

老年中医健康宣教临床经验浅谈

杨国琳 唐国芳

云南省中医医院老年病中心一病区 云南昆明 650000

〔摘要〕随着中国老龄化趋势越来越严峻,对医疗保健的需求更加突出^[1],而中医在养生保健方面有着悠久的历史并在不断的创新发展中。目的 发挥中医在老年人生活中的指导作用,彰显中医文化优势,提高老年人的生活质量。方法 将老年患者分为实验组和对照组分别采取不同的方法进行中医健康宣教,限定的时间段后进行提问,了解老年患者对中医健康宣教内容的掌握程度。结果 实验组对中医健康宣教内容的掌握程度较对照组掌握的程度好($P<0.05$)。结论 我病区自开展此方法以来,老年患者对中医健康宣教内容掌握程度得到提高,并不断用于生活指导,生活质量得以提高,并且中医优势在老年群体中日渐突出。

〔中图分类号〕R47 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-235-01

1 资料来源

中医健康宣教后老年患者对宣教内容的了解、运用情况。

2 方法

将2018年5月到7月的50位病种相同、意识清醒、有自主能力的老年患者分为实验组和对照组,实验组的中医健康宣教方法是责任护士口头宣教加上健康台历及视频辅助宣教的方法,对照组采用的方法是由责任护士进行传统的口头宣教,对评估结果整理后得到:

老年患者对中医健康宣教内容的掌握程度表

组数	指导生活	基本掌握	部分掌握
实验组	7	21	2
对照组	4	11	15

3 结果

从数据中可以看到,试验组的25位老年患者对中医健康宣教内容可以用于生活指导的有7位,基本掌握的有21位,部分掌握的有2位,对照组的25位老年患者对中医健康宣教内容用于生活指导的有4位,基本掌握的有11位,部分掌握的有15位。针对上述情况,经分析发现存在以下因素。

3.1 护理人员的因素

首先责任护士负责患者较多,工作量大,没有时间重复多次进行健康宣教^[2],功能锻炼方面更加做不到位。其次,责任护士未对老年患者进行全面的评估,忽略了老年人学习能力下降、记忆力差的特点,为了完成工作,责任护士会将所有中医健康宣教的内容一次性对老年患者进行介绍,未给老年患者理解记忆的时间。还有就是部分责任护士并非中医院校毕业,对中医知识的理解存在知其然不知其所以然的情况,造成在进行中医健康宣教的过程中遇到阻碍。

3.2 患者的因素

随着年龄的增长,老年人的各个系统出现衰退,主要表现在动作和学习速度减慢,操作能力和反应速度均降低,记忆力和认知功能减弱。除此之外,部分老年人缺乏自我健康管理意识,对自身存在的健康问题不以为然,没有一个健康的生活方式。

3.3 管理者的因素

对病区护理人员的中医知识水平的提升不够重视。对健康宣教管理完全放手由责任护士实施,缺乏监督管理性和制度性。

4 采取的措施

根据以上情况,我病区根据病区特点将中医健康宣教内容由口头化、多文字转化成少文字、多图片的台历放置于每间病房内,在责任护士进行口头宣教后供老年患者翻阅。同时,将适用于本病区的功能锻炼拍摄成视频在病区内定时播放,并有专业护理人

员对其进行讲解、指导。我病区医务人员将功能锻炼在原有的基础上不断进行创新发展,根据老年患者的特点,在资深名中医指导下,以五行对应五指,五指对应五脏为原理,首创了老年中医五行手指保健操。该保健操作简单,并且在活动手指有预防老年痴呆的效果的影响下,更容易被老年患者接受。人们生活水平的提高以及健康概念和医学模式的改变,健康不仅仅是个人身体和精神的健康,还包含预防疾病、促进健康和提高生活质量^[3]。所以有必要向老年患者介绍中医“治未病”的理念,转变病后才就医的陈旧思想,告知其“未病先防、已病防变、瘥后防复”^[4]的重要性,树立其自我健康管理意识^[5]。

5 实施的方法

病区内对中医健康宣教的实施制定了严格的培训计划、考核制度。由中医知识深厚,临床经验丰富的护理人员与其他护理人员共同进行中医知识的学习分享,在学习后进行考核,必须在考核通过后才能对患者进行宣教。功能锻炼同样由拍摄视频者在病区内进行护理人员的培训,培训完成,考核通过后才能进入病房向老年患者进行讲解,演示,然后在病区内定时播放视频,供老年患者学习。这样在学习与教授的过程中鼓励护理人员不断学习进步,提升自己的中医文化水平,体现出中医医院的特色,提升中医服务能力。

6 结论

我病区在实施台历、视屏辅助责任护士口头宣教的方法以后,老年患者能更好的了解中医健康宣教相关知识,部分老年患者除了能够掌握外还能将其中部分内容用于指导生活,生活质量得以提高。此外,护理人员的工作量也相对减少,健康知晓率不断提升。并且“未病先防”的理念已开始深入老年患者心中,中医健康教育要先行,这样才能让老年人树立自我健康管理意识,逐渐养成良好的健康生活方式。充分发扬中医特色,更好的为老年患者服务,把中医传统健康文化的优势真正彰显出来。

〔参考文献〕

- [1] 司爱军. 老年人的中医健康教育与预防保健[J]. 中国保健营养, 2012, 22(2):202
- [2] 张锦玉. 我国护理健康教育模式的现状与发展[J]. 解放军护理杂志, 2009, 26(1):32-33
- [3] 杨洋. 中医健康教育方式的探讨[J]. 医药前沿, 2016, 6(33):324-325
- [4] 王赫麟. 浅谈中医健康管理在我国的发展变化[J]. 养生保健指南, 2016(2):180
- [5] 王宏. 老年人健康管理与健康教育的实施[J]. 中国老年健康论坛, 2012, 13(33):59-62