴呆的影响疗效[J].中国医药指南,2025,23(9):87-90.

[5]赵宇,陈德智,何冰怡.多途径延续护理联合同理心干预在老年痴呆症患者中的应用[J].国际精神病学杂志,2024,51(6):1969-1973.

[6]刘振静,王丽丽,王春霞.青岛市城阳区老年人群认知功能障碍现状及影响因素[J].青岛大学学报(医学版),2024,60(5):767-770.

[7]苏香榕.追踪式干预模式对老年痴呆患者睡眠及日常生活能力的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(8):1740-1743.

[8]熊永波,刘光波,卢光举,等.盐亭县常住居民老年痴呆患病状况及相关因素分析[J].华南预防医学,2024,50(6):548-551.

[9]陈雨潞,柏晓玲,楼婷,等.老年痴呆病人居家养老需求评估工具及适老辅具设计的研究现状[J].护理研究,2024,38(9):1605-1609.

[10]刘艳雪.护理干预对老年痴呆患者精神状态及生存质量的影响[J].山东医学高等专科学校学报,2024,46(1):82-84.

作者简介:

陈南奇(1993.03-),男,汉族,云南曲靖人,主管护师,研究方向为护理。