

跨理论模型在糖尿病患者健康教育中的应用现状

李春玉 李语豪^{通讯作者}

延边大学护理学院 吉林 延吉 133000

摘要: 跨理论模型作为一种综合性的行为变更框架,通过整合多种行为变更理论,为糖尿病患者健康教育提供了全面而有力的支持。本文通过综述当前跨理论模型在糖尿病患者健康教育中的应用现状,旨在深入了解其在促进患者自我管理、行为变更和长期康复方面的效果。通过分析,我们将评估跨理论模型在不同行为变更阶段、自我效能感知和社会支持网络等方面的作用,同时讨论模型在实际应用中面临的挑战和限制。

关键词: 糖尿病; 健康教育; 跨理论模型; 行为变更, 自我效能感知

1 引言

糖尿病作为一种慢性疾病,在全球范围内呈现不断增加的趋势,给患者的生活质量和长期康复带来了巨大的挑战。在这一背景下,健康教育成为提高患者自我管理能力、改善生活方式和促进药物治疗遵循的重要手段。跨理论模型作为整合性的理论框架,通过融合多种心理学和社会学理论,为制定有效的健康教育策略提供了理论支持。本文将探讨跨理论模型在糖尿病患者健康教育中的应用现状,以期为未来的研究和实践提供有益的参考。

2 跨理论模型概述

跨理论模型是一种行为变更的综合性理论框架,旨在整合并解释多个行为变更理论,以更全面地理解和促进个体的行为改变。该模型的核心思想是,行为变更是一个动态的过程,涉及到多个阶段和多个因素的相互作用。跨理论模型通过综合不同理论的元素,强调了行为变更的复杂性和多维性,有助于更好地预测和解释个体在行为变更过程中的经验。

该模型融合了多种行为变更理论,例如健康信念模型、社会认知理论、自我效能理论等,使其成为一个更具广泛适用性和解释力的框架。跨理论模型将个体的行为变更过程划分为不同的阶段,如先 contemplation (思考) 阶段、preparation (准备) 阶段、action (行动) 阶段和 maintenance (维持) 阶段,每个阶段对应不同的干预策略和支持需求。

此外,跨理论模型关注个体的自我效能感知和社会支持网络在行为变更中的作用。自我效能感知指个体对自身能力的信心,而社会支持网络强调了个体所处社会环境对行为

变更的影响。通过强调这些关键因素,跨理论模型提供了一种更全面、个体化的方法,以促进健康行为的采纳和长期维持。

3 糖尿病患者健康教育需求分析

3.1 糖尿病患者特殊的教育需求

糖尿病患者的健康教育需求具有独特性,因为这种慢性疾病需要患者在日常生活中进行复杂而持续自我管理。首先,疾病认知是关键的教育焦点之一。患者需要了解糖尿病的类型、病因、症状以及潜在的并发症。深刻的疾病认知有助于患者更好地理解病情发展和采取必要的预防措施,从而增强他们对疾病的掌控感。

其次,生活方式管理在糖尿病患者健康教育中占据重要位置。患者需要学会如何调整饮食习惯、控制体重、规律运动,并合理管理药物,以维持血糖水平在正常范围内。教育计划应该着重强调饮食的营养平衡、运动的适量性和规律性,以及药物使用的正确方法,从而帮助患者制定可行的生活方式方案。

最后,药物治疗遵循也是糖尿病患者的重要教育需求。患者需要了解各种药物的作用机制、用法用量、可能的副作用以及定期检测的必要性。通过提供清晰的药物信息,可以增加患者对治疗计划的遵循度,从而提高疾病管理的效果。

3.2 健康教育在提高患者自我管理能力中的角色
糖尿病患者健康教育在提高患者自我管理能力方面发挥着至关重要的角色。首先,健康教育为患者提供了必要的知识基础,使其能够更深刻地理解糖尿病的本质、病因和潜在的风险。通过建立扎实的疾病认知,患者能够更有效地制定和执行适当的自我管理计划,包括饮食、运动和药物治疗。

其次,健康教育有助于提高患者的自我效能感知,即对自身管理糖尿病的信心。通过向患者传递成功案例、提供实用技能培训以及强调积极的自我反馈,健康教育可以增强患者对于有效管理疾病所需行为的信心。这种自我效能感知的提升有助于患者更积极地参与到自我管理的过程中,增加他们应对糖尿病挑战的动力和决心。

另外,健康教育在培养患者的技能和能力方面发挥着关键作用。通过提供实用的自我管理技能培训,例如血糖监测、合理饮食规划和药物使用技巧,患者可以更加熟练地应对日常生活中的挑战。这种实用性的技能培训不仅有助于提高患者的自我管理水平,还增加了他们在面对疾病时的应变能力。健康教育在提高糖尿病患者的自我管理能力中发挥着关键性的作用,通过知识传递、自我效能感知的提升和实用技能培训,促使患者更主动、更有效地管理和控制他们的疾病。

4 跨理论模型在糖尿病健康教育中的应用

4.1 模型选择与理由

跨理论模型在糖尿病健康教育中的选择源于其独特的综合性质。该模型整合了多个行为变更理论,包括健康信念模型、社会认知理论、自我效能理论等,使其成为一个涵盖面广、灵活性强的框架。在糖尿病的复杂管理中,患者需要面对多方面的挑战,包括药物管理、饮食调整、体育锻炼等。跨理论模型通过综合多种理论,能够更全面地考虑患者在不同阶段的需求,使教育干预更具有针对性和可操作性。

模型的选择还基于其对个体心理和社会因素的重视。糖尿病的管理不仅涉及到生理层面的因素,还受到患者心理状态、社会支持等多方面影响。跨理论模型通过强调自我效能感知和社会支持网络,使得教育干预更加贴近患者的实际需求。通过考虑这些关键因素,模型能够更好地解释和促使患者的积极行为变更,从而在糖尿病管理中发挥更为显著的作用。因此,跨理论模型因其全面性和实用性成为糖尿病健康教育的理想选择。

4.2 阶段性干预

跨理论模型在糖尿病健康教育中的阶段性干预体现了对患者行为变更过程的深刻理解。模型强调糖尿病患者可能处于不同的变更阶段,包括思考行为改变、准备行为改变、行动和维持阶段。基于这一认识,教育干预应当因患者所处的具体阶段而有针对性地调整,以更好地适应患者的需求和心理状态。例如,在思考阶段,教育内容可以侧重于提供关于糖尿病的基础知识和可能的风险的信息,以引发患者对行

为改变的思考。而在行动阶段,则可以提供实际的行为变更策略和技能培训,帮助患者付诸实践。

通过阶段性干预,跨理论模型使教育更具个体化和渐进性,有助于患者更好地理解 and 应对糖尿病管理的挑战。这种针对阶段的干预不仅提高了教育的效果,还增加了患者在不同阶段的参与度和投入感,从而更有可能实现长期的自我管理。

4.3 自我效能的强调

跨理论模型在糖尿病健康教育中强调了自我效能的重要性。自我效能是患者对自身能够成功执行特定行为的信心感知,被认为是决定行为改变成功与否的关键因素之一。在糖尿病健康教育中,自我效能的强调体现在通过多种途径提高患者的信心,使其更积极地参与自我管理。

首先,教育计划注重向患者传递成功案例和积极的自我反馈,以强化其自我效能感。通过分享那些成功控制糖尿病并取得积极变化的个人经历,患者可以更好地认识到他们也有能力有效管理自己的健康。此外,通过提供实用的技能培训,如血糖监测和药物管理技巧,教育也有助于提高患者对自己掌握疾病管理所需技能的信心。

其次,强调自我效能有助于建立患者对自身能够应对糖尿病挑战的信念,从而增加他们的自主性和积极性。患者在面对日常的饮食调整、药物管理等任务时,具备强烈的自我效能感会使他们更有信心克服困难,更积极地采取行动,从而提高糖尿病管理的成功率。

4.4 社会支持网络

跨理论模型在糖尿病健康教育中的一个显著特点是强调患者的社会支持网络。这包括家庭成员、朋友、医疗专业人员等在患者生活中的重要人物。社会支持网络在糖尿病管理中扮演着关键的角色,通过提供情感上的支持、信息上的支持以及鼓励和激励,帮助患者更好地应对疾病的挑战。在教育干预中,跨理论模型强调建立和强化这些社会支持网络,以增强患者在自我管理中的动力和信心。

教育计划通常会鼓励患者与家人和朋友分享其糖尿病管理目标,并邀请他们参与到患者的健康改变过程中。通过让社会支持网络更深度地参与,患者能够感受到更多的关爱和理解,从而更有可能坚持自我管理的艰苦过程。此外,教育也会着重指导医疗专业人员如何提供更有效的支持,促进患者与医疗团队之间更加紧密的合作关系,共同制定和实施个性化的管理计划。

跨理论模型通过关注社会支持网络,使糖尿病患者能

够在更有助力和支持的环境中管理疾病。这种社会支持的强调不仅有助于提高患者的自我效能感，还有助于促使他们更加积极地参与自我管理的过程中。

4.5 个体化的教育计划

跨理论模型在糖尿病健康教育中推崇个体化的教育计划，旨在根据每位患者的独特特征和需求，提供量身定制的教育体验。这个模型的优势在于它能够考虑到患者的个体差异，包括其疾病历史、文化背景、生活方式和心理状况。通过对患者进行详细的评估，教育计划可以针对性地强调患者最需要关注的领域，使教育更加切实可行和有针对性。

在个体化的教育计划中，模型强调了根据患者所处的不同阶段、自我效能感知和社会支持网络等因素，调整教育策略。这有助于确保教育干预更符合患者的需求，提高教育的接受度和实效性。例如，对于处于行为变更的早期阶段的患者，教育可能侧重于激发他们的动机和意愿改变。而对于已经进入行动阶段的患者，则可提供更具体、实用的自我管理技能培训。

综合而言，跨理论模型在糖尿病健康教育中的个体化教育计划应用有助于提高患者的参与度和教育效果。通过关注患者的个体差异，教育计划能够更好地迎合患者的需求，为他们提供更切实可行和有针对性的支持，从而促使更积极的健康行为变更。

5 总结

跨理论模型在糖尿病患者健康教育中的应用已经取得显著进展。通过综合多个行为变更理论，该模型提供了一个全面而灵活的框架，以更好地理解 and 促进患者在糖尿病管理中的行为改变。目前的研究和实践表明，跨理论模型在个体化教育计划、阶段性干预、强调自我效能和社会支持网络等方面的应用取得了积极成果。这种综合性的健康教育方法有助于提高患者对疾病的认知水平，增强他们的自我效能感和行为变更动力，并促使更健康的生活方式和更有效的药物管理。然而，仍需进一步研究和实践，以优化模型的具体应用策略，并更好地满足不同患者群体的需求，推动糖尿病患者健康教育取得更为持续和显著的效果。

参考文献：

- [1] 叶文娟. 基于跨理论模型的健康干预在中青年慢性心力衰竭患者自我护理能力的研究 [D]. 浙江中医药大学, 2022.
- [2] 孙昕冀, 陈雪莹, 闵鹤葳等. 跨理论模型在社区医生干预 2 型糖尿病患者饮食行为中的应用效果 [J]. 中国健康教育, 2022, 38 (08) :686-690.
- [3] 朱清秀. 跨理论模型的干预对糖尿病前期患者血糖的影响 [J]. 中国继续医学教育, 2022, 14 (05) :189-194.