

慢性病患者自我管理能力和护理支持模式的相关性分析

杨增梅

叶枝中心卫生院 云南 迪庆州 674500

摘要: 本文首先探讨了自我管理能力的内涵、影响因素及重要性,并详细分析了传统、社区、家庭和信息化四种护理支持模式的特点与作用,然后进一步分析了护理支持模式对患者自我管理能力的影

关键词: 慢性病患者;自我管理;护理支持模式;相关性

引言

慢性病患者自我管理能力的提升对于疾病控制和生活质量改善至关重要。本文概述了慢性病患者自我管理能力的内涵,包括疾病知识掌握、自我监测、遵医嘱行为、生活方式调整及心理调适,并分析了影响自我管理能力的因素,如患者自身因素、疾病因素和社会支持。

1 慢性病患者自我管理能力概述

1.1 自我管理能力的内涵

慢性病患者的自我管理能力涵盖多个关键方面,首先是疾病相关知识掌握,患者需了解所患慢性病的病因、症状、治疗方法、并发症等知识,这是进行有效自我管理的基础。自我监测能力也至关重要,患者要能定期测量血压、血糖、体重等生理指标,记录身体状况变化,以便及时发现异常。遵医嘱行为是自我管理的重要环节,患者要严格遵循医生开具的药物治疗方案,按时服药、正确用药,同时配合各项检查和治疗安排。生活方式调整同样不可或缺,包括合理饮食,控制热量、脂肪、盐分等摄入;适度运动,根据自身情况选择合适的运动方式和强度;戒烟限酒,保持规律作息等。心理调适能力也不容忽视,慢性病病程长,患者易产生焦虑、抑郁等负面情绪,需学会自我调节,保持积极乐观的心态,以更好地应对疾病带来的身心压力,从而实现对自身健康状况的有效监测、管理和控制。

1.2 自我管理能力的

患者自身因素方面,年龄、性别、文化程度、经济状况以及疾病认知水平是关键要素,不同年龄段患者对疾病接受度和自我管理意愿有别,性别差异也可能导致管理行为不同。文化程度高的患者通常理解力强,能更快掌握疾病知识,利于自我管理;经济状况好的患者获取医疗资源更便捷,有助于管理疾病;疾病认知水平高的患者清楚管理要点,能更好执行。疾病因素中,疾病类型、病程和严重程度影响显著。不同类型疾病管理要

求不同,病程长的患者易产生懈怠;病情严重者身体机能受限,需更多医疗护理,自我管理能力相对薄弱。社会支持因素里,家庭、朋友和社区构成的社会支持系统作用重大。家庭成员的关心照顾、监督提醒,朋友的鼓励陪伴,社区提供的健康服务、活动组织等,都能给予患者情感鼓励 and 实际帮助,让患者感受到被支持,增强应对疾病的信心,进而提升自我管理的动力和能力,更好地控制疾病进展。

1.3 自我管理能力的

从患者自身角度看,具备良好自我管理能力能让患者更有效控制病情,患者能依据自身状况,合理调整饮食结构,选择适宜食物,控制热量、盐分等摄入;坚持规律运动,根据身体耐受程度确定运动方式和时长;按时按量服药,遵循医嘱进行各项治疗。通过这些自我管理行为,能稳定病情指标,延缓疾病进展,降低并发症出现概率,从而提高生活质量,让患者能正常参与社交、工作等活动。从医疗系统层面而言,患者自我管理能力提高后,对医疗资源的依赖程度降低^[1]。患者能自行处理一些日常健康问题,减少不必要的门诊就诊和住院次数,降低急诊就医频率,这不仅缓解了医院床位紧张、医护人员工作压力大的问题,还使医疗资源能更合理地分配给更需要的患者,有效减轻医疗系统负担,同时降低因过度医疗和重复检查等产生的医疗成本,实现医疗资源的优化利用和医疗费用的合理控制。

2 护理支持模式分析

2.1 传统护理支持模式

传统护理支持模式具有特定特点与作用,其特点在于以医院为核心场所,医护人员在其中发挥主导作用,工作重心聚焦于疾病的治疗与护理。患者在医院接受治疗阶段,医护人员严格依照医嘱开展护理操作,涵盖给药、伤口处理、生命体征监测等各项具体工作。同时,会向患者进行健康宣教,告知疾病相关知识、治疗注意

事项等。但是该模式在患者出院后的护理支持方面存在明显不足,缺乏持续的跟踪与指导。从作用来看,在疾病急性期,传统护理支持模式优势显著。医护人员凭借专业知识和技能,能够迅速对患者病情做出判断,并实施及时、有效的治疗和护理措施,有力保障患者的生命安全,帮助患者度过危险阶段。但对于慢性病患者而言,由于其病程长、病情复杂,需要长期的护理和健康管理,传统护理支持模式难以满足这一长期需求,患者在出院后往往缺乏必要的护理指导和支持,不利于疾病的长期控制和康复,难以实现患者健康状况的持续改善。

2.2 社区护理支持模式

社区护理支持模式的特点在于以社区为依托,将护理服务范畴从传统医疗机构拓展至患者家庭与社区环境。社区护士承担起关键职责,会定期前往患者家中或社区活动场所进行随访。在随访过程中,为患者提供涵盖多方面内容的健康指导,如疾病预防知识、合理饮食建议、运动方式选择等;同时开展康复护理服务,包括康复训练指导、伤口护理等。并且,该模式尤为强调患者的主动参与和自我管理,鼓励患者积极学习健康知识,主动参与到自身疾病管理和康复过程中。社区护理支持模式的作用显著。它能为慢性病患者提供连续且综合的护理服务,打破时间与空间限制,使患者在熟悉的社区环境中就能获得持续护理,极大方便患者就医。通过定期随访和指导,能增强患者对治疗的认知和重视程度,提高治疗依从性。

2.3 家庭护理支持模式

家庭护理支持模式以家庭作为基本单位,家庭成员在医护人员的专业指导下,肩负起患者的护理职责。家庭成员需主动学习各类护理知识和技能,涵盖基础护理操作,如伤口换药、协助翻身等;病情监测方法,像测量体温、血压、血糖等指标;以及康复护理要点,如指导患者进行简单的康复训练动作等。通过这些学习,家庭成员能够为患者提供细致的日常生活照料,包括饮食起居、个人卫生等方面,并密切关注患者病情变化。其作用体现在多个方面,家庭护理支持模式能为患者带来更多情感关怀,家庭成员的陪伴、鼓励和安慰,能让患者感受到温暖与支持,增强战胜疾病的信心,同时家庭成员提供的实际帮助,能提升患者生活质量。而且该模式有助于减轻患者经济负担,患者在家中接受护理,减少了住院费用、交通费用等开支,家庭熟悉的环境和家人的悉心照料,更有利于患者放松身心,促进身体康复,使患者能更快地恢复健康状态,回归正常生活。

2.4 信息化护理支持模式

信息化护理支持模式在于借助现代信息技术,涵盖互联网、移动医疗等手段,为患者开展远程护理服务。患者借助手机应用程序、在线平台等工具,能够便捷地获取丰富多样的健康信息,同时患者可通过这些平台与医护人员进行实时沟通交流,咨询病情、反馈身体状况、获取专业建议。借助相关设备和技术,患者还能实现自我管理和健康监测,如通过智能手环、血压计等设备记录运动数据、生命体征信息,并上传至平台供医护人员分析^[2]。该模式作用突出,具有便捷高效特性,能打破时间和空间限制,无论患者身处何地,都能及时获得护理支持。患者无需频繁前往医院,节省了时间和精力,而且信息化护理支持模式有助于提高患者健康意识和自我管理能力。患者主动获取健康信息、参与健康监测,能更深入地了解自身健康状况,增强对疾病的认知,从而自觉调整生活方式、积极配合治疗,更好地进行自我管理,促进疾病康复和身体健康。

3 慢性病患者自我管理能力与护理支持模式的相关性

3.1 护理支持模式对患者自我管理能力的影

(1) 知识传授与技能培训。在知识传授与技能培训方面,不同护理支持模式各展其能。传统护理模式在患者住院期间,由医护人员开展系统健康宣教,讲解疾病病因、症状、治疗方法及自我护理要点等知识。社区护理模式定期组织健康讲座和培训活动,邀请专家为患者普及疾病防治、康复保健等知识,提升患者知识水平,家庭护理模式中,家庭成员在医护人员指导下学习护理技能,以便更好地照顾患者。信息化护理模式借助在线课程、视频教程等方式,为患者提供丰富学习资源,患者可随时学习疾病相关知识及自我管理技能。(2) 情感支持与心理疏导。慢性病患者常面临较大心理压力,易产生焦虑、抑郁等情绪。有效护理支持模式能给予患者关心和鼓励,医护人员耐心倾听患者诉求,社区护士定期探访给予关怀,家庭成员陪伴照顾给予温暖,信息化平台也能提供心理咨询服务,这些情感支持和心理疏导帮助患者树立战胜疾病的信心,以积极心态应对疾病,进而提高自我管理能力。(3) 监督与反馈。医护人员、社区护士或家庭成员对患者自我管理行为进行监督,发现问题后及时给予反馈和指导,这种监督和反馈促使患者不断改进自我管理行为,提高自我管理能力,保障疾病得到有效控制和管理。

3.2 患者自我管理能力对护理支持模式效果的影响

一是在提高护理效率方面,自我管理能力强的患者能够积极配合护理工作,主动投身疾病管理。他们清楚自身病情和治疗方案,会按时服药、定期复查,主动向

医护人员反馈身体状况和自我管理情况,这使得医护人员无需花费大量时间和精力去督促患者执行医嘱、收集病情信息,从而减少工作量,将更多时间和精力投入到对病情复杂患者的护理中,让护理资源得到更合理分配和利用,提高整体护理效率。二是在增强护理效果上,患者自我管理能力提升能显著增强护理支持模式效果,患者能严格遵循医嘱,不随意增减药量或停药,同时积极开展自我监测,如高血压患者定期测量血压,根据血压变化调整生活方式和用药。在生活方式调整上,患者能做到合理饮食、适度运动、戒烟限酒、规律作息,通过自我管理行为,患者能更好地控制病情,稳定各项生理指标,降低并发症发生风险,进而提高生活质量,使护理支持模式达到更好效果。三是在促进护理模式优化方面,患者自我管理能力反馈为护理支持模式优化提供重要依据。医护人员通过观察患者自我管理情况,了解患者在疾病管理过程中遇到的问题和需求,根据这些反馈,医护人员可调整护理策略和方法,完善护理支持模式,使其更符合患者实际需求,提高护理质量和患者满意度。

3.3 两者之间的相互作用机制

第一,信息传递与反馈循环。护理支持模式承担着向患者传递关键信息的职责,通过多种途径,将疾病相关知识、自我管理技能等内容传达给患者,助力患者提升自我管理能力。患者在接收这些信息并开展自我管理实践的过程中,会遇到各类问题,同时也会产生关于护理支持的需求反馈。患者将这些问题和反馈及时传递给医护人员,医护人员据此分析患者情况,调整护理支持策略,进而形成一个动态的信息传递与反馈循环机制,使护理支持模式不断适应患者需求,患者自我管理能力也得以持续提升^[3]。第二,动机激发与行为改变。有效的护理支持模式能够激发患者自我管理动机,医护人员给予

的鼓励、社区营造的积极氛围、信息化平台展示的成功案例等,都能让患者认识到自我管理的重要性,从而主动改变不良行为习惯,提高自我管理的能力。而患者自我管理能力提升后,看到自身病情改善、生活质量提高,会进一步增强自我管理的信心和动力,更加积极主动地参与自我管理,形成良性循环。第三,社会支持与自我效能提升。护理支持模式提供的社会支持,包括家庭关爱、朋友鼓励、社区帮助等,能提高患者自我效能感,让患者相信自己有能力成功进行自我管理,自我效能感提升后,患者会更积极开展自我管理行为,而良好的自我管理行为又会得到更多社会支持,二者相互促进,共同推动患者自我管理能力的提升和疾病的有效控制。

结语

综上所述,慢性病患者自我管理能力和护理支持模式之间存在密切的相关性。有效的护理支持能够显著提升患者的自我管理能力和患者的自我管理能力和又反过来增强护理效果。两者之间的相互作用机制包括信息传递与反馈循环、动机激发与行为改变以及社会支持与自我效能提升。因此,优化护理支持模式,提高患者的自我管理能力和,对于慢性病患者的健康管理具有重要意义。

参考文献

- [1]潘永毅,谢文鸿,贾翎,等.基于门诊随访的慢性肾脏病患者积极性与心理困扰、社会支持的相关性研究[J].中国全科医学,2020,23(13):1647-1653.
- [2]刘宇,赵芳,王丽,等.基于患者社会网络的健康教育对社区老年慢性病患者自我管理能力的研究[J].中国全科医学,2024,27(34):4295-4301.
- [3]谢梦.区域医疗联合体的健康管理对慢性病患者自我管理能力的研究[J].健康体检与管理,2021,2(1):78-81.