

# 全科医疗中患者健康教育策略与效果评估

柳亚瑞

宝鸡市妇幼保健院 陕西 宝鸡 721000

**摘要:** 全科医疗作为医疗服务体系的基础,其患者健康教育策略对于提升患者健康素养、促进疾病预防与康复具有重要意义。本文旨在探讨全科医疗中患者健康教育的策略,并对其效果评估方法进行阐述,以期为全科医疗实践提供参考。

**关键词:** 全科医疗; 患者健康教育; 策略; 效果评估

## 引言

随着医疗模式的转变,全科医疗在医疗服务体系中的地位日益凸显。患者健康教育作为全科医疗的重要组成部分,对于提高患者自我管理能力和预防疾病复发及降低医疗成本具有重要作用。本文将从策略制定与效果评估两个方面,探讨全科医疗中患者健康教育的实施路径。

## 1 全科医疗中患者健康教育策略

### 1.1 个体化教育计划的制定与实施

#### 1.1.1 评估患者需求

接诊之初,全科医生便需详细询问患者的病史、生活习惯、文化背景及心理状况等多维度信息。通过细致入微的沟通,医生能够全面了解患者的健康状况及潜在的健康风险,为后续的健康教育计划奠定坚实基础。例如,对于来自不同文化背景的患者,医生需尊重其文化习俗,采用患者易于理解的语言和方式进行健康教育,以确保信息的有效传递。

#### 1.1.2 制定针对性计划

基于患者的评估结果,全科医生需制定个性化的健康教育计划。这一计划应全面覆盖疾病知识的普及、预防措施的讲解、生活方式的调整建议以及用药指导等多个方面。以糖尿病患者为例,教育计划应着重强调饮食控制的重要性,包括如何合理搭配膳食、控制糖分摄入;同时,血糖监测的方法和频率也需详细讲解,以确保患者能够准确掌握自身血糖状况;此外,药物使用的注意事项、副作用及应对措施也需纳入计划中,以帮助患者正确用药、减少风险。

#### 1.1.3 动态调整计划

在实施健康教育计划的过程中,全科医生需密切关注患者的反馈和病情变化。根据患者的实际情况,医生应及时调整教育计划的内容和形式,以确保教育内容与患者的实际需求保持同步。例如,对于病情稳定的患者,可适当增加健康生活方式的培养内容;而对于病情

波动的患者,则需加强疾病管理和应急处理的教育<sup>[1]</sup>。通过动态调整教育计划,医生能够更有效地满足患者的健康需求,提升健康教育的针对性和有效性。

### 1.2 多元化教育形式的探索与应用

#### 1.2.1 面对面咨询与指导

全科医生应充分利用门诊时间,与患者建立深厚的信任关系。通过面对面的咨询与指导,医生能够详细解答患者的疑问,针对患者的具体情况提供个性化的健康建议。这种一对一的交流方式,不仅能让患者感受到医生的关心和专业,还能有效增强患者的信任感和依从性。医生在咨询过程中,应注重倾听患者的声音,了解患者的真实需求和困惑,从而提供更加贴心、精准的服务。

#### 1.2.2 小组讲座与互动

组织患者参加小组讲座,是一种高效、经济的健康教育方式。通过集体学习和互动讨论,患者能够相互分享经验,共同解决健康问题。讲座内容应紧扣患者关心的健康话题,如慢性病管理、健康生活方式等,并采用生动有趣的形式呈现,如案例分析、角色扮演等,以激发学生的学习兴趣。同时,医生应鼓励患者积极提问和参与讨论,形成良好的互动氛围,促进患者之间的互相学习和支持。

#### 1.2.3 在线课程与资源

随着互联网技术的飞速发展,在线课程和健康教育资源已成为患者获取健康知识的重要途径。全科医生应充分利用互联网平台,为患者提供丰富多样的在线课程和资源。这些课程和资源应涵盖疾病的预防、治疗、康复等多个方面,满足患者不同层次的健康需求。同时,医生还应通过在线平台与患者保持密切沟通,及时解答患者的疑问,提供个性化的指导服务。这种线上线下的结合方式,能够打破时空限制,让患者随时随地都能学习到健康知识。

#### 1.2.4 宣传册与资料

制作并发放宣传册、健康手册等教育资料，是患者健康教育不可或缺的一部分。这些资料应简洁明了、图文并茂，便于患者理解和记忆。医生可以根据患者的具体情况和需求，为其推荐相应的宣传册和资料，并鼓励患者定期查阅、巩固学习成果。同时，医生还可以在宣传册和资料中附上自己的联系方式和咨询时间，方便患者在需要时寻求帮助和支持。

### 1.3 强化医患沟通的技巧与策略

#### 1.3.1 建立信任关系

信任是医患关系的基石。全科医生要以真诚的态度对待每一位患者，用专业的知识为患者解答疑惑，用耐心的倾听让患者感受到被尊重和理解。在初次接诊时，医生应详细介绍自己的专业背景、诊疗经验，以及健康教育的目的和意义，以消除患者的顾虑和不安。同时，医生还需关注患者的情感需求，给予适当的情感支持，从而与患者建立起深厚的信任关系。这种信任关系一旦建立，将为后续的健康教育工作奠定坚实的基础，提高患者的依从性。

#### 1.3.2 有效沟通技巧

全科医生应熟练掌握有效的沟通技巧，如倾听、同理心表达、清晰解释等。在沟通过程中，医生应全神贯注地倾听患者的陈述，不打断、不评判，以理解患者的真实想法和需求。同时，医生还需运用同理心，站在患者的角度思考问题，给予患者情感上的支持和安慰。在解释健康知识时，医生应使用通俗易懂的语言，避免使用过于专业的术语，以确保患者能够准确理解并接受医生的建议。

#### 1.3.3 定期随访与反馈

全科医生应定期对患者进行随访，了解患者的健康状况、学习效果以及遵医行为。通过随访，医生可以及时发现患者在健康管理中存在的问题和困难，并给予针对性的指导和帮助。同时，医生还应鼓励患者积极反馈教育过程中的问题和建议，以便及时调整教育策略，优化教育内容<sup>[2]</sup>。这种定期随访与反馈的机制，有助于形成医患双方共同参与的健康教育模式，提升健康教育的效果和质量。

### 1.4 整合社区资源的路径与方法

#### 1.4.1 与社区工作者合作

全科医生应与社区工作者建立起紧密的合作关系，共同绘制健康教育的宏伟蓝图。社区工作者作为连接居民与医生的桥梁，对居民的需求和期望有着深入的了解。通过他们的协助，全科医生能够更精准地定位健康教育的目标人群，将健康知识传递到社区的每一个角落。

双方可以共同策划健康讲座、义诊活动等形式多样的健康教育活动，吸引居民积极参与，从而在更广泛的层面上提升居民的健康意识。

#### 1.4.2 利用社区设施

社区内的健身设施、文化活动中心等场所是开展健康教育的宝贵资源。全科医生应充分利用这些设施，为患者提供丰富多彩的健康服务。例如，在健身设施旁设置健康小贴士，引导居民科学锻炼；在文化活动中心举办健康讲座，普及疾病预防知识。同时，与社区内的商家合作，推广健康饮食和生活方式，让居民在日常生活也能接触到健康教育的元素，从而潜移默化地改变不良习惯。

#### 1.4.3 参与公共卫生项目

全科医生应积极参与社区内的公共卫生项目，如疫苗接种、慢性病管理等。这些项目不仅是医生履行职责的重要载体，也是健康教育的重要平台。通过参与项目，全科医生能够更深入地了解患者的健康状况和需求，为他们提供更具针对性的健康教育支持。同时，借助项目的力量，医生可以推动健康教育向更深层次、更宽领域发展，为居民的健康保驾护航。这种深度融合的方式，有助于构建全方位的健康教育生态，让健康教育真正走进居民的生活。

## 2 全科医疗中患者健康教育效果评估

### 2.1 知识水平提升

知识是行动的先导，患者在接受健康教育后对相关疾病知识、预防措施、生活方式调整等方面的掌握程度，直接反映了健康教育的初步成效。为了评估这一成效，全科医生可以采用问卷调查、测试等多种方式。问卷调查是一种简便易行的方法，通过设计包含疾病基础知识、预防措施、健康生活方式等多个方面的问卷，让患者根据自身掌握情况进行填写。医生可以通过对问卷的回收和分析，了解患者对健康知识的整体掌握情况，以及在不同知识点上的掌握程度。此外，问卷调查还可以收集患者对健康教育活动的反馈，为后续优化教育策略提供宝贵意见。测试则是一种更为客观、准确的评估方法。医生可以针对健康教育内容设计测试题，如选择题、判断题等，让患者作答。通过测试成绩，医生可以直观地了解患者在健康知识掌握上的进步情况，以及存在的薄弱环节<sup>[3]</sup>。这种量化评估方式有助于医生更精确地把握患者的知识水平，为后续教育提供有针对性的指导。知识水平提升不仅是健康教育效果的直接体现，更是患者建立健康观念、形成健康行为的基础。

### 2.2 行为改变

行为改变是健康教育效果的直接体现，也是预防疾病复发、降低医疗成本的关键。全科医生在评估健康教育效果时，应密切关注患者的行为变化。观察是评估行为改变的重要手段。医生可以通过日常诊疗、随访等方式，观察患者在饮食、运动、作息等方面的行为是否发生了积极变化。例如，患者是否开始注重饮食均衡，减少高糖、高脂食物的摄入；是否增加了运动量，如散步、慢跑等；是否养成了规律的作息习惯，保证充足的睡眠时间。这些行为改变都是健康教育效果的直接反映，也是患者健康水平提升的重要标志。除了观察外，医生还可以通过与患者交流、询问其日常行为等方式，进一步了解患者的行为改变情况。通过患者的自述，医生可以更加深入地了解患者在行为改变过程中的心路历程、遇到的困难以及克服困难的方法，从而为后续的健康教育提供更有针对性的指导。行为改变不仅体现了健康教育的效果，更是患者健康习惯养成的关键。

### 2.3 自我管理能力提升

自我管理能力和患者在健康管理过程中的重要能力，也是健康教育效果评估的重要指标之一。全科医生在评估患者自我管理能力和行为时，应关注患者在自我监测病情、合理用药、应对紧急情况等方面的表现。自我监测病情是患者自我管理的基础。医生可以通过询问患者是否定期监测血压、血糖等指标，以及是否记录监测结果等方式，评估患者的自我监测能力。同时，医生还可以指导患者如何使用家用监测设备，如何正确解读监测结果，从而提升患者的自我监测水平。合理用药是患者自我管理的重要环节。医生可以通过询问患者的用药情况，包括用药剂量、用药时间、用药后的反应等，评估患者的合理用药能力。同时，医生还可以向患者普及药物知识，包括药物的适应症、用法用量、注意事项等，帮助患者建立正确的用药观念。应对紧急情况是患者自我管理能力的体现。医生可以通过模拟紧急情况，如突发疾病、意外伤害等，评估患者在紧急情况下的应对能力。同时，医生还可以向患者传授基本的急救知识和技能，如心肺复苏、止血包扎等，提高患者在紧急情况下的自救互救能力。

### 2.4 生活质量改善

生活质量是评估健康教育效果的长期指标，也是全科医疗服务的最终目标之一。全科医生在评估患者生活质量时，可以采用生活质量评估工具或面谈等方式。生活质量评估工具是一种标准化的评估方法，通过设计包含身体功能、心理状态、社会交往等多个方面的问卷，让患者根据自身情况进行填写。医生可以通过对问卷的回收和分析，了解患者在生活质量各个维度上的得分情况，以及在不同时间点上的生活质量变化。这种评估方法具有客观性、可比性和可重复性的特点，有助于医生全面、准确地了解患者的生活质量状况<sup>[4]</sup>。面谈则是一种更为直接、深入的评估方式。医生可以与患者进行面对面的交流，询问患者在生活中的感受、遇到的困难以及需要帮助的方面。通过面谈，医生可以更加深入地了解患者的内心世界和生活状况，从而为患者提供更加贴心、个性化的服务。

### 结语

全科医疗中患者健康教育策略的制定与实施对于提升患者健康素养、促进疾病预防与康复具有重要意义。通过个体化教育计划、多元化教育形式、强化医患沟通以及整合社区资源等策略，可以有效提升健康教育的效果。同时，通过知识水平提升、行为改变、自我管理能力提升以及生活质量改善等方面的评估，可以全面、客观地评价健康教育的效果，为全科医疗实践提供有力支持。

### 参考文献

- [1]吴金巍.全科护理中健康教育对慢性病患者血糖控制的影响研究[C]//南京康复医学会.第七届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(三).大名县人民医院.;2024:7.
- [2]戴大伟.健康教育护理策略对老年冠心病伴糖尿病患者的衰弱状况、负性情绪和生活质量的影响[J].吉林医学,2024,45(07):1751-1754.
- [3]赵海艳,孙克,王睿.以症状管理策略为基础的健康教育在肝硬化患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(01):145-147.
- [4]王黎明,王莹.全科医生模式联合健康教育对糖尿病合并病毒性肝炎患者的干预效果[J].中国校医,2021,35(10):747-749.