

Study on the current situation and influencing factors of caregiver burden in elderly cardiopulmonary rehabilitation

Yating Zhou¹ Jing Liu^{2*} Jing Wang¹ Jingming Li¹

1. School of Nursing, Hubei University of Traditional Chinese Medicine, Wuhan, Hubei, 430065, China

2. Hubei Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Wuhan, Hubei, 430015, China

Abstract

With the intensifying global trend of aging, the number of elderly patients with cardiopulmonary diseases is gradually increasing. Cardiopulmonary rehabilitation, as an important therapeutic approach to improve the quality of life for elderly patients, has received growing attention. In this process, the role of caregivers is particularly significant; however, while providing care, caregivers face immense physical and mental stress. The burden on caregivers not only affects their own health but also directly impacts the rehabilitation outcomes of elderly patients. This paper analyzes the current status of caregiver burdens in elderly cardiopulmonary rehabilitation and explores the factors influencing them, aiming to provide theoretical support for improving the psychological and physiological well-being of caregivers. Research findings indicate that caregiver burdens are influenced by multiple factors, including the patient's condition, social support for caregivers, economic status, and personal psychological characteristics. Through multidimensional intervention measures, the caregiver burden can be effectively reduced, facilitating the smooth progress of elderly cardiopulmonary rehabilitation.

Keywords

elderly cardiopulmonary rehabilitation; caregiver burden; influencing factors; caregiving stress; mental health

老年心肺康复中照顾者负担现状及影响因素研究

周雅婷¹ 刘静^{2*} 王婧¹ 李京茗¹

1. 湖北中医药大学护理学院, 中国·湖北 武汉 430065

2. 湖北省中西医结合医院, 中国·湖北 武汉 430015

摘要

随着全球老龄化趋势的加剧,老年心肺疾病患者逐渐增多,心肺康复作为改善老年患者生活质量的重要治疗手段,受到了越来越多的关注。在这一过程中,照顾者的角色尤为重要,然而,照顾者在提供护理的同时,面临着巨大的身心压力。照顾者负担不仅影响其自身健康,也直接关系到老年患者的康复效果。本文通过对老年心肺康复照顾者负担现状的分析,探讨其影响因素,旨在为改善照顾者的心理和生理健康提供理论依据。研究发现,照顾者负担受到多种因素的影响,包括患者的病情、照顾者的社会支持、经济状况以及个人心理特征等。通过多维度的干预措施,能够有效减轻照顾者负担,促进老年心肺康复的顺利进行。

关键词

老年心肺康复;照顾者负担;影响因素;照护压力;心理健康

1 引言

随着社会老龄化进程的加快,老年人群体逐渐成为全球关注的重点。心肺疾病作为老年人常见的疾病之一,给患者和家庭带来了巨大的困扰。心肺康复已成为提高老年患者生活质量的重要手段,它不仅有助于改善患者的生理功能,

还能有效提高患者的生活质量。然而,心肺康复不仅是患者的任务,照顾者的支持和参与同样至关重要。照顾者在康复过程中承担着为患者提供日常生活照料、情感支持和康复辅助等多重任务。尽管照顾者在帮助患者康复的过程中起着积极的作用,但照顾者也面临着巨大的身心负担。

照顾者负担是指照顾者在提供照顾过程中,所感受到的生理、心理、社会及经济方面的压力。研究表明,长期照顾心肺疾病患者的照顾者会受到较高的身心负担,这种负担不仅影响照顾者的身体健康,还可能导致心理健康问题,如抑郁和焦虑等。与此同时,照顾者的负担还会影响其自身的生活质量和家庭生活的和谐性。因此,探讨老年心肺康复中

【作者简介】周雅婷(2000-),女,中国湖南衡阳人,在读硕士,护士,从事老年护理研究。

【通讯作者】刘静(1976-),女,中国湖北武汉人,硕士,主任护师,从事老年护理研究。

照顾者负担的现状及其影响因素，不仅对提高照顾者的福祉有重要意义，也有助于促进患者的康复进程。

本文的核心目标是通过分析老年心肺康复中照顾者负担的现状，研究其影响因素，并提出相应的干预策略，以期改善照顾者的负担提供理论依据，从而提高照顾者和患者的整体生活质量。

2 老年心肺康复中照顾者负担的现状

2.1 照顾者负担的定义与类型

照顾者负担是指照顾者在提供护理和照顾过程中所经历的各种心理、身体、社会以及经济上的压力。照顾者负担不仅仅体现在身体上的疲劳和精力的消耗，也体现在心理上的困扰和情绪上的压迫。在老年心肺康复的过程中，照顾者负担主要表现为以下几个方面：

身体负担：照顾者需要投入大量的时间和精力来照料患者，包括日常生活照顾、药物管理、饮食控制等。这些活动通常需要较高的体力消耗，长期下来可能导致照顾者出现身体疲劳、体力透支等问题。

心理负担：由于照顾的任务繁重，照顾者可能会感到焦虑、抑郁和情绪低落，甚至产生照顾倦怠。长期照顾可能导致照顾者产生情感上的孤独感，甚至感到对患者的照顾成为一种负担。

经济负担：照顾者在提供照顾的过程中，可能需要放弃工作或者减少工作时间，这会导致收入减少。此外，照顾患者所需的医药费用和康复支出也可能增加照顾者的经济压力。

社会负担：照顾者往往会感到孤立和疏离，因为他们在提供照顾的过程中很难兼顾社会活动和个人生活，导致社会交往的减少，从而产生孤独感和社会支持的缺失。

2.2 照顾者负担的现状调查

根据近年来的研究和调查，老年心肺康复中照顾者负担普遍较重。大部分照顾者在提供照顾的过程中，感到身心俱疲，并且缺乏足够的支持与帮助。许多照顾者表示，在照顾过程中，不仅需要承担繁重的日常护理任务，还要面对患者的病情波动和情绪变化，这使得照顾者在心理上承受了较大的压力。

调查结果显示，约 60% 的照顾者表示感到身体疲惫，40% 以上的照顾者表示心理上有明显的压力感。大多数照顾者也表示，由于长期照顾患者，他们的社会交往逐渐减少，生活质量有所下降。同时，经济负担也是一个重要问题，很多照顾者由于长期照顾患者而无法继续工作，收入大幅下降。

2.3 照顾者负担对患者康复的影响

照顾者负担不仅影响照顾者本身的生活质量，还可能对患者的康复过程产生负面影响。研究表明，照顾者的情绪状况和身体健康直接影响患者的情绪和康复效果。如果照顾

者长时间处于压力状态，可能无法为患者提供足够的支持和关怀，这会影响患者的情绪稳定和康复进程。因此，减轻照顾者负担，改善其身心健康，成为促进老年心肺康复的关键因素。

3 老年心肺康复中照顾者负担的影响因素

3.1 患者的疾病状态

患者的疾病状态是影响照顾者负担的重要因素。老年心肺疾病患者通常会伴随有多种并发症，且疾病的反复发作和长期的药物治疗使得患者的身体状况不稳定，这无疑增加了照顾者的负担。在患者出现严重呼吸困难、体力下降和认知障碍时，照顾者需要提供更多照料，增加了工作量。同时，患者的情绪波动和心理压力也会影响照顾者的情绪管理。

3.2 照顾者的社会支持

照顾者的社会支持状况是影响其负担程度的一个重要因素。研究发现，照顾者的负担在很大程度上取决于他们所获得的社会支持，包括家庭支持、朋友支持和社会服务支持等。社会支持能够缓解照顾者的压力，使他们能够获得更多的情感支持和实质帮助。例如，家人和朋友的理解与支持，可以帮助照顾者减轻孤独感和无助感，避免因长期照顾压力而出现心理问题。社会服务的介入，如社区提供的居家护理和心理咨询服务，也能够有效减轻照顾者的负担。

3.3 照顾者的个人特征

照顾者的个人特征，包括年龄、健康状况、性别和心理素质等，对照顾者负担的程度有着重要影响。研究发现，女性照顾者由于承担更多的家庭照料责任，往往比男性照顾者感受到更大的心理负担。年长的照顾者通常面临着更大的身体负担，因为他们的体力和耐力较差，容易感到疲惫。此外，照顾者的健康状况对其承受负担的能力也有很大影响，健康较差的照顾者容易感到身体不适，甚至出现情绪问题。

4 减轻老年心肺康复中照顾者负担的对策

4.1 提供心理支持与干预

在老年心肺康复中，照顾者常常承受巨大的心理压力和情绪负担。长期照护患者可能会导致照顾者感到焦虑、抑郁和孤独感，甚至出现照顾倦怠等负面心理反应。通过提供有效的心理支持和干预措施，能够显著减轻照顾者的心理负担，改善其情绪状态，提升其照顾质量。

首先，医院和社区可以为照顾者提供专业的心理咨询服务，帮助他们应对照顾过程中可能出现的心理问题。心理咨询服务可以帮助照顾者了解和管理情绪，提供有效的应对技巧，如情绪调节、压力管理等，从而减轻照顾者的焦虑和抑郁情绪。同时，心理咨询还可以帮助照顾者进行自我认知，认识到照顾责任带来的压力是正常的，并且提供减压策略，避免过度疲劳和焦虑对健康的影响。

此外，开展照顾者支持小组也是一种有效的干预方式。

通过支持小组，照顾者可以与其他有相似经历的照顾者交流，分享经验和感受，获得情感支持。通过集体互动，照顾者不仅能够减轻孤独感，还能够获得来自他人的帮助与建议，增强自身的心理韧性。这种互助式的支持有助于减轻照顾者的负担，并且鼓励他们从他人的成功案例中汲取力量，增强面对挑战的信心。

同时，医院和社区可以为照顾者提供定期的心理健康评估，帮助发现潜在的心理问题，并及时提供干预。通过持续的心理支持，照顾者的心理健康状况将得到改善，从而促进其身心健康和康复效果的提升。有效的心理支持和干预措施是减轻照顾者负担的核心环节，对于维持照顾者和患者之间的关系和促进患者的心肺康复具有重要意义。

4.2 加强社会支持系统

建立和完善社会支持系统，是减轻照顾者负担的关键措施之一。社会支持系统不仅可以帮助照顾者解决照护过程中遇到的实际问题，还能为照顾者提供必要的情感支持和社会资源，使其不再感到孤立和无助。社区和政府的支持在照顾者负担的减轻中起着至关重要的作用。

首先，社区可以提供志愿者服务，帮助照顾者分担日常护理任务。志愿者可以在照顾者的空闲时间提供照料和陪伴，帮助照顾者减轻长时间照护患者的压力。志愿者服务不仅能够有效地降低照顾者的身体负担，还能给予照顾者情感上的安慰和支持，让他们感受到社会的温暖和关怀。此外，社区可以组织各种支持活动，如互助小组、信息讲座、心理辅导等，为照顾者提供平台交流和倾诉，减少照顾者的孤独感和无助感。

政府也应通过政策支持，减轻照顾者的经济压力。例如，提供经济补助或税收优惠政策，帮助照顾者应对因照顾患者而产生的经济负担。此外，政府可以加强社会保障体系，为照顾者提供社会保险、医疗保险等保障措施，确保照顾者在照护过程中享有基本的经济和医疗保障。

另外，政府还应通过制定相关政策，推动社区建立更加完善的居家照护服务体系，为照顾者提供必要的支持和帮助。政府可以资助社区提供专业的护理服务、提供护理培训课程等，帮助照顾者提高照护技能，减少护理过程中可能出现的错误或失误。这不仅能够减轻照顾者的负担，还能提高患者的康复效果和生活质量。

加强社会支持系统建设，有助于增强照顾者的社会支持感，缓解其压力和焦虑，提升照顾者的照护质量，为老年心肺康复提供更好的支持与保障。

4.3 优化照护工作安排

合理安排照护工作，不仅能够减少照顾者的工作量，还能有效缓解其身心压力。优化照护工作安排要求从多个方

面入手，包括任务的合理分配、照护工作时间的调节以及提供有效的照护方法等。通过这些措施，照顾者可以更好地应对日常照护压力，减少身心疲惫。

首先，照顾者的任务分配应该更加合理，避免长期由单一照顾者承担过多的照护任务。家庭成员之间可以轮流承担照护任务，定期进行休息和交替，确保每个照顾者都有足够的时间进行自我调养和恢复。通过合理的任务分配，可以有效减少照顾者的工作压力，并且避免照顾者产生过度疲劳和心理负担。此外，可以引入专业的护理人员帮助家庭照顾者，承担一些基础护理任务，让家庭成员可以有更多的时间进行休息和恢复。

其次，医院和社区可以提供照护培训，帮助照顾者掌握更加科学和高效的照护方法。通过培训，照顾者可以了解患者心肺疾病的相关知识，掌握正确的护理技巧，如如何进行正确的药物管理、如何帮助患者进行康复锻炼等。这不仅有助于提高照顾者的护理技能，减少不必要的错误，还能让照顾者感受到更多的自信，避免因不懂护理而增加不必要的负担。

最后，照护时间的安排也非常重要，照顾者应根据患者的实际需求合理安排照护的时间，避免长时间持续的照护工作。通过适当的休息时间和照护工作的调节，照顾者可以保持良好的身体和心理状态，确保其在提供照护时能够保持更高的效率和耐心，从而提高照护质量。

5 结语

随着老年心肺康复的不断深入，照顾者负担问题已经成为亟待解决的课题。照顾者负担不仅影响照顾者的身心健康，也直接影响患者的康复效果。因此，减轻照顾者负担，提高照顾者的生活质量，是推动老年心肺康复进程的关键因素。通过加强社会支持、提供心理支持与干预、优化照护工作安排等多方面的措施，能够有效减轻照顾者的负担，促进老年心肺康复的顺利进行。未来，随着社会对老年人照护问题的关注度逐渐提高，相信各类支持措施将进一步完善，帮助照顾者在提供照护的过程中保持良好的身心健康，最终达到患者和照顾者双赢的局面。

参考文献

- [1] 龙焱华,罗之江.中间设施与老年医疗保健体系的改革[J].中国医院管理,1986,(08):17-20.
- [2] 刘建芬,潘孟昭.护理如何为老年保健服务[J].实用护理杂志,1998,(10):9-10.
- [3] 杨建伟,林岳军,朱文辉.老年康复医学的现状[J].国外医学(物理医学与康复学分册),2004,(01):1-4.
- [4] 关锐.西安市城区养老机构老年人生活质量的研究[D].第四军医大学,2009.