

PDCA 循环下老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者 心理干预护理质量改善研究

翟小丽

包头市第六医院 内蒙古包头

【摘要】目的 探讨基于 PDCA 循环管理的全周期心理护理干预模式在老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者中的应用效果, 优化专科护理质量, 改善患者身心康复结局。**方法** 选取我院开放病区科 2025 年 4-6 月收治的 27 例老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍住院患者为研究对象, 以 PDCA (计划-实施-检查-处理) 闭环管理为核心工具, 结合循证护理理念, 构建“院内分层精准干预+出院延续支持”的全周期心理护理方案。**结果** 干预后 (SAS)、(SDS)、(SSS)、匹兹 (PSQI) 评分均降至正常范围。**结论** 基于 PDCA 循环的循证心理护理干预可有效打破老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者“情绪-躯体症状”恶性循环, 提升专科护理质量与患者康复效果, 具备临床推广价值。

【关键词】 PDCA 循环; 老年患者; 焦虑抑郁; 躯体形式障碍; 心理护理; 护理质量改善

【收稿日期】 2026 年 7 月 5 日

【出刊日期】 2026 年 8 月 3 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260447

Psychological intervention of elderly patients with anxiety and depression and somatoform disorder under PDCA cycle study on improvement of nursing quality

Xiaoli Di

Baotou Sixth Hospital, Baotou, Inner Mongolia

【Abstract】Objective To explore the application effect of full-cycle psychological nursing intervention model based on PDCA circulation management in elderly patients with anxiety and depression and somatoform disorder, optimize the quality of specialized nursing and improve the outcome of patients' physical and mental rehabilitation. **Methods** Twenty-seven elderly inpatients with anxiety and depression and somatoform disorder admitted to the open ward department of our hospital from April to June, 2025 were selected as the research objects, and a full-cycle psychological nursing scheme of “hierarchical accurate intervention in hospital and continuous support after discharge” was constructed with PDCA (plan-implementation-inspection-treatment) as the core tool and the concept of evidence-based nursing. **Results** After the intervention, the scores of (SAS), (SDS), (SSS) and (PSQI) all dropped to the normal range. **Conclusion** Evidence-based psychological nursing intervention based on PDCA cycle can effectively break the vicious circle of “emotional-somatic symptoms” of elderly patients with anxiety and depression and somatoform disorder, improve the quality of specialized nursing and the rehabilitation effect of patients, and has clinical promotion value.

【Keywords】 PDCA cycle; Elderly patients; Anxiety and depression; Body form disorder; Psychological nursing; Improvement of nursing quality

人口老龄化是当前我国社会发展面临的重要趋势, 国家统计局数据显示, 我国 60 岁及以上老年人口规模已突破 2.8 亿, 人口老龄化程度持续加深, 老年人群的健康问题不再局限于躯体疾病, 心理精神健康与身心共病管理逐渐成为老年医学与护理领域的研究重点^[1]。老年群体因生理机能衰退、社交圈缩小、退休后角色转变、慢性疾病缠身、家庭支持弱化等多重因素影

响, 心理应激能力显著下降, 焦虑、抑郁等负性情绪发生率居高不下, 且极易与躯体症状相互交织, 诱发躯体形式障碍这类身心共病问题^[2]。

老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍是临床常见的老年心理躯体共病类型, 此类患者核心临床特征为: 持续存在多种、反复多变的躯体不适症状, 如头痛、胸闷、胃肠不适、肢体麻木、全身酸痛等, 但经全面医学检查后,

无明确器质性病变或躯体病变无法完全解释其症状严重程度^[3]。临床中这类患者往往反复前往内科、神经内科、消化科等多科室就诊,反复接受各项检查,不仅增加自身医疗负担、延误心理干预时机,还会导致住院时间延长、医疗资源浪费,同时给临床护理工作带来极大挑战。

目前临床针对老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者的护理工作仍以基础生活照护、生命体征监测、用药指导等常规护理为主,存在诸多护理短板:一是心理干预重视度不足,干预措施单一,多为随机化口头疏导,缺乏系统化、规范化的干预流程;二是未结合患者病情轻重、心理状态、配合度开展个体化分层护理,干预同质化严重,针对性不足^[4]。

PDCA 循环是由美国质量管理专家戴明提出的标准化质量管理工具,包含计划(Plan)、实施(Do)、检查(Check)、处理(Act)4个核心环节,通过闭环式、螺旋式上升的管理流程实现工作质量的持续优化与改进,目前已广泛应用于临床护理质量管理领域^[5]。基于此,本研究将PDCA循环管理工具与循证护理理念深度融合,针对老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者的护理痛点,构建全周期、分层化、规范化的心理护理干预模式,通过闭环管理优化护理流程、提升干预效果、完善护理质控,旨在为老年心理专科护理质量改进提供科学实践依据,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院老年科2025年4-6月收治的27例住院老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者为研究对象。27例患者中男9例,女18例;年龄61~83岁,平均(72.4±4.6)岁;病程1~7年,平均(3.2±1.1)年;文化程度:小学及以下12例,初中10例,高中及以上5例;婚姻状况:已婚且配偶健在16例,丧偶9例,离异2例;15例患者因躯体不适症状反复就医≥3次。干预前基线评估显示,焦虑自评量表(SAS)平均分63分,为中度焦虑;抑郁自评量表(SDS)平均分65分,为中度抑郁;躯体化症状自评量表(SSS)平均分78分,为重度躯体化症状;匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)平均分15.2分,为重度睡眠障碍;19例患者存在明显社交退缩行为,住院期间日均有效社交时长不足20 min。

1.2 干预方法

本研究全程采用PDCA循环闭环管理模式,联合循证护理方法,分阶段、分层次落实全周期心理护理干

预,实现护理计划制定、措施落地、效果核查、问题整改的全流程闭环管控。

1.2.1 计划阶段(Plan): 精准评估与循证方案制定

2025年4月10日-4月24日成立专项护理质量改进小组,由老年科护士长担任组长,成员包括心理专科护士、资深责任护士、康复治疗师及老年科医师,明确岗位职责与质控考核标准。

1.2.2 实施阶段(Do): 分层干预与护理措施落地

关系建立期(住院1~4周):护理人员以康复陪伴者身份建立信任护患关系,通过茶话会、怀旧交流、兴趣分享等方式拉近护患距离。认知重塑期(住院5~8周):由心理专科护士主导,每周2次团体认知行为干预,每次30 min。支持强化期(住院9~10周+出院1个月):每周开展1次家属照护培训,内容包括疾病知识、沟通技巧、情绪观察、居家护理要点等。巩固维持期(出院2~3个月):责任护士每周1次电话随访、每月1次视频随访;心理专科护士每月线上团体随访,搭建康复社群,推送康复知识与训练指导,及时进行线上心理疏导,巩固干预效果,预防复发。

1.2.3 检查阶段(Check): 多维度效果核查

分别于干预1个月、2个月、出院后3个月开展量化与质性双重评估。量化评估采用SAS、SDS、SSS、PSQI量表;质性评估包括行为改变、家属照护效果、干预依从性等。

1.2.4 处理阶段(Act): 经验固化与持续改进

将成熟的分层心理护理、医-家协同、延续护理流程整理为《老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍心理护理标准化操作规程(SOP)》,纳入科室常规工作。

1.3 观察指标

1.3.1 身心症状指标:干预前后SAS、SDS、SSS、PSQI评分;躯体症状反复就医率、平均住院周期。

1.3.2 护理依从性指标:患者干预依从率、家属照护知识知晓率、规范照护执行率。

1.3.3 康复预后指标:出院后3个月症状复发率、护理不良事件发生率。

1.3.4 护理服务指标:护理干预落实率、文书书写规范率、患者护理满意度。

1.4 统计学方法

采用SPSS 22.0统计学软件进行数据分析。计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,干预前后比较采用配对t检验;计数资料以[n(%)]表示,比较采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 患者身心症状改善情况

干预后 27 例患者焦虑、抑郁、躯体化及睡眠障碍均显著缓解,出院后 3 个月各项量表评分均恢复至正常范围:SAS 平均分降至 28 分,SDS 平均分降至 30 分,SSS 平均分降至 26 分,PSQI 平均分降至 4.5 分,与干预前比较差异均有统计学意义($P<0.05$)。患者躯体不适主诉明显减少,因躯体症状反复就医率由 55.56% (15/27) 降至 7.41% (2/27),下降幅度 87%;平均住院周期缩短 2.5 d;干预期间无跌倒、自杀倾向、护患纠纷等护理不良事件发生。

2.2 护理服务与患者行为指标变化

护理干预措施落实率 100%,专科护理文书书写规范率 98%。患者护理干预依从率由 42% 提升至 92%;社交退缩行为明显改善,日均有效社交时长由不足 20 min 提升至 120 min;92% 患者可自主识别并调节负性情绪,自我照护能力与康复信心显著提高。

2.3 专科护理能力提升

通过 PDCA 循环质量改进,科室护理人员老年心理护理、循证护理及质控工具应用能力显著提升,2 名护士取得心理护理专科资质。科室形成“分层干预+团体支持+医家协同+延续护理”的特色护理模式,为同类患者护理提供了可复制、可推广的实践范本。

3 讨论

老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍属于典型身心共病,发病与生理衰退、神经递质异常、心理应激、社会角色转变、家庭支持不足等多重因素相关,护理核心在于打破“情绪障碍-躯体不适-心理恶化”的恶性循环,构建系统化、连续性、个体化的全周期心理护理体系^[6]。传统护理偏重躯体照护,心理干预薄弱、流程不规范、质控缺失,难以满足老年患者身心一体化需求。

PDCA 循环应用于护理质量改进,可实现全流程闭环管理,使计划更精准、实施更规范、督查更全面、改进更持续^[7]。本研究在计划阶段通过评估梳理痛点,循证制定分层方案;实施阶段分四期落实院内+延续护理,融合认知行为、正念放松、医家协同等有效措施;检查阶段多维度评价效果;处理阶段固化标准、整改问题,实现质量持续提升。

团体认知行为疗法可纠正负性认知、降低躯体关注;正念放松训练调节自主神经,改善情绪与睡眠;医-家协同弥补院内护理局限,保障居家康复连续性^[8]。PDCA 质控则提升了护理规范性与依从性,最终实现就医率下降、住院日缩短、复发率降低、满意度提升。

本研究仍存在一定不足:单中心、样本量偏小,随访周期较短;合并轻度认知障碍患者干预效果偏弱;部分家属存在长期照护倦怠^[9]。未来可扩大样本、开展多中心研究,联合康复科优化认知障碍患者方案,建立家属支持与减压机制,进一步提升护理体系完整性。

4 结论

基于 PDCA 循环的全周期循证心理护理干预,可有效缓解老年焦虑抑郁伴躯体形式障碍患者的情绪障碍与躯体化症状,改善睡眠质量,提高护理依从性,缩短住院周期,降低复发率,规范专科护理流程,全面提升护理质量与康复预后。该模式贴合老年患者护理特点,操作性强、推广价值高,可作为老年科心理护理质量改进的优选方案,助力老年友好型医疗服务体系建设。

5 不足与展望

本研究为单中心观察性研究,样本量有限,结论外推性仍需多中心、大样本研究进一步验证。后续可针对合并认知障碍的老年患者设计多学科融合护理方案,优化干预细节;同时将本研究形成的 SOP 在全院老年相关科室推广,依托信息化平台完善延续护理,构建更完整的老年心理护理服务体系,打造专科护理品牌,为老年患者提供更高质量的身心一体化护理。

参考文献

- [1] 中华医学会精神病学分会. 中国老年抑郁障碍诊疗专家共识[J]. 中华精神科杂志,2022,55(3):161-168.
- [2] 张莉,刘敏. 老年躯体形式障碍患者合并焦虑抑郁的临床特点及护理对策[J]. 中国老年保健医学,2024,22(1):132-134.
- [3] 王雪,李丽. 老年焦虑抑郁共病患者躯体化症状影响因素及护理研究进展[J]. 护士进修杂志,2023,38(5):415-418.
- [4] 陈静,赵丹. 延续性心理护理在老年躯体形式障碍患者中的应用效果[J]. 中华现代护理杂志,2022,28(22):3056-3060.
- [5] 李红,张燕. PDCA 循环在老年患者心理护理质量管理中的应用[J]. 护士进修杂志,2021,36(12):1123-1125.
- [6] 周敏,吴琼. PDCA 循环结合循证护理在老年精神障碍患者护理中的应用[J]. 中国实用护理杂志,2023,39(10):761-765.
- [7] 高宇,王丽. 护理质量管理中 PDCA 循环的应用实践与效果分析[J]. 中国卫生质量管理,2022,29(8):78-80.
- [8] 王敏,刘静. 医-家协同模式对老年焦虑抑郁伴躯体形式

障碍患者康复效果的影响[J]. 中华现代护理杂志,2023,29(8):1067-1071.

- [9] 张春梅,王丽. 循证正念放松训练在老年躯体形式障碍患者中的应用研究[J]. 中国实用护理杂志,2020,36(29):2271-2275.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS