

# 社区护理服务在促进社区居民健康中的作用

梁振杰

天津市滨海新区胡家园街社区卫生服务中心 天津 300270

**摘要:** 本文深入探讨了社区护理服务在促进社区居民健康方面发挥的重要作用,通过健康评估、个性化健康计划、免疫规划实施、建立健康档案、规范治疗与用药指导、多学科协作、术后及伤残患者康复指导、老年人康复护理、康复护理的延续性服务、心理健康评估与筛查、心理干预与辅导以及营造良好的社区心理环境等措施,社区护理服务不仅提高了居民的健康意识和生活质量。

**关键词:** 社区护理服务;社区居民健康;作用

## 引言

随着社会的发展和人们健康意识的提高,社区护理服务逐渐成为公共卫生体系中不可或缺的一部分,它不仅关注疾病的预防和控制,还涵盖了慢性病管理、康复护理和心理支持等多个方面。本文旨在探讨社区护理服务在促进社区居民健康中的具体作用和实施策略,以期社区医疗卫生服务工作提供指导和参考。

### 1 社区护理服务在疾病预防与控制中的作用

#### 1.1 传染病的预防与监测

社区护理人员定期到社区开展工作。通过组织传染病防治知识宣传教育活动,把传染病传播途径、预防办法及早期症状识别等内容传递给居民。传播途径涵盖飞沫传播、接触传播等多种方式;预防办法包括注意环境通风、合理饮食增强免疫力等;早期症状如发热、咳嗽、皮疹等特征也会详细告知,以此提升居民自我防护意识和能力。在流感高发时段,社区护士会着重强调正确佩戴口罩的要点,如口罩要完全覆盖口鼻、贴合面部;教导居民勤洗手,用流动水和肥皂按正确步骤揉搓双手;提醒保持社交距离,避免近距离接触。同时会引导居民接种流感疫苗,为身体构建免疫屏障。而且社区护理服务机构还搭建了完善的传染病监测体系,对社区内传染病疫情进行不间断实时监测与报告,一旦发现疑似传染病病例,会立即启动应急机制,将患者迅速隔离,避免其与健康人群接触;对患者活动区域进行全面、细致消毒,杀灭可能残留的病菌。

#### 1.2 慢性病危险因素干预

(1) 社区护士借助健康评估,全面掌握居民在饮食、运动、吸烟、饮酒等方面的生活习惯。基于评估结果,为居民量身定制个性化健康改善计划,对于饮食偏重油盐的居民,计划会着重调整其饮食结构;针对缺乏运动的居民,会规划适宜的运动方案。(2) 针对高

血压、糖尿病等慢性病高危人群,社区护士会开展定期随访。随访过程中,密切监测居民的血压、血糖等关键指标,根据指标变化及时调整干预策略,同时指导居民合理饮食,如控制糖分、盐分摄入,增加蔬菜、水果摄取;引导适量运动,像推荐散步、慢跑等有氧运动;督促戒烟限酒,减少烟酒对身体的损害;协助控制体重,通过合理饮食与运动保持健康体态,以此降低慢性病发病风险。(3) 社区护理服务积极组织健康生活方式促进活动,举办健康讲座,普及慢性病防治与健康生活知识;开展健身操培训,带动居民参与运动;提供营养膳食指导,帮助居民学会科学搭配饮食。

#### 1.3 免疫规划的实施

免疫规划是预防传染病最经济、最有效的手段之一,社区护理服务机构负责社区内儿童的免疫规划接种工作。在疫苗接种操作前、中、后,社区护士都会与家长充分沟通。接种前,详细向家长说明疫苗种类,如卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗等,以及每种疫苗所针对预防的传染病;清晰阐述疫苗的作用原理,让家长明白接种疫苗如何帮助孩子产生抗体;明确告知接种禁忌,像孩子处于发热、急性疾病发作期等情况下不宜接种;同时仔细叮嘱接种后的注意事项,例如接种部位可能出现的正常反应及应对方式、接种后短期内避免剧烈运动等,以此打消家长的顾虑。而且社区护理服务机构构建了儿童预防接种信息管理系统。该系统可对儿童的接种情况进行精准记录和持续跟踪,记录内容包括接种时间、疫苗批次、接种部位等详细信息。系统会根据免疫规划程序自动计算下次接种时间,并通过短信、电话等方式及时提醒家长带孩子接种疫苗,从而提高疫苗接种率,有力预防和控制疫苗针对传染病的发生与传播<sup>[1]</sup>。

### 2 社区护理服务在慢性病管理中的作用

#### 2.1 建立健康档案与动态管理

社区护士会全面收集患者信息,涵盖基本资料,如姓名、年龄、职业、联系方式等;详细记录疾病诊断,包括疾病类型、确诊时间、病情分期等;准确记录治疗方案,如所用药物名称、剂量、用药周期,以及非药物治疗手段等;同时追踪病情变化,如症状出现频率、严重程度改变等。基于健康档案,社区护士能实时掌握患者健康状况,进而提供个性化护理服务。定期开展随访,通过面对面交流、电话沟通等方式,密切监测患者血压、血糖、血脂等关键指标。依据监测结果评估病情控制成效,若指标未达预期,及时与医生沟通调整治疗方案。此外,社区护士还关注患者心理状态,了解其因疾病产生的焦虑、抑郁等情绪,给予心理疏导;评估患者生活质量,针对饮食、睡眠、运动等方面问题提供专业指导,帮助患者树立战胜疾病的信念,以积极心态配合治疗,更好地控制病情发展。

## 2.2 规范治疗与用药指导

慢性病治疗具有长期性、规范性的特点,社区护理服务在其中扮演着关键角色。社区护士会向患者深入讲解疾病治疗原则,如糖尿病需综合控制饮食、运动与药物,高血压要规律服药、定期监测等;明确治疗方法,包括药物选择依据、不同治疗阶段的目标等,着重强调遵医嘱治疗的重要性,通过列举不遵医嘱导致的病情恶化案例,提高患者治疗依从性。在用药指导方面,社区护士会详细告知患者药物名称、剂量、用法,如饭前还是饭后服用、口服还是外用;明确用药时间,说明注意事项,如药物保存方法、与其他药物或食物的相互作用等。同时定期评估药物疗效,通过对比治疗前后指标变化、症状改善情况等来判断;密切监测药物不良反应,如观察患者是否出现过敏、胃肠道不适等症状,一旦发现问题及时处理,保障患者用药安全。

## 2.3 多学科协作与综合管理

社区护理服务机构与社区卫生服务中心其他科室及上级医院紧密联动,构建多学科协作慢性病管理模式,当患者病情变化或出现并发症时,社区护士迅速启动协作机制,及时联系相关科室医生会诊。如糖尿病患者血糖波动大或出现糖尿病足时,联系内分泌科医生调整治疗方案,外科医生处理足部问题,为患者提供全面医疗服务。社区护理服务整合康复、营养、心理等多领域资源。康复方面,指导患者进行适当运动训练,如糖尿病患者的有氧运动、高血压患者的放松训练;营养上,根据患者病情制定个性化饮食计划;心理上,开展心理咨询与辅导,缓解患者压力。通过多学科协作与综合管理,提高慢性病治疗效果,改善患者生活质量。

## 3 社区护理服务在康复护理中的作用

### 3.1 术后及伤残患者的康复指导

术后及伤残患者常面临身体功能受限、生活能力下降等问题,社区护理服务可提供专业康复指导。社区护士依据患者具体病情与康复需求,制定个性化康复护理计划。以骨折术后患者为例,社区护士会详细了解患者骨折部位、手术方式及恢复阶段等信息,进而指导患者开展针对性康复训练。在关节活动度训练中,告知患者不同阶段的训练幅度与频率,初期进行小幅度被动活动,随着恢复逐渐增加主动活动幅度;肌肉力量训练则根据患者身体状况,从简单等长收缩训练开始,逐步过渡到抗阻训练,促进骨折愈合与肢体功能恢复,对于伤残患者,社区护士会评估其日常生活活动能力受损情况,制定详细训练方案。穿衣训练从辅助穿衣到独立完成逐步过渡,指导患者掌握穿衣技巧与顺序;洗漱训练注重手部精细动作练习,提高患者洗漱效率;进食训练则关注患者手部抓握、餐具使用及吞咽功能锻炼,提升患者生活自理能力。

### 3.2 老年人的康复护理

人口老龄化加剧使老年人康复护理需求持续增长,社区护理服务针对老年人特点开展系列康复护理服务。社区护士定期对老年人进行健康评估,涵盖身体机能、运动能力、认知功能等多方面,了解老年人身体状况与功能状态,据此提供个性化康复护理建议。运动锻炼方面,社区护士依据老年人身体承受能力,指导其进行适当运动。散步可促进血液循环、增强心肺功能;太极拳动作缓慢柔和,能锻炼老年人身体协调性与平衡能力;八段锦注重呼吸与动作配合,有助于调节老年人身心状态,同时社区护士关注老年人营养状况,结合老年人身体需求与饮食习惯,提供营养膳食的指导,并且告知老年人合理搭配食物,保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质等营养素摄入,预防营养不良与营养过剩<sup>[2]</sup>。

### 3.3 康复护理的延续性服务

医院康复治疗受时间限制,患者出院后仍需持续康复护理服务,社区护理服务作为医院康复治疗的延续,能为患者提供长期支持。社区护士与医院康复治疗师保持密切联系,通过定期沟通了解患者在医院的治疗情况、康复进展及康复目标等。根据患者出院时身体状况、康复效果及家庭环境等因素,调整社区康复护理计划,确保康复护理的针对性与有效性。社区护士定期对患者进行随访,采用上门随访、电话随访或网络随访等方式。随访的过程中要全面评估患者康复效果,包括身体功能恢复、日常生活活动能力提高、心理状态改善等

方面,及时发现并解决患者在康复过程中出现的问题,如康复训练方法不当、康复设备使用困难、心理压力过大等。

#### 4 社区护理服务在心理支持中的作用

##### 4.1 心理健康评估与筛查

社区护理服务将社区居民心理健康置于重要位置,社区护士定期开展心理健康评估与筛查工作。借助问卷调查、心理访谈等手段,全面了解居民心理状态及情绪波动情况。问卷调查涵盖焦虑、抑郁、压力应对等多维度内容,心理访谈则通过面对面交流,深入了解居民内心想法与困扰。通过这些方式,及时发现存在心理问题的居民。对于筛查出的高危人群,社区护士给予重点关注与跟踪。患有慢性病的居民,因长期受疾病折磨,易产生焦虑、绝望等情绪;遭受重大生活事件打击者,如失业、丧偶等,心理承受巨大压力;独居老人因缺乏陪伴,易感到孤独寂寞。针对这些人群,社区护士定期进行心理评估,详细记录其心理变化,包括情绪波动频率、程度,睡眠质量,社交意愿等,精准掌握其心理动态。依据评估结果,制定针对性干预措施,为后续心理支持工作提供依据,确保能够及时发现并处理居民潜在的心理危机,避免心理问题进一步恶化。

##### 4.2 心理干预与辅导

面对存在心理问题的居民,社区护士提供个性化心理干预与辅导服务。运用认知行为疗法,帮助居民识别和纠正消极思维模式,如改变对疾病的灾难化认知,认识到通过积极治疗和自我调整,病情可得到控制,从而缓解焦虑情绪。采用支持性心理治疗,给予居民情感上的支持与鼓励,耐心倾听其内心痛苦,让居民感受到被理解与接纳,增强心理调适能力。对于心理问题较为严重的居民,社区护士及时转介至专业心理咨询机构或精神卫生机构,在转介过程中,详细介绍居民心理问题情况,协助居民与专业机构对接,确保居民能得到更专业、系统的治疗。同时社区护理服务组织开展心理健康

讲座,普及心理健康知识,让居民了解常见心理问题表现及应对方法;开展团体心理辅导活动,通过小组互动,让居民分享经验、相互支持,提高居民心理健康意识和应对心理问题的能力<sup>[3]</sup>。

##### 4.3 营造良好的社区心理环境

社区护理服务不仅聚焦个体心理健康,还致力于营造良好社区心理环境。社区护士组织各类社区活动,如文艺演出、体育比赛、手工制作等,为居民提供交流互动平台,促进居民之间沟通,增进彼此了解与信任,增强居民归属感和认同感。倡导积极向上的社区文化,通过宣传栏、社区广播等渠道,传播正能量故事与价值观,弘扬尊老爱幼、互帮互助传统美德。鼓励居民参与社区公益活动,如关爱孤寡老人、环保行动等,让居民在奉献中收获快乐与成就感。通过这些举措,营造和谐、友爱、互助社区氛围,改善社区心理环境,减少居民心理压力与不良情绪产生,促进社区居民心理健康,使社区成为居民心灵的温馨港湾。

#### 结语

综上所述,社区护理服务通过一系列综合性措施,在提升社区居民健康水平方面发挥了积极作用。它不仅帮助居民预防疾病、管理慢性病,还为术后及伤残患者提供康复指导,关注老年人的康复护理,并在心理健康方面提供了重要支持。社区护理服务的持续发展和完善,对于构建健康社区、提高居民生活质量具有重要意义。

#### 参考文献

- [1]林丛,吴广霞.社区护理服务在促进社区居民健康中的作用[J].科技资讯,2020,18(21):205-207.
- [2]苑会青.探讨社区护理服务在促进社区居民健康中的作用[J].健康之家,2021(24):3-4.
- [3]焦迎苹,王凤,张晓娟.浅谈健康教育与促进在慢性非传染性疾病防治中的作用[J].中外医学研究杂志,2023,2(10):54-56.