

altenpflege.de Edition

护理培训简明教材 - 重点老年护理

Theo Ahrens

老年护理中的循证护理 (EBN)

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

书目资料

Theo Ahrens – 简历

Theo

Ahrens, 1979年出生于慕尼黑附近，是一名护理专业教师和积极的护理教育工作者。在医院完成一个志愿社会年后，他接受了健康和护理方面的培训，并在重症监护病房积累了宝贵的工作经验。在传授知识的愿望驱动下，他学习了护理教育学，并于2009年开始在慕尼黑的一所专业学校担任教师。Theo因其实用且富有同情心的教学而闻名，他借此准备未来的护理人员迎接他们富有挑战性的职业。在私人生活中，他与妻子和两个孩子住在柏林，并志愿参与改善护理培训条件。

本简短教材是基于他教学计划并利用人工智能编制而成。翻译由机器自动进行。

由altenpflege.de出版

价格 DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

版权所有 2024 altenpflege.de

意见和建议请发送至team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

preview

目录

1 引言	4
1.1 本简明教材关于循证护理 (EBN) 的目标	4
1.2 老年护理中循证护理的重要性	4
1.3 护理人员在循证护理应用中的作用	5
2 循证护理 (EBN) 的基础知识	6
2.1 循证护理 (EBN) 的起源	6
2.2 EBN 的目标和原则	6
2.3 循证护理 (EBN) 与经验知识的区别	7
2.4 EBN 在护理实践中的相关性	7
3 EBN 过程的 6 个步骤	8
3.1 步骤 1: 任务设定和问题表述	8
3.2 步骤 2: 文献检索	8
3.3 步骤 3: 证据的批判性评价	9
3.4 步骤 4: 在护理实践中实施证据	9
3.5 步骤 5: 已实施措施的评估	10
3.6 步骤 6: 护理实践的记录与发展	10
4 PICO 方法用于制定研究问题	11
4.1 PICO 方法的定义和目的	11
4.2 PICO 方法的组成部分	11
4.3 使用 PICO 方法的问题示例	12
4.4 老年护理中 PICO 方法的应用	13
5 循证护理的文献检索	14
5.1 系统文献检索的重要性	14
5.2 EBN 的信息来源和数据库	14
5.3 搜索策略与关键词搜索	15
5.4 一手资料和二手资料的区别	15
6 证据的批判性评价	16
6.1 循证评估的定义和意义	16
6.2 评估研究质量的标准	16
6.3 循证水平的区分	17
6.4 避免偏倚和方法错误 (偏倚)	17
7 在护理实践中实施循证护理	19
7.1 在实施循证护理中的挑战和障碍	19
7.2 克服实施障碍的策略	19
7.3 护理团队在实施循证护理中的参与	20
7.4 老年护理中 EBN 实施的示例	20
8 EBN 方案的评估	22
8.1 护理实践中评估的重要性	22
8.2 措施效果检查指标	22
8.3 评估方法	23
8.4 护理实践的记录与发展	23
9 循证护理中的角色与责任	24
9.1 护理专业人员在应用循证护理中的作用	24
9.2 护理管理和管理层在循证护理实施中的作用	24
9.3 跨学科合作的重要性	25
9.4 外部专家支持	25
10 循证护理对护理质量的重要性	26
10.1 EBN 与质量管理的结合	26
10.2 应用循证护理进行错误预防与风险最小化	26
10.3 EBN 对护理过程规划和护理结果的意义	27
10.4 EBN 对提高患者安全的贡献	27
11 老年护理中循证护理的实例	28
11.1 通过循证措施预防跌倒	28
11.2 基于科学研究的压疮预防措施	28
11.3 预防感染的卫生措施	29
11.4 营养不良的营养管理	30
12 循证护理的伦理和法律方面	31
12.1 在应用 EBN 时患者自主权的相关性	31
12.2 护理人员在实施循证护理措施中的责任	31
12.3 数据保护与信息保密在数据收集与评估中的应用	32
12.4 法律基础	32
13 EBN 在护理实践中实施的挑战	34
13.1 护理实践中的时间资源不足和时间压力	34
13.2 缺乏 EBN 知识和培训	34
13.3 在实施循证护理中的伦理冲突	35
13.4 技术挑战	35
14 循证护理的培训和继续教育	36
14.1 继续教育对提高 EBN 能力的重要性	36
14.2 培训内容	36
14.3 培训方法	37
14.4 护理教育机构在循证护理培训中的作用	37
15 循证护理领域的研究与创新	38
15.1 护理研究对循证护理发展的重要性	38
15.2 护理领域的最新研究成果实例	38
15.3 通过 EBN 在护理实践中的创新	39
15.4 护理人员参与科研项目	39
16 案例分析与实践应用	41
16.1 案例分析: EBN 在防跌倒中的应用	41
16.2 案例分析: EBN 在压疮预防中的应用	41
16.3 案例分析: 以证据为基础的营养措施应对营养不良	42
16.4 基于案例的护理实践反思	43
17 自我反思与护理实践的进一步发展	44
17.1 自我反思对提升护理质量的重要性	44
17.2 结合循证护理反思自身护理实践	44
17.3 通过 EBN 推动护理实践的发展	44
17.4 督导与同事咨询以实施循证护理	45

1 引言

1.1 本简明教材关于循证护理 (EBN) 的目标

这本简明教材旨在帮助您深入理解循证护理 (EBN)，提高您在老年护理中的职业技能。

首先，本书将向您介绍EBN的基础知识和原则。您将了解到其起源及其在实践中的意义，以便在护理中做出有依据的决策。通过具体的例子和流程，您将学习如何将传统的经验知识与科学发现相结合。

另一个目标是传授通过EBN过程的结构化方法。这个过程包括六个重要步骤，从问题的形成到护理实践的记录和发展。这使您能够系统地、基于证据地进行工作。

本书还旨在阐明改善护理质量的方法的实际应用。这些方法包括著名的方法，如用于提出研究问题的PICO方法，对证据的批判性评估和文献检索技术。

此外，还将帮助您理解实施EBN时可能遇到的挑战和障碍，以及克服这些障碍的策略。通过包括案例研究和实践示例，您将学习如何在老年护理中具体实施EBN。

最后，强调持续进修的重要性。该教材展示了您如何通过进修和自我反思来发展您的护理实践。它还着重于护理的伦理和法律方面，这对于专业实践是必不可少的。

总之，这本教材希望您提供必要的工具和知识，使您能够在日常实践中成功应用EBN，提高护理质量。

1.2 老年护理中循证护理的重要性

循证护理 (EBN) 在老年护理中具有举足轻重的地位，它能持续改善护理质量。在老年护理中，居民的个体需求和福祉是工作的重点。EBN使得护理措施能够基于最佳可用证据进行计划和实施。这保证了护理过程更加有效和高效。

在老年护理中应用EBN可以在健康护理中取得更好的结果，因为它能够科学地处理健康问题。护理专业人士可以通过利用当前的研究成果并将其应用于实践来降低如压疮和跌倒等风险。

此外，EBN还促进了护理适应新知识和不断变化的环境条件。在老年护理中，采取最新的科学手段以应对居民复杂而通常是慢性的健康需求是至关重要的。EBN通过将科学知识系统化地融入到日常实践中对此提供支持。

同时，EBN还增强了老年护理中的专业性和自我责任感。护理人员被鼓励批判性地审视现有护理实践是否符合最佳可用的科学知识。这种态度促使护理质量的持续改善并推动循证护理文化的发展。

总的来说，循证护理在老年护理中是必不可少的，它可以优化护理实践并保障居民的安全和满意度。EBN的应用意味着理论与实践的更紧密结合，从而确保高质量的、科学依据的护理。

1.3 护理人员在循证护理应用中的作用

护理人员是循证护理（EBN）实施的关键参与者。他们的角色包括启动、执行和评估循证护理过程。护理人员应被要求批判性地评估科学研究成果，并将其转化为实践。在此过程中，将当前的研究成果应用于日常护理至关重要。

承担这些任务需要护理人员具备扎实的科学方法知识和批判性评判护理实践的能力。这样，他们有助于护理质量的不断更新和改善。护理人员作为理论与实践之间的桥梁，应用新知识于护理中，并定期质疑和调适已建立的流程。

此外，他们在跨学科交流中发挥着重要作用。护理人员必须能够将科学研究成果以易懂的方式进行沟通，从而促进与其他医疗保健专业的合作。这种协作对于确保整体患者护理和支持知识的实际应用转化是必要的。

另一个方面是榜样作用。护理人员通过他们的行动和态度影响他们所在机构中的循证护理文化的发展。通过积极参与知识转移和持续学习，他们有助于提升对循证工作的意识。

最后，他们的角色还包括参与或支持研究项目。这样可以识别和回答实践问题，研究实施策略对护理质量和患者满意度的影响。因此，护理人员不仅是循证实践的应用者，还是共同塑造者。

2 循证护理 (EBN) 的基础知识

2.1 循证护理 (EBN) 的起源

循证护理 (Evidence-based Nursing, EBN) 起源于循证医学 (Evidence-based Medicine, EBM)，后者在20世纪90年代建立了一种新的医学实践形式。EBM是由加拿大麦克马斯特大学的David Sackett、Gordon Guyatt等专家所推动的。该方法旨在根据最佳可用的科学证据作出医学决策，而不是单纯依赖专家经验。

这种科学方法不久便扩展到其他健康领域，包括护理，并被调整为循证护理。将其引入护理是朝着护理决策系统化迈出的一步，目的是优化护理干预措施并提高患者安全。

通过整合研究成果和临床经验，并考虑患者的偏好和价值观，EBN应该能弥合理论与实践之间的差距。护理治疗的益处基于研究、实践和护理过程系统审查的持续循环中。这个循环鼓励护理人员积极参与通过循证决策提高护理质量，并不断评估和发展他们的实践。

国际上对EBN的兴趣不断增加，许多网络和机构由此应运而生，推动其发展。因此，像Cochrane Nursing Care Field这样的组织通过处理实践相关的问题并提高护理社区对此的认识，促进了EBN原则的运用。

如今，循证护理被视为专业护理的重要前提，并被集成到许多培训和质量管理项目中，因为它使护理专业人员能够作出明智决策，从而为被护理者提供最佳服务。

2.2 EBN 的目标和原则

循证护理 (EBN) 旨在通过基于有依据的决策提升护理质量。EBN的一个核心目标是确保在当前科学研究的基础上提供最佳的护理。EBN旨在通过系统整合研究结果、临床专业知识和患者偏好来优化护理过程。

EBN的一个原则是利用最佳可用证据。这要求对研究质量进行批判性评估，并应用经过科学验证的护理干预措施。EBN通过持续的评估和调整促进实践的不断改进。此外，跨专业合作起到了关键作用，因为它能够实现知识的交流和对患者的整体思考。

EBN还意味着以患者为中心的护理。这意味着将患者的愿望和价值观融入护理过程，以制定量身定制的护理计划。另一个原则是通过培训和获取相关信息来增强护理人员的自主性，从而增强他们的职业决策能力。

总而言之，EBN的目标和原则旨在提高护理措施的质量和安全性，个性化患者护理，并促进护理人员的职业发展。实现这些目标和原则支持护理人员在不断变化的护理环境中有效地立足。

2.3 循证护理 (EBN) 与经验知识的区别

循证护理 (EBN) 与经验知识在护理决策中的方法有所不同。EBN 基于系统使用科学研究结果做出明智的决策。相比之下, 经验知识依赖于护理专业人员在职业生涯中的个人见解和实践体验。

EBN 的科学方法采用一种系统化的方法, 基于受控研究和客观数据。决策是基于最佳可用证据做出的。其目标是理顺和标准化护理理念, 以提高患者安全性和护理质量。循证实践要求护理人员熟悉当前的研究结果, 并将其纳入决策过程。

然而, 经验知识源于多年来护理知识的实际应用。它由个人判断、直觉以及基于对护理对象的同理心关系的个体需求理解所塑造。此类知识被认为是适应情境和灵活调整的, 但往往缺乏通过科学证据提供的客观验证。

一个显著的区别在于可验证性: EBN 通过记录的证据使应用措施的追踪更明确。经验知识往往难以记录和传递, 因为它依赖于主观经验。两种方法可以相互交织。EBN 与经验知识的平衡运用提供了一种全面的护理策略, 因为科学知识可以通过护理人员的实践经验得到补充。

EBN 与经验知识的结合能够通过融合理论的严谨性和经验知识的灵活反应能力, 从而进一步提高护理质量。在以患者为中心的护理中整合这两种方法至关重要, 以便为护理对象实现最佳结果。

2.4 EBN 在护理实践中的相关性

EBN

是护理日常工作中的关键因素, 因为它为护理措施提供了科学依据。运用证据使护理人员能够优先考虑有效的干预措施, 标准化程序说明, 从而可衡量地提高护理质量。融入循证实践可以通过识别和消除不必要或过时的措施, 降低风险和错误。

通过

EBN, 科学与实践之间架起了一座桥梁, 提供了不断质疑和优化护理过程的可能性。EBN 因此促进了护理人员的动态学习环境, 聚焦于研究结果的实际应用。这不仅提高了专业水平, 也增强了职业满意度, 因为护理人员能够做出以证据为基础的决策, 有利于服务对象的福祉。

EBN

的另一项重要意义是增强了在跨学科团队中的证据基础的沟通。通过一个共同的循证框架, 与医生、治疗师及其他健康专业人士的协作得以改善, 从而实现更全面和有效的护理。

此外, EBN

构建了以质量为导向的护理管理基础, 帮助有效利用资源, 通过有针对性的措施降低护理成本。

EBN

激励积极参与护理发展的进程。护理人员被赋予参与科学项目并生成新成果的能力, 而这些成果可以被整合到实践中。这种知识扩展和实际应用的反馈循环对护理的进步和适应当前挑战至关重要。因此, EBN

成为护理实践中创新方法的推动力, 以应对日益复杂的护理环境。

3 EBN过程的6个步骤

3.1 步骤1：任务设定和问题表述

在循证护理（EBN）过程的第一步，重点在于明确定义一个护理任务或护理相关的问题。精确的问题陈述对于有针对性地寻找循证解决方案至关重要。问题陈述应当具体、简明并与护理实践相关。这促进了后续证据的搜索和分析。

问题陈述的制定包含了对问题的识别、对受影响患者群体特定需求的理解以及对预期护理结果的澄清。结构化的问题陈述方法为有效搜索和在实践中应用循证发现奠定了基础。

创建精确研究问题的一种行之有效的方法是PICO方法，该方法将在一个单独的章节中详细讨论。PICO方法帮助系统地识别和组织问题陈述的基本要素。通过使用PICO方法，不仅使问题陈述更加明确，也使随后的文献检索更加高效。

一个精确制定问题的示例可以是：“与传统的运动实践相比，定期实施运动计划如何影响养老院居民的跌倒率？”

这里清晰地定义了问题、干预措施、对比组和期望结果，为循证分析奠定了基础。

3.2 步骤2：文献检索

在循证护理过程的第二步中，需要进行系统的文献检索。目标是识别相关、最新且高质量的证据，以回答所提出的问题。结构化的检索可以防止信息遗漏，并为决策提供全面的数据基础。

首先，选择合适的数据库是不可或缺的。主要是医学和护理数据库，例如PubMed、CINA HL或Cochrane Library。对于德语研究，LIVIVO通常很有帮助。每个来源在访问方式和覆盖的专业领域上都有其特定的优缺点。

精确的搜索策略可以最大化检索的效率。考虑哪些关键词和搜索词最为适合。使用同义词和专业术语来扩展搜索范围。也要注意使用布尔运算符如AND、OR以及NOT来有针对性地引导搜索。巧妙地组合这些词汇有助于找到相关且数量可观的来源。

为了确保数据质量高，考虑既是重要的原始资料又是次要资料。原始资料提供原创的研究结果，而次要资料则分析或总结现有的研究结果。

文献收集后，进行第一次审查和初步筛选。关键因素是来源的时效性及其科学质量和相关性。重点在于经过同行评审的研究和方法上严格进行的出版物。

全面记录检索过程很重要。记录所有的搜索词、数据库、过滤条件和找到的研究数量。这种透明性使检索可以再现，并在必要时进行改进。每个详细的检索都应严格遵循第一步的问题，以最终导向循证解决方案。

3.3 步骤3: 证据的批判性评价

循证护理

(EBN)

过程的第三步是对证据的批判性评价。此评价对于确保所找到的研究的质量、相关性和有效性至关重要。目标是识别出可用的最佳证据，从而做出有依据的护理决策。

首先评估研究质量。在此过程中，研究的科学严谨性和执行情况是重点。核心方面包括研究设计、样本量、随机化和盲法。这些元素有助于减少偏倚，增加结果的可信度。

证据的相关性体现在研究结果如何适用于特定问题和具体护理实践之上。请注意研究人群是否与您的患者相符，以及描述的干预措施是否在您的护理环境中可行。

评估结果的有效性，以判断研究的结论力量。关键因素包括内部有效性，即在研究中结论的可靠性，以及外部有效性，即结果向其他情境的可推广性。

使用类似

GRADE

标准的评估量表，系统地评估研究的科学质量和可信度。这些工具有助于明确界定证据类别，并根据证据水平对研究进行分类。

请透明且清晰地记录您的评估。记录研究的优点和缺点。这些记录对于实践中的决策制定极为重要，并可在护理团队中有效地传播和讨论基于证据的见解。

全面的批判性评价为衡量所识别措施的利弊提供了基础。始终依据基于证据的建议做出决定，以持续优化护理质量。

3.4 步骤4: 在护理实践中实施证据

循证护理 (EBN) 过程的第四步是将识别出的证据融入护理实践。成功的实施需要系统的方法，以确保循证的见解能够有效和可持续地应用。

首先，关键是检查证据对于特定护理机构的相关性。识别证据的哪些方面需要具体调整以满足您的组织的需求和结构。考虑资源和组织框架，以确保成功实施。

确保护理团队充分了解和接受计划的变更。培训和研讨会对于提高护理人员的专业水平和加强他们在循证措施操作上的能力是至关重要的。确保所有员工理解新实践的必要性 and 益处，并有动力去应用这些实践。

制定结构清晰的行动计划，涵盖循证措施的逐步实施。这些计划应具体设定目标、责任和时间框架。责任应明确分配，以确保所有团队成员能够贡献自己的力量，并知道在遇到问题或有疑问时的联络人。

实施过程应定期监测和评估。利用指标和测量标准来控制新措施的执行。护理人员的反馈和观察也是连续调整和改进过程的价值资源。在此信息的基础上，可以进行调整以进一步优化实践。

请考虑到，引入新方法时通常会出现怀疑和阻力。因此，识别和消除实施过程中的障碍是至关重要的。促进开放和建设性的沟通，以便及早识别和处理疑虑和困难。

护理管理和领导层的持续支持在实施循证实践中起着重要作用。这种支持可以通过提供必要的资源、调整流程和促进跨学科合作来实现。

目的是通过实践中的证据应用提高护理质量和患者安全。有效的实施反映在改善的患者结果和提升的护理人员满意度上。

3.5 步骤5：已实施措施的评估

对已实施措施的评估是循证护理（EBN）过程中一个关键的步骤，决定了评估已实施干预措施的实际效果。此步骤使您能够检查措施的有效性，并在未达到预期效果时进行调整。

首先，识别与干预目标紧密相关的评估指标。这些指标应是可测量且具体的，以便能够对措施进行明确的评估。对此的例子可以是降低跌倒率或改善患者的营养状况。

下一步是制定一个评估计划，该计划确定了时间框架、责任和数据收集的方法。在数据收集集中一致性和系统性是至关重要的，以确保结果的可比性。

数据收集是在定期的时间间隔内进行的，以识别时间上的变化和趋势。在此过程中，应考虑到定性和定量数据，以获取措施影响的全面图像。

数据收集后，数据分析是决定性的步骤。在此过程中，系统地评估收集到的数据，以判断措施的成功。将当前结果与干预前收集的基础数据进行比较，以识别显著变化。

评估的一个重要组成部分是相关护理人员和患者的反馈。这些视角提供了实施措施的实际可行性和可能的改进潜力的重要见解。

基于评估结果，可以进行基于证据的措施调整。如果措施未能提供预期结果，则必须重新审查证据并在必要时调整干预措施。

为了确保护理实践的持续质量，评估应该是一个持续的过程，定期进行。这促进了最佳实践方法的可持续应用，有助于护理实践的不断发展。

最后，细致地记录评估结果是至关重要的。它允许在护理团队内部透明地沟通所取得的进展和挑战，并作为未来护理干预计划和实施的重要信息来源。

3.6 步骤6：护理实践的记录与发展

档案记录与持续发展对于循证护理（EBN）过程的成功至关重要。精准的档案记录确保了过程的可追溯性并提高了透明度。它促进了护理团队内的沟通，并作为未来决策的基础。

在记录的过程中，应考虑EBN过程的所有步骤：从问题的制定、文献检索和证据评价，到措施的实施与评估。对所有数据收集、决策和结果进行结构化记录是不可或缺的。这种档案记录支持持续的质量改进和护理实践的反思。

保存的信息应始终保持最新。定期更新从实践中获得的数据和发现。这确保了信息的相关性，并促进循证护理的发展。

护理实践的发展基于记录的发现。新的证据和护理变化需要对现有实践进行调整。定期的培训和再教育有助于将这些调整有效地整合到实践中。

促进终身学习的文化。鼓励护理团队积极钻研最新的研究成果及其对实践的影响。讨论会和案例分析是分享知识和互相学习的宝贵方法。

反馈机制的实施对于持续发展至关重要。护理人员和患者的定期反馈提供了改进潜力的重要提示。积极纳入这些反馈支持护理实践的优化。

EBN在制度结构中的嵌入同样至关重要。实施应由护理领导团队支持，以确保循证实践的可持续性。将EBN整合到质量管理体系中的策略促进了其长期实施。

通过清晰的档案记录和持续发展，您将加强护理实践的证据基础。这将导致护理质量的提高和患者安全的最优化，这最终是EBN过程的目标。

7 这只是个预览

完整的书籍可以在 <https://www.altenpflege.de> 上为注册用户。注册和使用都是免费的。不想注册的人可以通过 PayPal 将第 2 页所述金额汇款至 buchhaltung@factsoft.de，并注明书名和电子邮件地址。然后他们会通过电子邮件收到 PDF。

除了访问简短教程的免费权限，注册 auf [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) 还可以直接申请工作。还可以自己免费发布招聘广告。成为 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) 社区的一员吧