

居家老年慢病自我护理能力现状及对策

蔡梦瑶

淮安市第一人民医院第三分院，江苏 淮安 223001

DOI:10.61369/MRP.2026070026

摘 要： 目的：探究居家老年慢病患者自我护理能力，分析相关影响因素提出对应对策。方法：通过选取本社区居家老年慢性病患者共计240例，于2023年1月–2026年1月收治。采用问卷调查方式，自制一般资料问卷，采用老年慢性病自我管理评估量表，分析相关评分，并提出相关对策。结果：通过对老年居家慢病患者进行自我管理水平分析，其中自我管理各维度评分均较低，其中运动锻炼评分最低，具体如下表所示：通过对居家老年慢病患者影响因素分析，其中年龄、文化程度、慢病病程、家庭月收入、是否接受过护理指导等均是影响因素（ $p < 0.05$ ），其中性别差异不大（ $p > 0.05$ ）。结论：居家老年慢病患者自我管理水平低，其中运动锻炼得分最低，因此应强化运动指导、症状管理，在制定个性化干预方案时，全面提升自我管理能力。

关 键 词： 居家；老年慢病；自我护理能力；现状及对策

Current Status and Countermeasures of Self-Care Capacity for Chronic Diseases in Elderly Home-Dwelling Patients

Cai Mengyao

The Third Branch of Huai'an First People's Hospital, Huai'an, Jiangsu 223001

Abstract： Objective: To investigate the self-care abilities of elderly patients with chronic diseases living at home, analyze relevant influencing factors, and propose corresponding interventions. Methods: A total of 240 elderly patients with chronic diseases living at home in this community were enrolled from January 2023 to January 2026. A self-designed general information questionnaire and the Elderly Chronic Disease Self-Management Assessment Scale were used for data collection and analysis, followed by the proposal of targeted interventions. Results: Analysis of self-management levels revealed low scores across all dimensions, with physical exercise scoring the lowest (see table below). Influencing factors included age, educational level, disease duration, family monthly income, and whether patients had received nursing guidance ($p < 0.05$), with no significant gender differences ($p > 0.05$). Conclusion: Elderly patients with chronic diseases at home exhibit low self-management abilities, particularly in physical exercise. Therefore, enhanced exercise guidance and symptom management should be implemented, and personalized intervention plans should be developed to comprehensively improve self-management capabilities.

Keywords： home care; geriatric chronic diseases; self-care ability; current status and strategies

现阶段随着全球老龄化程度的加快，我国老年人数量逐渐增加，慢性非传染性疾病作为威胁老年人群的主要疾病，慢性病发病率逐渐增加，同时病程迁延、并发症多。居家养老作为我国慢性病患者的主流疾病管理方式，患者自我护理能力也是保障患者居家管理、维持病情稳定的关键^[1]。自我护理能力是个体在健康状态、疾病状态下，通过开展病情监测、健康维护、并发症预防的一系列照护行为的能力。老年慢性患者存在认知功能下降、健康知识匮乏等因素，自我护理能力不足，因此导致病情控制不佳。本文通过对居家老年慢病自我护理能力现状，并分析相关影响因素，提出对应的优化对策，具体如下所示：

一、资料与方法

（一）一般资料

通过选取本社区居家老年慢性病患者共计240例，于2023年1月–2026年1月收治。纳入标准：第一，患者年龄在60岁以

上。第二，患者均符合高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的诊断标准，病程在1年以上。第三，患者意识清晰。排除标准：第一，合并终末期疾病患者。第二，完全卧床患者。

（二）方法

（1）自制一般资料问卷，其中内容包含患者的性别、年龄、

文化程度、婚姻、病程、合并慢性病的种类、家庭月收入、居住方式、是否接受过慢病指导、照护者等。（2）采用老年慢性病患者自我管理评估量表，整体包含运动锻炼（24分）、认知性症状管理（30分）以及医患沟通（15分）三个维度，量表总分在69分，分数越高则表明自我管理水平越高^[2]，该量表 Cronbach's α 系数为0.876，信效度良好。由统一培训的社区护理小组，采用一对一访谈方式进行调查，向患者家属说明问卷调查的相关目的、方法，并做好填写。

（三）指标处理

采用 SPSS 22.0 统计，计量资料以均数 $\pm$ 标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用独立样本 t 检验，组间采用单因素方差分析，计数资料以 n （%）表示，将单因素分析纳入多因素 Logistic 回归分析， $p < 0.05$ 代表具有统计学差异。

二、结果

通过对患者慢性病一般资料分布情况分析，其中年龄较大、收入较低、病程较长、未接受专业护理指导患者占比分别较高，具体资料如下所示：

表 1.232 例居家慢病患者一般资料			
项目	分类	例数	占比（%）
性别	男	124	53.45
	女	108	46.55
年龄（岁）	60~69	86	37.07
	70~79	92	39.66
	≥ 80	54	23.27
文化程度	小学及以下	138	59.48
	初中	62	26.72
	高中及以上	32	13.79
慢病病程（年）	1~5	94	40.52
	6~10	76	32.76
	> 10	62	26.72
家庭月收入（元）	< 3000	114	49.14
	3000~5000	78	33.62
	> 5000	40	17.24
是否接受专业护理指导	是	82	35.34
	否	150	64.66

通过对老年居家慢病患者进行自我管理水平分析，其中自我管理各维度评分均较低，其中运动锻炼评分最低，具体如下表所示：

表 2 居家老年慢病患者自我管理水平		
评估维度	满分	得分
运动锻炼	24	8.65 ± 2.13
认知性症状管理	30	19.42 ± 3.68
医患沟通	15	14.29 ± 2.05
自我管理总分	69	42.36 ± 5.27

通过对居家老年慢病患者影响因素分析，其中年龄、文化程度、慢病病程、家庭月收入、是否接受过护理指导等均是影响因素，其中性别差异不大（ $p > 0.05$ ）。

表 3 居家老年慢病患者影响因素分析				
影响因素	例数	自我管理总分	t/F 值	P 值
年龄				
60~69 岁	86	47.82 ± 4.69	26.357	< 0.05
70~79 岁	92	42.15 ± 4.32		
≥ 80 岁	54	35.69 ± 3.87		
文化程度				
小学及以下	138	38.14 ± 4.06	33.624	< 0.05
初中	62	44.73 ± 4.51		
高中及以上	32	51.68 ± 5.03		
慢病病程				
1~5 年	94	45.96 ± 4.78	20.149	< 0.05
6~10 年	76	42.03 ± 4.25		
> 10 年	62	37.25 ± 3.91		
家庭月收入				
< 3000 元	114	38.52 ± 4.13	28.416	< 0.05
3000~5000 元	78	43.69 ± 4.47		
> 5000 元	40	49.74 ± 4.86		
是否接受专业护理指导	是 (82)	47.91 ± 4.85	21.735	< 0.05
		否		
		(150)		
		39.28 ± 4.09		

经多因素回归分析，其中高龄、低文化程度、慢病病程、家庭月收入在 3000 元以下、未接受专业护理指导均是独立影响因素（ $p < 0.05$ ）。

表 4 患者自我管理多因素 Logistic 回归分析						
变量	β 值	SE 值	Wald 值	OR 值	95%CI	P 值
年龄（ ≥ 80 岁）	1.324	0.326	16.892	3.685	2.241 ~5.973	< 0.05
文化程度（小学及以下）	1.156	0.293	15.174	3.412	2.096 ~5.708	< 0.05
病程（ > 10 年）	1.028	0.271	14.326	2.794	1.765 ~4.417	< 0.05
家庭月收入（ < 3000 元）	0.947	0.256	13.469	2.581	1.603 ~4.152	< 0.05
未接受专业护理指导	1.405	0.338	17.653	3.926	2.384 ~6.519	< 0.05

三、讨论

随着人口老龄化的不断加剧，老年人群慢病共病、多发现象普遍，其中在长期高血压、糖尿病以及心血管频发时直接影响老年患者。慢病患者整体病程长、反复发作，单纯依靠院内诊疗无法满足疾病管理的需求，因此老年慢病防控的关键即为居家自我管理。患者自我管理行为包含规律运动、症状识别、医患沟通等几个方面，整体水平高低直接影响病情稳定度。社区居家老年群体普遍健康素养不足，在日常健康不规范、沟通意识薄弱时，因此管理情况不乐观。

本次研究结果显示，居家慢病管理自我护理能力总分相对较

低,从各维度评分来说,老年慢病患者多数缺乏自我照护技能认知,也是制约自我护理能力的关键。老年患者在年龄的不断增加时,患者身体机能衰退,在记忆力、行动力下降时,由于对于病情监测、饮食、运动掌握不足,因此获取健康知识渠道单一,缺乏连续指导,对于长期管理认知不足,整体自我护理意识薄弱,直接影响自我护理能力。除此之外,多数老年患者病情复杂,直接影响自我护理能力。

多因素 Logistic 回归分析,影响患者自我管理水平的独立危险因素为高龄、低文化程度、长病程、低收入以及未接受专业指导。高龄老年患者身体机能下降,在运动、症状管理等健康行为执行力不足时,直接影响自我管理能力。低文化程度患者整体学习能力相对较弱,在不能理解慢病自我管理技能时,整体健康素养较低。针对病程较长的患者,由于长期经受疾病折磨,容易产生消极情绪,因此影响自我管理积极性。低收入患者无法接受专业的护理,因此行为缺乏科学指引,直接导致自我管理水平低下。

对于居家老年慢病患者自我管理来说,应开展以下对策:第一,实施分层精准宣教,夯实自我管理基础。结合老年患者年龄、文化程度以及认知特点,开展分层健康宣教。对于小学以下文化程度患者,应采用科普、口头讲解、图文、短视频等方式,开展运动锻炼以及饮食作息讲解。定期开展讲座,给予一对一宣教,并发放自我管理打卡表。针对初中以及以上文化患者,可以推送科普文章,还可以开展慢病管理课程^[3]。定期进行宣教,每季度开展家庭访视,提升患者认知。第二,定制个性化运动方案。运动锻炼为老年患者短板,应联合康复科医师、社区护士,依据患者的慢病类型、关节以及心肺情况,制定低强度运动计划,可以选用太极拳、慢走、八段锦等方式,明确运动时长,并为独居、行动不便的患者开展视频指导,针对社区护士定期开展运动规范,避免损伤。建立老年慢病互助小组,鼓励患

者进行锻炼,并做好每日推送运动提醒,养成规律运动习惯。第三,强化认知管理培训,提升自主管控能力。结合症状监测、风险识别、应急处置等核心点,指导患者熟练掌握血压、血糖监测方法,并教会患者记录监测指标。普及慢性病管理急性期症状,明确居家初步干预措施、就医指征。建立个人症状管理档案,定期评估患者症状变化,动态调整管理方案,并合理膳食、规律作息,提升患者应对疾病的能力^[4]。第四,搭建便捷医患沟通渠道,提升依从性。部分老年患者畏惧就医、沟通被动,应定期开展义诊、慢性随访等,护士应主动询问病情,做好用药管理,耐心解答患者的疑问。线上可以建立微信群,开展咨询热线,并随时反馈不适,消除就医顾虑。定期组织医患座谈会,保证患者能够主动表达自己的需求,及时进行干预。第五,给予家庭照护,开展家属健康培训,指导患者进行用药、运动,并给予针对性的疏导,改善患者焦虑情绪。建立慢病分级档案,在提供免费监测、上门护理时,给予定期随访,组建社区志愿者帮扶队伍,提升管理效果^[5]。第六,建立长态度动态干预机制,开展自我管理评估,动态掌握患者短板。针对沟通不足等问题,建立对应激励机制,及时做好管控以及培训,加强社区人员专业培训,提升康复护理、心理干预效果,稳定提升管理水平,形成闭环管理,优化老年患者居家自我管理能力。

四、结论

综上所述,居家老年慢病患者自我管理相对水平较低,受年龄、文化、病程等多种因素的影响,运动锻炼不足突出。在临床社区护理中,应聚焦自我管理薄弱环节,制定个性化、全程化的干预措施,强化运动指导,完善家庭支持,以此来提升患者自我管理能力。

参考文献

- [1] 从茜茜, 吴伦卉. 基于协同护理理念的多元联动慢病管理模式在慢性肾脏病患者全生命周期管理中的研究 [J]. 当代护士 (下旬刊), 2026, 33(02): 40-46.
- [2] 胡云可, 蒋庆雨, 张欢. 延续性中医护理对提升慢病患者自我效能和自我管理能力的作用 [J]. 中医药管理杂志, 2024, 32(13): 169-171.
- [3] 盛英平, 周萍萍, 李秀娥, 等. 慢病管理理念结合多样化护理对冠心病合并2型糖尿病患者自我管理能力及心理状况的影响 [J]. 中国当代医药, 2025, 32(19): 160-163.
- [4] 高继梅, 刘丹丹, 潘长林. 以紧密型医联体为基础的防治网络体系在中医院慢病管理中的应用价值 [J]. 中医药管理杂志, 2024, 32(04): 102-104.
- [5] 杨宗叶. 社区健康教育结合行为干预对高血压慢病患者自我管理能力提升的效果分析 [J]. 婚育与健康, 2024, 30(02): 193-195.