

健康促进模式在老年慢病服务中的应用进展分析

吴 铭

湖北省利川市元堡乡卫生院 湖北 利川 445424

【摘要】：研究表明，患有慢性疾病的老年人的健康自评结果一般只有 27.36%，慢性病会影响老年人健康和生活质量，慢性病的出现主要与长期生活方式不良有关，特别是迅速增长的“空巢”、高龄和带病老年人的服务需求、寿命延长与“寿而不康”造成的医疗卫生和护理的压力。老年人是自我健康的主要管理者和执行者，随着老年人健康状况的恶化，他们的健康意识提高了，对食物、疾病、医药等问题的关注也越来越多。老年人的状况和自我管理水平直接影响到他们自己的健康状况。健康的生活方式使老年人对健康有良好的认识，增强他们的自立能力，保持身体机能，从而提高他们的生活质量。健康促进模式综合了人类行为的生物、心理、社会和环境因素，可以用来解释个体的行为。

【关键词】：健康促进模式；老年慢病服务；应用

Analysis of the progress of health promotion model in the application of chronic disease services for the elderly

Ming Wu

Yuanbao Township Health Center Hubei Lichuan 445424

Abstract: Studies have shown that the health self-assessment of older adults with chronic diseases is generally only 27.36%, and that chronic diseases can affect the health and quality of life of older adults, with the emergence of chronic diseases mainly associated with chronic poor lifestyles, especially the rapidly growing number of "empty nesters," the demand for services for older and sicker adults, and the relationship between increased longevity and Health and care pressures caused by "longevity but not wellness". Older adults are the primary managers and practitioners of self-health, and as their health deteriorates, they are becoming more health conscious and more concerned about food, disease, and medicine. The condition and level of self-management of older adults directly affects their own health status. A healthy lifestyle provides older adults with a good understanding of their health, enhances their self-reliance, and maintains their physical functions, thereby improving their quality of life. The health promotion model integrates biological, psychological, social and environmental factors of human behavior and can be used to explain the behavior of individuals.

Keywords: Health promotion model; Geriatric chronic disease services; Application

健康促进模式在理论和实践中发挥了重要作用，一方面，它被学术界广泛接受为有效的生理模式和健康教育战略。另一方面，在许多国家，它被广泛用作护理和学习机构的临床试验。2002年修订的健康促进模式主要包括三个决定健康促进行为的因素：个人特征和经验、特定行为认知及情感、行为结果等3组健康促进行为决定因素，3组又细分为10个类别，分别是：先期相关行为、个人因素、感受行为益处、感受行为障碍、感受自我效能、行为相关情感、人际影响、情况影响、参与行动计划、实时竞争需要和偏好等10个方面。

1 健康促进模式的概述

1.1 健康促进模式的发展

相关人员认为健康促进的行为是任何个人用来维持和增加安宁幸福。这是一种积极的行为，以达到自我实现及个人成就的所有行为，有助于个人充分发挥潜力，达到可达到的最高健康标准。健康促进不是具体预防疾病或健康问题，而是健康能力建设的动力，包括旨在改善个人、家庭、社区、社会福祉和发挥其健康潜力的所有活动。这是人类日常生活的一个不可

或缺的组成部分，它强调维持或改善个人的健康、个人发展和福祉，以及促进积极健康行为的新模式。

1.2 健康促进模式内容

健康促进模式通过提高人们对健康的认识，有效地健康促进行为的发展。新修订的健康促进模式分为3组，共10个类别的健康促进行为决定因素，即个人特征和经验（与电有关的行为和个人因素）、具体的行为观念和情绪（行为优势、情绪行为障碍等）。这些指标可用于评估病人对健康促进行为的认识和意愿。健康促进模式是个人为保持健康水平和实现自尊而采取的一系列行为，包括饮食、体育锻炼和缓解压力。健康促进的行动受到许多因素的影响：人们的意志、认知、经验、环境和健康需要，都影响他们在健康促进模式中决定健康促进行为的因素，可用于评估病人的健康知识水平及其对健康促进行为的意愿。健康促进生活方式指为引导个人、家庭、社区及社会朝向增进安宁、幸福及实现健康潜能所采取的所有行为^[1]。

1.3 健康促进生活方式量表（HPLP）

1987年 Walker 等提出 HPLP，该量表包含6个维度。此量

表包含 48 条目,由 6 个因子构成。HPLP-II 是 HPLP 的修订版本,由 52 个条目构成,仍为 6 因子结构:体育(PA)、健康责任(HR)、压力管理(SM)、营养(N)、人际关系(IR)和精神成长(SG)。研究人员推出了台湾省老年人心理健康促进量表,使台湾能够在中国大陆介绍 HPLP 教育并将其应用于中国大陆的老年人。结果表明,规模也具有可靠的可靠性和有效性。研究人员继续开发中文版 HPLP-II,验证了规模的衡量、可信性和有效性,结果表明 HPLP-II 适合中国人口的测量。

2 健康教育模式联动模式

2.1 “医院-社区”联动模式

首先,作为慢性病患者健康教育的一部分,医院和社区医生定期接受全面培训,以不断提高他们的健康教育水平。第二,医务人员必须为所有慢性病患者制定适当的健康管理记录,定期监测这些记录,并向他们提供适当的慢性健康教育,以便有效地提高慢性病患者的知识水平和生活质量。

2.2 “医院-社区-家庭”护理干预模式

对于出院的慢性病患者,建立了系统和持续的健康管理模式;这是一个健康促进的模式,涉及医院、社区和家庭。当病人离开医院时,医务人员必须为此目的编写一份定制的健康管理文件,并制定出院指导方案。其中,社区则负责严格落实患者的治疗方案,在紧急情况下,病人必须立即去医院观察最后,家庭应被指定为助理,并应建立与护士和医生沟通的机制,以便利观察。合约式管理模式,即合约管理,主要是以医生和病人互动管理模式为基础的,在实施过程中,也是以非规范合同模式为基础的。合同管理有助于明确规定医生和医生的责任和权利,并建立更有效的合作和信任关系。医务人员继续提高病人及其家属的治疗热情,增加他们的依赖性,促进他们的健康恢复。

3 健康促进模式在老年慢病服务中的应用

3.1 积极开展健康教育,提高患者健康意识

基于健康信念模式的培训与教育,使知识、自我效能感、知觉利益、绩效及减少知觉障碍的人数增加。研究人员利用随机控制实验来测试健康教育对健康生活方式和健康相关生活质量的影响,结果表明,健康教育是可行的,可以改善病人的质量和生活方式。研究人员利用交叉调查方法研究了少女在体育活动、自主、自尊、社会支持、认知障碍和认知能力衡量等领域的行为^[2]。研究结果表明,健康促进模型有助于预测少女的体育活动,而关于体育活动预测因素的信息有助于研究人员设计更适合这一群体的健康促进干预措施。因此,慢性病患者接受健康教育和提高健康意识。护士培训病人的时间和内容列入日常职责和程序。(1)大众教育。护士通过评估和沟通,就食品、药品知识不足、不遵守医疗规定的原因向病人提供咨询,解释与疾病有关的知识,并指导病人饮食、锻炼和休息。

慢性病患者吃更多的蔬菜、水果和大豆,老年人吃更多的清淡食品,吃更多蛋白质丰富的食物,保持开放的心情,每天娱乐,戒烟,限制酒精,保持室内空气清新,每天定期通风。(2)特定疾病的教育。患有糖尿病等特定疾病的人学习胰岛素注射技术,患有慢性肺疾病的人学习喷雾器的使用和家庭氧气的安全使用。将 PPT 和视频连接到办公室大厅的电视上,直接向患者及其家人播放。(3)现场急救培训。糖尿病中风和低血糖的早期迹象,需要教育病人及其家人及早发现这种疾病。在睡眠、眩晕、呕吐、胸部敏感、出汗等情况下,应尽快报告医生。(4)现场操作培训。教病人使用护栏向家人展示咳嗽、面对面交谈等有效方法,指导家人洗热水澡,由护士进行现场示范,并在现场教育家人。

3.2 关注慢性病患者需求,提供针对性服务

95.75%患有慢性疾病的老年人需要医疗、专门护理和日常护理服务,包括保健知识转让、紧急情况和紧急救济、安全治疗和康复。老年人经常被告知基本的健康知识,更好地了解情况,更好地照顾自己,鼓励他们积极健康地生活,在医学的指导下,他们有权享有生命、健康的食物和适当的体育活动。

3.3 推广健康促进模式在慢病患者中的应用

研究对 1748 名慢性病患者进行了为期 8 个月的调查,研究了影响健康生活质量的因素。逐步和多样化的回归分析表明,健康促进是提高生活质量的预测因素。研究人员建议,健康促进模式应适用于身体残疾的老年妇女。研究表明,护理干预措施可以促进患有慢性疾病的老年人的健康和生存。健康促进模式不仅改善老年人的身体状况,而且改善他们的心理状况。研究表明,对老年人抑郁程度的评估与健康促进行为有着负面关系,有助于促进社会健康的老龄化战略,特别是社会参与,从而降低社区老年人抑郁的可能性以斜坡为基础的健康促进模式,能够改善社会关系,防止了孤独对老年妇女的影响。健康促进的模式不限于具体的健康行为,重点是激发个人潜力和改善护士的健康行为,从而提高病人的生活质量。

3.4 组建标准化健康教育团队

参照责任制和分层级培训标准化管理,由不同层级的护士管理层组成,包括病区护理组长、责任护士和本病区的主治医生各 3 名,小组成员共 9 名。医院护理干事是负责健康教育的干事,负责培训小组成员掌握理论和仪式技能,并使用评估工具,如营养风险评估、日常生活能力评估和跌倒风险评估,以了解营养情况小组成员经过理论和实地测试后,有资格对病人进行健康教育。实施健康教育的标准程序:评估材料→计划制定→实施健康教育→影响评估→质量管理科检查→分析摘要和改进。

3.5 督促老年人改进不良生活方式和行为

定期监测老年人的血压,就药物问题提供咨询意见,努力

降低心血管和脑血管疾病的发病率,强调对老年人药物依赖的控制和管理,指导患者在干预过程中控制高血压,降低心血管和脑血管疾病的发病率。如有必要,请前往现场或打电话进行监督和解释,老年人充分认识到需要自我治疗和照顾自己,我们必须逐步教育老年人预防疾病,扩大他们的生活空间,鼓励他们根据自己的兴趣和身体状况锻炼,以便最大限度地享受生活。指导家庭走向康复,鼓励健康不佳的老年人逐步从个人卫生和卧床休息转向户外活动,呼吸新鲜空气,保持良好的身心健康,长寿健康。

4 健康促进模式在老年慢病中的应用效果

4.1 提高慢性病的认知

健康促进模式可以有效地促进良好的健康行为和提高病人的健康意识。研究人员在社区中随机挑选了180名老年人,分为观察组和干预组。干预小组正在实施以健康社区为中心的健康促进模式。结果表明,中老年人口和老年人对慢性病的概念和类型、慢性病的预测和预防。人们对慢性病的认识有了很大提高,例如慢性病的治疗。在生活中,人们可以主动采取健康的生活方式,养成良好的生活习惯,遵守医生开的治疗慢性病的药物,提高治疗慢性疾病的效率。老年人慢性病的治疗往往需要很长时间,因此,对患有慢性疾病的老年人进行良好的健康教育至关重要,健康教育可以提高病人对疾病的认识。研究表明,健康教育有助于早期慢性病人的健康行为、康复以及对疾病的正确理解。健康教育可以大大提高患者相关知识的掌握程度,这符合相关人员的研究。基于健康促进模式的健康教育有助于有效评估和分析积极和消极因素,并增加个人的主动性。

4.2 改善慢性病的症状

以健康促进模式为基础的干预措施可以有效地改善病人的症状,增加他们对治疗这种疾病的积极性。研究人员采用实用抽样方法对取上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科和

参考文献:

- [1] 唐雪萍,张顶强,杨正广,等.基于 Pender 健康促进模式干预在老年痴呆病人中的应用进展[J].循证护理,2022,8(20):4.
- [2] 梁燕,康乃娟,薛梅.动机式访谈法在健康促进及慢病管理中的研究进展[J].青海医药杂志,2019,49(10):4.
- [3] 曹胜男,刘宇,蔡英杰,等.慢性病患者健康促进生活方式现状及干预措施的研究进展[J].中国实用护理杂志,2021,37(15):7.

老年科收治的接受冠状动脉支架置入术的老年稳定型冠心病患者共370例作为研究对象,对干预组实施健康促进模式下的健康教育,患者出院后定期进行门诊或电话随访1次/月,干预维持1年,共12次,比较两组患者的用药、生活行为管理和自我控制等心绞痛症状。研究表明,健康促进的模式可以有效地改善老年人冠心病的症状,提高对治疗该疾病的承诺。健康促进模式的启示可以改善病人的健康行为,改善疾病的症状^[3]。

4.3 降低慢性病的发生率

根据相关研究表明吸烟、饮酒、睡眠时间、睡眠质量、饮食习惯和营养平衡等不良习惯,是影响老年人慢性病发病率的主要因素,结果表明促进老年人健康的方案可以改善健康促进的行为,提高生活质量,减少慢性病的发病率。

4.4 促进慢性病的转归

研究人员以93例老年慢性阻塞性肺疾病患者为对象,随机分为对照组(47例)和实验组(46例)。健康促进模式有助于提高患有慢性阻塞性肺疾病的老年人的生活质量,增加他们的依赖性,减缓疾病的发展,改善他们的日常生活或减少残疾风险。许多研究表明,以健康促进模式为重点的干预措施可以有效地帮助改善病人的健康行为,健康的生活方式可以促进疾病的预防。慢性病预测有助于降低复发率和复发率。

5 结语

老年人比其他人更需要医疗、保健、保健和生计服务。慢性疾病的治疗时间长,速度慢,可能导致并发症、身体或功能障碍,患者回归社区及家庭后,护理人员在促进社区慢性病老年人健康方面起着重要的作用。因此,目标是不断提高社区服务水平和家庭护理人员的适应能力,改进对患有慢性疾病的老年人的社区和家庭护理培训,提高老年人和家庭护理人员的生活质量,并取得了良好成果。因此,健康促进模式可以推广到中国老年人对慢性病相关服务的需求。