

• 健康教育 •

基于行为转变理论微信健康教育对维持性血液透析患者自我管理效果的研究

任清丽^{1,2} 连敏玲³ 罗连华³ 吕华丽³ 黄 艳³ ,Thomas - Hawkins · Charlotte⁴ 沈 曲^{1*} 刘 洋¹ 杨金秋¹ 叶本兰¹

【摘要】目的 探讨基于行为转变的微信干预模式对维持性血液透析患者自我管理的研究效果。**方法** 选取60例维持性血液透析患者实施微信健康教育,健康教育方案是基于行为转变理论制订,包括血液透析专业知识、自我管理、科学饮食等方面内容。实施干预12周后,对患者的生化指标、自我管理水平及自我效能感得分进行干预前后比较。**结果** 干预后患者自我管理得分较干预前有显著提升,表现在情绪处理和自我护理方面,差异有统计学意义($P < 0.01$)。干预后患者的生化指标白蛋白、血钾、肌酐、尿素氮的差异有统计学意义($P < 0.01$)。患者的自我效能感提升。**结论** 基于行为转变理论的微信健康教育可以改善维持性血液透析患者的生化指标,提高自我管理水平,帮助患者了解血液透析知识以及提升自信心,为今后改善血液透析患者自我管理提供一种新的干预模式。

【关键词】微信;血液透析;健康教育;自我管理

中图分类号:R473.58 文献标识码:B 文章编号:1671-315X(2017)07-0524-03

Effect of the trans - theoretical model of behavior based WeChat health education on self - management among patients with maintenance hemodialysis/REN Qing - li^{1,2} ,LIAN Min - ling³ ,LUO Lian - hua³ ,LYU Hua - li³ ,HUANG Yan³ ,THOMAS - HAWKINS · Charlotte⁴ ,SHEN Qu^{1*} ,LIU Yang¹ ,YANG Jin - qiu¹ ,YE Ben - lan¹ //Journal of Nursing Administration , - 2017 ,17(7) : 524.

1. Nursing Faculty ,Medical College of Xiamen University ,Xiamen 361102 ,China; 2. Nursing Faculty ,Medical College of Xi'an Jiaotong University ,Xi'an 710061 ,China; 3. Department of Nephrology ,the First Affiliated Hospital of Xiamen University ,Xiamen 361105 ,China; 4. School of Nursing ,Rutgers University - Newark ,Newark 07101 ,USA

【Abstract】Objective To explore the effect of WeChat intervention model based on the trans - theoretical model of behavior(TTMB) on self - management of maintenance hemodialysis patients. **Methods** Sixty cases of maintenance hemodialysis patients were given WeChat health education ,and the health education program was based on TTMB ,including hemodialysis expertise ,self - management ,scientific diet and so on. After 12 weeks' intervention ,the biochemical index ,the self - management level and the self - efficacy score of patients were compared before and after intervention. **Results** The scores of self - management of patients after intervention were significantly higher than those before intervention ,which were expressed in terms of emotional management and self - care ,and the difference was statistically significant ($P < 0.01$) . After the intervention ,the biochemical indexes differences of albumin ,serum potassium ,creatinine and urea nitrogen of patients were statistically significant ($P < 0.01$) . The self - efficacy of patients were elevated. **Conclusion** The TTMB WeChat health education can improve the biochemical indexes and the level of self - management of maintenance hemodialysis patients ,and it helps patients to understand hemodialysis knowledge as well as improve self - confident ,to provide a new intervention model for improving self - management of hemodialysis patients in the future.

【Key words】WeChat; hemodialysis; health education; self - management

随着慢性肾脏疾病发病率逐年增高^[1],血液透析患者数量也逐年上升,据统计我国登记在案的透析患者约为24.6万人^[2]。血液透析在改善患者生理状况的同时也会导致其身心压力,使生活质量明显降低^[3]。相关研究表明,良好的自我管理行为可以改善患者生活质量,提高生存率^[4]。目前,有多种方式用于提升患者的自我管理,但整体仍处于较低水平^[4]。近年来,医护人员充分利用微信受众广泛的优势,开展健康教育及相关工作,产生积极效应^[5],但在慢性肾病方面的研究较少。行为转变理论模式(The trans - theoretical model of behavior,TTMB)认为人的行为变化是一个连续的、动态的、逐步推进的过程,分为5个不同的阶段,即无意阶段(pre - contemplation)、意图阶段(contemplation)、准备阶段(preparation)、行动阶段(action)和维持阶段(maintenance),在不同行为阶段,人有不同的需求和动机^[6]。根据不同行为过程的特点以及对对象的需求给予针对性的引导,可以改变人们的不良行为模式。

本研究基于TTMB理论构建健康教育方案,通过微信对维持性血液透析患者进行干预,取得较好效果。现报道如下。

1 一般资料

选取2016年2月至5月厦门市某三级甲等医院肾病中心正在接受血液透析的60例慢性肾病患者为研究对象,年龄为23~87(44.22±11.67)岁。性别:男性38例,占63.33%;女性22例,占36.67%。婚姻状况:已婚47例,占78.33%;未婚或丧偶13例,占21.67%。文化程度:大专及以上学历20例,占33.33%;高中16例,占26.67%;初中及以下24例,占40.00%。月收入情况:1999元及以下25例,占41.67%;2000~2999元8例,占13.33%;3000~3999元11例,占18.33%;4000~4999元4例,占6.67%;5000元及以上12例,占20.00%。工作状况:在职29例,占48.33%;退休或无业31例,占51.67%。医疗费用支付方式:医疗保险或公费医疗58例,占96.67%;自费2例,占3.33%。纳入标准:①18周岁以上慢性肾病血液透析患者;②透析时间3个月以上;③每周规律血液透析2~3次;④神志清楚,沟通无障碍;⑤自愿参加本研究。排除病情严重,不会使用微信交流的患者。

2 方法

2.1 成立微信平台小组

在血液透析中心组建微信平台小组,包括护士长、责任护

基金项目:国家自然科学基金(71403232)

工作单位:1.361102,厦门市,厦门大学医学院护理系;2.710061,西安市,西安交通大学医学部护理系;3.361105,厦门市,厦门大学附属第一医院肾内科;4.07101,美国新泽西州,罗格斯大学纽瓦克分校护理学院
作者简介:任清丽(1992-),女,山西临汾人,硕士研究生在读,主要从事内科护理学研究工作。E-mail:963173506@qq.com

* 通讯作者:沈曲,E-mail:shenqumail@163.com

士和研究者。选拔标准:要求在血液透析中心工作3年以上,主要从事血液透析健康教育工作,善于沟通,对护理研究有浓厚兴趣。研究者根据调查内容制订详细的培训方案,包括课题概况、研究对象的纳入与排除标准、干预方式与内容、课题实施过程、评价工具等注意事项,培训时间为1周。培训结束后小组成员分别对培训内容陈述,互相补充达到一致。

2.2 制订微信健康教育方案

在血液透析中心建立透析家园微信群,以TTMB为理论框架构建血液透析患者自我管理内容,干预方式以图片、文字为主要载体,干预频率根据TTMB的各阶段和以往文献回顾确定,每周3~7次。详见表1。

2.3 实施微信健康教育

2.3.1 推送前 微信平台小组成员共同熟悉TTMB理论,研读以往文献资料,结合各阶段特点充实理论框架,根据患者实际自我管理水平制订阶段性干预目标,确定各阶段微信健康教育内容。每周健康教育内容均由研究者在干预前2周完成,微信平台小组成员共同修改完善,要求符合闽南地区语言习惯,切合患者心理,简洁明了易接受。

2.3.2 推送时 微信平台小组成员干预前征求患者意见,共同商讨后,将消息推送时间确定为晚上19:00~20:00之间,此时间段为晚餐后休息时间,患者有充分的时间思考讨论。每次推送后均保证至少有2名小组成员在线,提醒患者阅读,对患者的疑惑及时解答并反馈到微信平台小组,经讨论后如有必要将针对疑惑作详细解释说明。

2.3.3 推送后 每次内容推送后,研究者根据干预内容提出1个问题,要求小组成员与患者面对面确认是否阅读、是否有疑惑、是否能够针对问题作出解释,并实时反馈患者学习情况;同时,研究者在内容推送24h后将打开推送内容对阅读数据进行记录,以保证微信教育的有效性。

2.4 效果评价

2.4.1 生化指标 应用血液透析患者基础生化指标作为评价微信健康教育效果的客观指标,包括血红蛋白、白蛋白、总蛋白、血磷、血钙、血钾、肌酐和尿素氮。医院常规每3个月为患者检测一次基础指标,因此研究成员在取得患者知情同意的基础上将0~3个月的生化指标及时记录。

2.4.2 自我管理能力 应用血液透析患者自我管理力量量表^[7]进行评价,该量表包括自我管理、问题解决、伙伴关系、情绪处理4个维度,共20个条目。每个条目采用Likert 4级评分

法,从“不”至“总是”分别计1~4分。得分越高表明自我管理行为越好,该量表的Cronbach's α 值为0.862^[8]。

2.4.3 自我效能 采用慢性病自我效能量表^[9]测评,该量表由美国Stanford大学慢性病教育研究中心开发,包括疾病共性的管理、疼痛的控制、疲劳的控制、与医生的沟通、情绪的控制、角色功能的实现等6个条目,每个条目以1~10分评,1分表示毫无信心,10分表示完全有信心。1~2项反映控制疲劳、疼痛等症状的自我效能,3项反映控制情绪的自我效能,4项反映角色功能实现的自我效能,5项反映与医生的沟通,6项反映疾病共性管理的自我效能。得分越高表明自我效能越好。该量表的Cronbach's α 值为0.960。

2.5 统计学方法

采用SPSS 19.0统计软件包进行数据录入和分析。计数资料以人数、百分比描述;计量资料以均数、标准差描述,组间比较采用t检验。

3 结果

3.1 维持性血液透析患者基础生化指标有所改善(见表2)

3.2 维持性血液透析患者自我管理水平的提高(见表3)

3.3 维持性血液透析患者自我效能感提高(见表4)

4 讨论

4.1 基于TTMB理论的微信健康教育改善了血液透析患者生理状况

表2结果显示,血液透析患者基础生化指标干预后优于干预前,与夏荣霞等^[10]研究结果相一致。结合知识-信念-行为教育理论^[11]分析原因,可知患者改变健康相关行为的基础是拥有知识和信息,本研究通过微信健康教育向患者提供血液透析及自我管理相关知识,给予患者行为支持和心理支持^[12],促使维持性血液透析患者生化指标和生理状况得到改善。本研究中,仍有部分指标如血磷测量值等尚未观测到显著性差异,建议在今后的健康教育中进一步增加对生化知识的阐释,从而引起患者重视,达到改善患者生理状况的目的。

4.2 基于TTMB理论的微信健康教育提高了血液透析患者的自我管理水平

表3结果显示,与干预前相比,实施微信健康教育后,患者自我管理水平有显著提高($P < 0.01$),主要表现在自我护理和情绪处理方面,与窦海川^[13]研究结果一致。说明通过提供正确的饮食知识,可以提高患者自我效能信念,使其依据自身身体情况做出改变^[14],进行更好的自我护理。这一结果提示,在临床

表1 基于TTMB理论的微信健康教育方案

项目	频率	目标	内容
无意图阶段 (第1周)	4次/周	建立信任关系;提高患者对饮食自我管理和健康相关生活方式的认知水平;发送营养和自我管理信息	营养与血液透析;自我管理总论
意图阶段 (第2周)	7次/周	提供通俗易懂的尿毒症、血液透析、生化报告的相关知识;强化患者饮食自我管理和健康相关生活方式的重要性;提供消极案例,给予威胁性信息;告知不改变的危害性;继续发送营养和自我管理微信	尿毒症时期肾脏发生的变化;血液透析过程及效果;生化指标分别代表什么;强化健康生活方式的重要性;反面案例
准备阶段 (第3~4周)	7次/周	发送各种饮食自我管理的方法和资料;给予患者指导性的信息支持	能量的摄入;蛋白质的摄入;水的自我管理;钠的自我管理;磷的自我管理;钾、钙的自我管理;维生素和其他矿物质的自我管理;营养状况的检测
行动阶段 (第5~8周)	4次/周	具体化;积极案例,提供正面模范信息;继续发送饮食自我管理的方法和资料;患者开始实施行为转变计划,个体化辅导	饮食管理具体化、量化;正面病例;三餐举例(根据闽南风俗)
维持阶段 (第9~12周)	3次/周	继续发送饮食与血液透析、自我管理和饮食自我管理的方法和资料,维持患者改变的行为	概述;心理激励;具体饮食自我管理

表 2 干预前后维持性血液透析患者生化指标的比较 (n = 60)

项目	干预前	干预后	t 值	P 值
血红蛋白(g/L)	113.03 ± 18.39	139.45 ± 138.29	-1.509	0.137
白蛋白(g/L)	38.96 ± 2.73	41.58 ± 3.45	-6.408	0.000
总蛋白(g/L)	67.62 ± 4.77	68.49 ± 5.06	-1.683	0.098
血磷(g/L)	1.76 ± 0.55	1.68 ± 0.52	1.321	0.192
血钙(g/L)	2.20 ± 0.22	2.21 ± 0.30	-0.162	0.872
血钾(g/L)	4.66 ± 0.60	4.41 ± 0.68	2.779	0.007
肌酐(g/L)	1 051.03 ± 278.37	888.68 ± 329.99	28.479	0.000
尿素氮(g/L)	26.48 ± 7.85	24.60 ± 11.89	26.121	0.000

表 3 干预前后维持性血液透析患者自我管理水平的比较 (n = 60)

项目	干预前	干预后	t 值	P 值
自我护理	20.42 ± 3.75	21.96 ± 3.80	-3.449	0.001
问题解决	16.08 ± 2.49	16.50 ± 2.82	-1.032	0.306
伙伴关系	12.68 ± 2.42	14.05 ± 6.00	-1.737	0.088
情绪处理	10.02 ± 3.22	11.03 ± 2.92	-2.225	0.030
总分	59.20 ± 9.56	63.55 ± 11.92	-2.923	0.005

表 4 干预前后维持性血液透析患者自我效能感的比较 (n = 60)

项目	干预前	干预后	t 值	P 值
疾病共性的管理	7.62 ± 2.40	8.32 ± 1.66	-2.371	0.021
疼痛的控制	7.50 ± 2.24	7.58 ± 2.30	-0.306	0.761
疲劳的控制	7.48 ± 2.45	7.67 ± 1.95	-0.670	0.505
与医生的沟通	7.45 ± 2.45	7.78 ± 2.12	-1.070	0.289
情绪的控制	7.38 ± 2.55	7.77 ± 2.13	-1.095	0.278
角色功能的实现	7.23 ± 2.40	7.73 ± 1.97	-1.383	0.172
总均分	7.44 ± 2.05	7.81 ± 1.78	-1.528	0.132

工作中护理人员可以通过不断强化饮食管理的重要性并且提供一些饮食管理、水分摄入的小技巧来达到帮助患者共同管理健康的目的。以往研究结果显示,情绪处理是血液透析患者得分最低的维度,而本研究结果证实微信健康教育能使患者情绪处理得分有显著提升。分析原因可能与网络化发展有关,通过微信群组这一平台,人与人之间的相处不再需要面对面,也更愿意倾诉情绪、彼此沟通;同时,微信群组干预主要集中在透析间期,避开患者透析时疲乏、无力的状态,既满足患者及家属对疾病、饮食、用药方面知识的需求,又提供了无形的心理支持^[15],使患者增强对治疗的信心,主动控制情绪,以积极的心态面对疾病、生活,从而拥有更加良好的自我管理行为。提示护理工作可借助新媒体技术进行多方面多渠道的健康教育,提升患者的自我管理行为,从而使患者获得更好的生活品质。

4.3 基于 TTMB 理论的微信健康教育可以提高血液透析患者自我效能感

表 4 结果表明,血液透析自我效能感得分虽无统计学差异,但干预后自我效能得分较干预前有提高,且条目 6 显示干预后患者疾病共性管理的自我效能有显著提升。与夏荣霞等^[10]的研究结果相一致。分析原因:一方面微信健康教育能够弥补患者透析间期管理的空白,帮助患者建立对疾病正确的认知,提高健康知识水平,增强参与自身管理的积极性,从而达到行为改变的目的;另一方面微信具有操作简便、功能多样、经济成本低的优势,应用于慢性病健康教育领域,有显著效果,能够得到护患双方的共同认可^[10,15]。提示后续研究可以适当延长

干预和随访时间,同时可阶段性测量生理指标,增强患者自我效能信念,从而提高患者的自我效能感,使得研究效果更为显著。

5 小结

本研究以微信教育为载体,依照 TTMB 理论制订健康教育内容对 60 名维持性血液透析患者进行为期 3 个月的干预,结果表明微信教育可以有效提高维持性血液透析患者的自我管理行为,改善患者的生理状态,提高患者的自我护理和情绪处理能力。基于 TTMB 理论的微信健康教育为血液透析患者提供生动和可重复的血液透析和自我管理知识,是一种有效、快速提升血液透析患者自我管理行为的干预方法。

参考文献:

- [1] Walker R, Marshall MR, Polaschek N. Improving self-management in chronic kidney disease: A pilot study [J]. Renal Soc Austral J, 2013, 9(3): 116-125.
- [2] 崔炯,万建新.高通量血液透析优越性与待解决的问题[J].临床肾脏病杂志,2013,13(2):54-55.
- [3] Lai AY, Ishikawa H, Kiuchi T, et al. Communicative and critical health literacy and self-management behaviors in end-stage renal disease patients with diabetes on hemodialysis [J]. Pat Edu Counsel, 2013, 91(2): 221-227.
- [4] Yu J, Ng HJ, Nandakumar M, et al. The management of food cravings and thirst in hemodialysis patients: A qualitative study [J]. J Heal Psychol, 2016, 21(2): 217-227.
- [5] 李香凤,刘薇.微信对改善癌症患者疼痛强度及服药依从性的效果评价[J].中华护理杂志,2015,50(12):1454-1457.
- [6] Singer EA. The transtheoretical model and primary care: "The times they are a changin" [J]. J Am Acad Nur Practit, 2007, 19(1): 11-14.
- [7] 宋芝君.血液透析病患自我管理量表之建构与测试[D].高雄:高雄医科大学,2009.
- [8] 李慧,曹迎东,姜亚芳,等.血液透析患者自我管理量表的引进及信效度检测[J].中华护理杂志,2015,50(11):1392-1395.
- [9] Chow SKY, Wong FKY. The reliability and validity of the Chinese version of the Short-form Chronic Disease Self-Efficacy Scales for older adults [J]. J Clin Nurs, 2014, 23(7-8): 1095-1104.
- [10] 夏荣霞,周慧,云洁,等.微信互动在血液透析病人透析间期管理中的应用[J].护理研究,2015,29(8B):2899-2901.
- [11] 李运智,刘宏,闫春林,等.知识-信念-行为教育理论在高风险压疮患者家属教育中的效果研究[J].护理管理杂志,2016,16(4):281-283.
- [12] 杜春燕,吴丝丝,林晓鸿,等.维持性血液透析患者生活质量及其影响因素的研究进展[J].护理管理杂志,2016,16(7):485-487.
- [13] 窦海川.自我管理教育对维持性血液透析患者自我管理行为的影响[D].长春:吉林大学,2010.
- [14] 景颖颖,唐丽春,汪瑶.维持性血液透析患者生活质量及影响因素研究[J].护理管理杂志,2015,15(4):248-250.
- [15] 韩兆娣,张蕾,杨秀梅,等.微信健康教育对血液透析患者生存质量的影响研究[J].临床合理用药杂志,2014,7(11C):172-173.

(收稿日期:2017-05-18;修回日期:2017-06-20)

(本文编辑:张 岚,吴佩佩)