

3. 加强对于幼儿自我管理技能的训练

能力与技能的掌握之间有着密切的关系,所以幼儿教师提升幼儿自我管理技能的时候,还需要通过多种方法来提高幼儿自我管理相关的技能。一般而言,在诸多提升幼儿自我管理技能的方法中,示范讲解法是其中非常有效的一种方法。示范讲解法一般就是幼师在幼儿面前进行动作的示范,通过示范每一个步骤来引导幼儿更好地掌握新的技能,学习新的事物。因此,在为幼儿进行动作示范的过程中,幼儿教师对于动作的分解需要有一个良好的把握,并且将动作示范得足够标准和规范,避免幼儿在进行模仿的过程中出现二次的错误。

由于幼儿年纪尚小,在进行模仿和学习的过程中难免会比较缓慢,所以幼儿教师给予幼儿足够的耐心,在幼儿出现问题时给予及时的帮助和鼓励,可以通过动作的多次重复来帮助幼儿熟练每个步骤,为幼儿树立更加积极、正面的形象,用更加温和的态度陪同幼儿成长,让幼儿更好地掌握新的技能和能力。

4. 借助户外活动进行幼儿自我管理能力的提升

处在幼儿园时期的孩童,由于缺乏自主性,进行各样活动的过程中更多的需要他人的引导,所以在幼儿园进行户外活动的过程中,幼儿教师通常都会进行指导。在这一过程中,若幼儿教师对于幼儿活动干涉过多,幼儿自由发挥的空间会变小,进而会很大程度上不利于幼儿自我管理能力的提升。所以,幼儿教师应当调整原来一味追求幼师安排、幼儿顺从听从幼师指挥的教学模式,培养幼儿的自主意识,让幼儿在每次的户外活动中不断加强自己的自主意识,累积自我管理的经验。比如,幼儿教师可以为幼儿举办“小朋友来送货”的游戏,在游戏前准备一些类似积木、

书本等道具当作货物,需要幼儿通过思考,利用手头可以获得的工具来进行货物的运输。在这一游戏中,幼儿教师主要起到监督的作用,并针对幼儿在游戏过程中遇到的情况给予一定的调整,并适时给予幼儿一定的引导和帮助。这种方式可以让幼儿在参与户外活动的过程中最大限度地来提升自己的自主意识,更好地享受户外活动所带来的乐趣。

5. 按照科学的方式,逐步提升幼儿的自我管理能力的提升

对于幼儿的自我管理能力的提升,并不是一项短期的工作,而是需要幼儿教师在学习和生活过程中对于幼儿一步一步的引导和指引,通过不断的累积来慢慢形成的。在引导幼儿的过程中,幼儿教师首先要引导幼儿形成“自主完成”的意识;接着,寻求家长的配合,为幼儿营造更加自主独立的家校氛围;最后,引导幼儿积极主动地参与班级管理,在提升幼儿自我管理能力的同时增强幼儿集体意识。

6. 结语

总的来说,幼儿时期是幼儿发展的重要时期,这一阶段孩童具有极强的模仿能力,极易受到外界的影响,因此幼儿教师应当重视幼儿自我管理能力的培养,把握好幼儿教育的关键时期,通过给予幼儿一定的指导,帮助幼儿更好地进行自我管理能力的提升。

参考文献

- [1] 支沁. 谈如何秉承“生态理念”、让孩子成为班级环境的主人[J]. 才智, 2019, 9.
- [2] 支沁. “生活教育”理念之培养幼儿自我管理能力[J]. 才智, 2020, 63.

基层医院老年心血管疾病患者出院后自我管理行为与健康

聂泽先

(甘肃省煤田地质局145队卫生所 甘肃 张掖 734000)

【摘要】目的:有针对性的调查和分析基层医院老年心血管疾病患者出院之后的自我管理行为和健康状况等内容。方法:选取在2018年9月到2019年9月这个时间范围内出院的老年心血管疾病患者80例作为研究对象,随机分成对照组和观察组,各40例患者。其中,针对对照组实施常规院后护理干预,而针对观察组患者是以对照组为基础进一步加之综合性院后护理干预。结果:观察组患者出院之后的自我管理行为和健康状况等都要十分显著的优于对照组, $P < 0.05$ 。结论:针对基层医院的老年心血管疾病患者而言,在出院之后要对其进行有针对性的综合性护理干预,对其进行全面系统的干预和指导,进行切实有效的健康教育和心理护理等等,使患者能够按照医生的嘱咐,着重加强心血管疾病的了解,掌握自我防护技能,进一步提升自身的管理质量和健康效果,从而及早恢复健康。

【关键词】基层医院;老年心血管疾病;出院后;自我管理行为;健康

当前,从整体情况来看,我国居民的生活水平日益提升,饮食结构也发生了巨大的变化,在这样的情况下,心血管疾病也呈现出日益增长的趋势,特别是针对老年人而言,心血管疾病的患病率逐步提高,对老年患者的生命健康造成严重威胁。从基层医院的收治患者来看,老年心血管疾病患者占据很大的比例。而基层地区的老年心血管疾病患者出院之后,因为缺乏科学合理的锻炼方式,自身的健康意识和自我防护技能都比较欠缺。所以,在出院之后,要对其进行切实有效的护理干预,采取综合性的院后护理干预措施,这样能够呈现出良好的护理效果,使患者的自我管理行为和健康水平得到显著提升。结合这样的情况,本次研究着重选取从我院出院的患者进行分析和研究。现在针对具体情况总结分析如下

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取我院2018年9月到2019年9月内出院的80例里心血管疾病老年患者进行深入细致的分析和研究,对其随机分成两个组别,分别是对照组和观察组,每一个组各有40例患者,其中男患者有45例,女患者有35例,年龄63~78岁,平均(69.03±4.43)岁,两组基本资料分布均衡,不具有统计学差异($P > 0.05$),有可比性。

1.2 方法

针对对照组实施常规院后护理措施,嘱咐患者定期来医院复诊,对其自我管理行为 and 血压等相关情况进行监测。对于观察组采取对照组常规护理基础上的综合性护理干预措施,具体内容主要体现在:

(1) 结合具体情况构建综合护理小组。小组成员主要包括护士长,主治医师,责任护士等相关人员,针对不同患者的心理状态,疾病认知度以及自我管理行为和健康状况等相关内容进行全面的评估,并建立相对应的个人健康档案,结合患者的实际情况和具体需求,采取有针对性的护理干预。(2) 注重做好用药指导等相关工作。针对老年心血管疾病的恢复期而言,是一个周期特别长的过程,为了使其血压等情况有效控制,要运用多种药物,过程比较烦琐,有很多的注意事项,有些患者出现药物抵触等情况,护理人员要着重做好后续的跟踪和指导工作,询问指导和鼓励患者家属对其用药情况进行切实有效的监督和指导,使其心血管疾病的各项指标得到有效控制。(3) 做好针对性的健康教育。因为基层医院中很多患者都是农民,他们的文化素质,疾病认知和健康都是比较欠缺,所以要结合具体情况着重做好健康教育相关工作。可以通过播放视频、健康宣教、分发宣传手册以及口头宣教等相关方式,使患者能够在自我管理行为和健康认知方面有更显著的提升,着重掌握相关的注意事项,做好饮食控制,提升用药的依从性,有更积极的配合态度,定期来医院复诊,发现异常要及时有效地进行处理等等,在根本上提升其自我的管理质量和健康质量。(4) 切实有效的做好心理护理。因为老年心血管疾病周期特别长,要长期服药,有些患者会出现比较严重的负面心理情绪,心理压力比较大,对疾病的恢复造成很大影响。针对这样的情况,护理人员要鼓励患者居家或者劳作的时候通过播放音乐、小品等形式,放松心情,使其负面心理情绪有效消除,对其进行正面指导,树立正面心理情绪,积极地面对生活。(5) 运动护理。要引导患者结合自身的实际情况,制定出科学合理的运动方案,以此使其机体免疫力进一步提升,稳定心血管的各项参数,同时要注意劳逸结合,以此使自身的自我管理行为更

科学合理,更积极健康。

1.3 观察标准

针对两组患者在出院之后的自我管理行为和健康水平等相关方面进行分析和对比。

1.4 统计学分析

用SPSS25.0统计学软件包对本次研究中的相关数据进行分析和处理,计量资料($\bar{x} \pm s$)、计数资料行t检验、对比, $P < 0.05$ 代表对照组和观察组的组间比较差异,有统计学意义。

2 结果

观察组患者出院之后的自我管理行为,心理状态,服药依从性,疾病认知以及自我健康防护水平等等,都要比对照组患者有十分明显的改善, ($P < 0.05$)。

3 讨论

在老年患者中,心血管疾病患者是特别常见的疾病类型,其中高血压等疾病对患者的生命健康会造成严重的威胁,使患者的心、肺、脑、肾等重要器官造成严重的损害或者病变。对该类疾病进行治疗,有着特别长的周期,即便患者在出院之后,也要对其进行全面系统的综合护理干预,进行有针对性的指导。然而,针对基层医院出院的老年患者而言,他们的文化水平有限,在自我管理行为和健康认知方面,都有很大的限制,服药的依从性不高。针对这样的情况,就需要进一步有效落实综合性护理干预措施,对其进行科学合理的引导,使患者的家属能够有效的配合,做好科学用药以及心理,健康教育,运动,饮食等相关方面的护理干预,给患者优质的全面的护理服务,这样可以使患者的自我管理行为和健康水平得到显著提升。

4 结论

综上,从上面对于整个研究过程的探讨和分析中,能够进一步明确,针对基层医院老年心血管疾病患者而言,在出院之后对其进行切实可行的综合护理干预,这样能够使其心血管疾病得到更有效的恢复,使其各项参数和指标恢复到正常,进一步加强其自我管理能力的提升,使其健康状况得到更显著的提升,这种方法值得在临床实践中大范围的推行。

参考文献

- [1] 曹乔. 定期健康讲座提升高血压肾病患者依从性及疾病知晓率效果研究[J]. 中国校医, 2018, 32(4): 318-319.
- [2] 张宇清. 提高高血压的控制率, 重视心血管总体风险控制[J]. 中华全科医师杂志, 2019, 18(4): 299-300.
- [3] 唐莉, 张剑勇, 谢静静. 痛风泰联合家庭跟进式护理对痛风患者治疗疗效和自我管理能力的影响[J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(2): 273-276.
- [4] 单成花. 动态心电图、动态血压在原发性高血压和肾性高血压患者中的应用[J]. 中外医学研究, 2019, 17(24): 75-77.
- [5] 程艳秋, 熊桂丽, 贺双. 高血压合并2型糖尿病患者目标收缩压对心血管事件的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2019, 35(4): 258-262.