（整期优先）网络出版时间：2024-10-10 15:04:12 作者：汪莹莹 医药卫生 >基础医学

基于循证护理的老年高血压患者自我管理能力提升策略研究

汪莹莹

马鞍山市第四人民医院 安徽省 243000

摘要：高血压是老年人常见的慢性病之一，有效的自我管理对控制血压及其并发症至关重要。本文探讨了基于循证护理的多元策略在提升老年高血压患者自我管理能力中的应用，涵盖个体化健康教育、社区护理干预、动机访谈技术及多学科团队协作等方面。本文分析了这些策略在改善患者自我管理行为和提高生活质量方面的有效性。本文旨在为老年高血压患者的自我管理提供科学、全面的改善策略。

关键词：循证护理；老年高血压患者；自我管理能力；提升策略

引言

高血压在老年人群中普遍存在，且管理不善时容易引发多种严重健康问题。随着人口老龄化的加速，如何有效提升老年高血压患者的自我管理能力成为了一个重要的公共卫生挑战。循证护理作为一种集科学证据与临床经验为一体的护理实践，为解决此问题提供了可能的路径。

1.循证护理的基本概念与原则

循证护理是一种将最佳科研证据、临床经验与患者需求结合的护理实践方法，旨在通过科学化的决策过程提升护理质量与患者满意度。此方法基于四个核心原则：严谨的证据搜集、批判性思维、临床决策与患者偏好。首先，护理人员需系统地搜集与评估相关医疗护理领域内的研究数据，确保使用的信息是基于高质量的研究证据。其次，批判性思维对于评估研究的可靠性、有效性及适应性是必不可少的，它要求护理人员不仅仅接受现有的研究结果，而是主动思考和质疑研究方法及结论的稳健性。接着，结合专业的临床判断与个别患者的具体情况，形成个性化的护理方案。最后，考虑患者的偏好和期望，确保护理服务更加人性化，同时也符合伦理和文化标准。循证护理的实施能够确保护理行为和干预措施都是基于最强有力的证据，从而显著提升护理效果和患者治疗的总体质量。

2.老年高血压患者自我管理能力现状分析

2.1 老年高血压患者自我管理能力的定义与内涵

老年高血压患者的自我管理能力指患者在专业医疗人员的指导下，通过自我监控血压、合理膳食、适度运动、服药遵从性及情绪调节等措施，有效控制和管理自己的血压水平。这种能力的内涵包括自我觉察的增强、健康知识的掌握、决策技能的提升及行为调整的能力。首先，自我觉察的增强是指患者能够准确识别出影响血压变化的因素，并能够自我监测血压数值，理解其对健康的长远影响。其次，健康知识的掌握涉及到对高血压相关医疗信息的理解和应用，如药物作用机制、副作用及生活方式的调整。决策技能的提升则使患者能在日常生活中作出有益于血压控制的选择。最后，行为调整的能力是指患者在持续的自我观察和评估基础上，能够实施和维持健康行为，如规律服药和执行物理活动。

2.2 影响老年高血压患者自我管理能力的主要因素

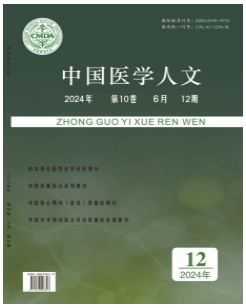
老年高血压患者的自我管理能力受多种因素影响，其中包括生理、心理、社会和环境因素。生理因素主要涉及患者的身体状况和并发症的存在，如认知功能障碍和身体活动限制，这些可以显著影响患者的自我监测和日常管理能力。心理因素，如患者的健康信念、动机和情绪状态，尤其是抑郁症状，也会对其自我管理行为产生重大影响。社会因素包括家庭支持系统和社会网络的强度，有助于患者在管理疾病方面获得情感和行动上的支持。环境因素，如访问健康服务的便利性、居住环境的安全性以及社区资源的可用性，也是决定患者自我管理效果的关键。例如，居住在交通不便或医疗资源匮乏的地区的患者在实施有效的血压自我监测和管理方面面临更大挑战。

3.基于循证护理的老年高血压患者自我管理能力提升策略

3.1 个体化健康教育的实施策略

个体化健康教育是提升老年高血压患者自我管理能力的关键策略，根据每位患者的具体健康状况、生活习惯、文

来源期刊



中国医学人文

2024年12期

相关推荐

同分类资源 更多

- [基础医学] 叙事护理结合人文关怀干预对儿..
- [基础医学] 肿瘤患者对于输液港护理知信行..
- [基础医学] 正念认知干预在青少年抑郁症患..
- [基础医学] 运用岐黄针疗法治疗帕金森病运..
- [基础医学] 挑四缝穴结合中药治疗肠系膜淋..
- [基础医学] 针刺治疗勃起功能障碍作用机理..
- [基础医学] 程序化护理措施在重症颅脑损伤..
- [基础医学] 心电图P波离散度联合QTc间期...
- [基础医学] 细节与风险双轨护理管理在消化..
- [基础医学] 心血管疾病治疗中他汀类药物的..

相关关键词

循证护理；老年高血压患者；自我管理能力；提升策略

化背景和教育水平制定教育计划。首先，制定教育内容时，应详细评估患者的认知能力和学习偏好，以确保教育材料的适宜性和易理解性。例如，为视觉或听力受损的患者提供大字体或音频材料。其次，教育方法应采用互动式和多感官学习方法，如视频演示、模型展示和角色扮演，增强患者的参与度和信息吸收能力。此外，健康教育应重点介绍高血压的病理生理、药物治疗原则、生活方式调整的必要性及其方法，如适度运动、合理饮食和应对策略，以及血压自我监测的正确技术。同时，定期评估教育效果并根据反馈调整教育策略也是提高教育成效的重要环节，确保患者能够持续并有效地应用所学知识于日常生活中，从而实现血压的有效控制和生活质量的改善。

3.2 社区护理干预在自我管理中的应用

社区护理干预在老年高血压患者自我管理中起着至关重要的作用，通过将护理服务延伸至患者的日常生活环境中，提供持续的支持与指导。这种干预措施包括定期的家庭访视、健康宣教、药物管理、情感支持及个性化护理计划的实施。社区护士通过定期的家庭访视，能够实时监测患者的血压水平，评估其自我管理行为的有效性，并根据患者的具体情况提供调整建议。此外，社区护士还可以协助患者识别高血压症状的早期预警信号，确保患者能够及时采取应对措施，防止病情恶化。药物管理是社区护理干预的重要组成部分，护士可帮助患者正确理解和遵循医嘱，确保药物的合理使用，减少由于不当服药引发的并发症风险。情感支持方面，社区护士可以通过与患者建立信任关系，减轻其因疾病带来的焦虑和孤独感，增强患者的自我管理动机。最后，社区护理干预的实施还涉及与家庭成员的协作，教育他们如何更好地支持和帮助患者进行自我管理，进一步提高干预效果和患者的生活质量。

3.3 动机访谈技术对患者行为改变的促进

动机访谈技术（Motivational Interviewing, MI）是一种以患者为中心的对话方法，旨在通过增强内在动机来促进老年高血压患者的行为改变。这种技术基于探索和解决患者的矛盾情绪，通过开放式问题、倾听反馈、确认患者的自述以及强调自主权，激发患者自主管理高血压的意愿和能力。在实施过程中，护理专业人员通过建立同理心的沟通环境，使患者感受到尊重和理解，从而更开放地表达自己对健康行为改变的担忧和期望。护理人员通过总结性陈述来强化患者已经采取的积极步骤，并通过提出差异性问题帮助患者认识到现行行为与长期健康目标之间的不一致。此外，动机访谈技术还包括设定具体的行为改变目标，制定实际可行的行动计划，以及讨论过去成功和失败经验，从而提升患者对自我管理能力的信心。

3.4 多学科团队协作与护理计划的制定

多学科团队协作在制定和实施老年高血压患者的护理计划中扮演着关键角色，通过整合不同专业领域的知识和技能，提供全面、协调的健康管理方案。这个团队通常包括主治医师、护士、营养师、物理治疗师及社会工作者等，每个成员从自己的专业角度出发，共同评估患者的健康状况，制定个性化的治疗和管理计划。例如，医师负责疾病的诊断和药物治疗方案，护士则关注患者日常管理和教育，营养师提供饮食调整建议，物理治疗师设计适合的体力活动计划，而社会工作者则帮助患者解决经济、心理和社会支持方面的问题。通过定期会议和持续的沟通，团队成员能够及时交流患者的进展情况和遇到的挑战，相互提供反馈和调整护理计划，确保患者得到最优质的照护。此外，这种协作模式还强调患者和家庭的参与，认为他们是治疗团队的重要一员，通过充分的信息交流和共同决策，增强患者的自我管理能力，从而有效改善其健康状况和生活质量。

4.结语

总而言之，老年高血压患者的自我管理能力显著受益于循证护理的系统化应用。个体化健康教育、社区护理干预、动机访谈技术以及多学科团队协作的综合策略，均能有效地支持这一群体改善自我管理行为。这些策略的实施不仅能增强患者的日常生活自理能力，还能优化整体健康结果，确保高血压管理的连续性和效率。

参考文献

[1]张洁玲,杜清妹,汤彩芬.社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力的改善效果[J].中国医药指南,2023,21(17):45-48.

[2]马源,高丽,毛艳丽.个性化认知干预护理对老年高血压患者血压水平及自我管理能力的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(08):124-126.

同系列内容

1	雒成林应用加味升陷汤治疗长新冠心悸的临证经验	391	2024-10
2	基于循证护理的老年高血压患者自我管理能力提升策略研究	758	2024-10
3	儿童常见呼吸道疾病如何预防？	255	2024-08
4	老年人常见的心脑血管疾病及预防治疗方法	278	2024-08

5	门诊检查项目解析：如何选择合适的检查项目？	255	2024-07
6	心脏病的预防：探索高血压患者的健康生活方式	267	2024-07
7	护理与慢性病管理：如何实现个性化护理方案？	1027	2024-07
8	呼吸道疾病的预防与护理：呼吸系统健康指南	277	2024-07
9	针灸疗效解析：科学背后的奥秘	277	2024-07
10	消毒灭菌：如何确保医疗器械的“无菌”状态？	301	2024-07

查看全部

客服电话：400-889-0263
客服QQ： 00000000 琼网文【2021】1550-113号
增值电信业务经营许可证： 琼B2-20210322
出版物经营许可证： 新出发龙华出字第(2021)009号
广播电视节目制作经营许可证： (琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanoline@126.com)，我们会尽快为您处理

版权所有 ©2023 期刊网 冀ICP备2023044594号-1