

叙事护理助力老年慢病患者康复实践

宋汝阳

(三亚康复疗养中心 海南三亚 572000)

【摘要】通过关注老年慢病患者的故事和经历,叙事护理能够在康复过程中发挥独特作用。它不仅帮助患者重构疾病叙事,提升自我认知,还能通过建立信任关系、引导情感表达,满足患者在生理和心理上的特殊需求。特别是在老年群体中,叙事护理为缓解常见心理困扰、提升治疗依从性和生活质量提供了有效的支持。通过这种方式,护理人员与患者之间的联系变得更为深刻,康复过程更具人文关怀和实效性。

【关键词】叙事护理;老年慢病;患者康复;心理支持;治疗依从性

Narrative nursing helps the rehabilitation practice of elderly patients with chronic diseases

Song Ruyang

(Sanya Rehabilitation Center Sanya, Hainan 572000)

[Abstract] By focusing on the stories and experiences of elderly patients with chronic diseases, narrative care can play a unique role in the rehabilitation process. It not only helps patients to reconstruct the disease narrative and improve their self-cognition, but also meets the special physical and psychological needs of patients by establishing a trust relationship and guiding their emotional expression. Especially in the elderly group, narrative care provides effective support for alleviating common psychological distress, and improving treatment adherence and quality of life. In this way, the connection between caregivers and patients becomes more profound, and the rehabilitation process is more humanistic and effective.

[Key words] narrative nursing; elderly chronic diseases; patient rehabilitation; psychological support; treatment compliance

引言:

慢病老年患者的康复既是身体上的康复,也是心理、情感的康复。而叙事护理可以让护理人员在倾听故事的过程中对老年慢病病人进行细致周到的护理,通过共情让患者产生重拾希望的力量,鼓励患者更加乐观地面对病情。“以人为本”是叙事护理的根本,让康复成为一项充满人文价值的过程。

1.叙事护理的概念和内涵

叙事护理强调患者个人生命故事和生命经历,聆听患者的疾病故事,理解患者,从而帮助患者讲述内心想法,重塑疾病故事,进而提升患者身心的疾病恢复程度^[1]。叙事护理鼓励患者的生活和生命体验的主动性,以实现患者自身良好的归因能力和治疗依从性水平。

2.老年慢病患者的特点与需求

2.1 生理和心理特点

老年慢病患者经常表现为较复杂的生理状态,不仅会造成机体各个系统的损害,同时也会对身心造成较大影响。生理方面,老人常伴随多种慢性疾病,如高血压、糖尿病、关节炎等,身体的功能逐渐衰退,抵抗能力下降,康复能力也随之降低^[1]。更重要的是,衰老所引起的各种器官功能的衰退程度在很大程度上决定老年人治病、养病的难度。

在心理层面,老年人往往经历孤独感和焦虑症的困扰。随着年龄的增长,他们的社会角色发生变化,退休、子女离家等都可能引发情感上的落差,产生情感空虚和无助感^[4]。

此外,老年人通常对于疾病的认知较为消极,对病痛的承受能力相对较低,容易产生对治疗效果的怀疑,情绪波动较大。

2.2 康复过程中的特殊需求

老年慢病患者的康复治疗过程中应考虑其身心两方面的需求。老年慢病患者因自身生理的衰老导致了康复中需要较长时间的恢复,并且需要个体化的康复治疗方

再是针对病情的控制,更要考虑到为老年病人的生命质量提供保障的同时恢复其自身的独立性与自我管理能力^[5]。如糖尿病患者须根据个人情况,进行饮食和日常运动计划的调整,以恢复其身体活力。

情感需求方面。老年人对心理需求明显。许多老年患者在老年后更觉得自己被社会抛弃,孤独感增强,有被关爱的需求、被陪伴的需求。因此在为老年患者提供生理护理的同时,应注意与其交流,通过心理疏导增强老年病人的重新回归社会的信心。

3.叙事护理在老年慢病患者康复中的应用

3.1 倾听患者的疾病故事

倾听老年慢性病患者病史是康复护理中一种很重要的形式,大部分老人在长期慢性病的折磨之下往往积累了大量的不能言说的情感与痛苦,通过倾听,让康复照护者理解患者的人和事,也宣泄了以往累积的大量情绪,倾听不是听,也不是话聊,而是用心用情去听,让老人感受身边并不仅仅是孤独地战斗。

3.2 帮助患者重构积极的疾病叙事

老年慢病患者对于慢性病的长期病痛会出现消极的疾病叙事,认为自己已经被疾病标签化,无法再提升自己的生命质量。叙事护理的重要内容之一就是重塑更加积极、乐观的疾病叙事,使得患者可以通过重塑疾病叙事重新认知自己的疾病,不再将慢性病理解为结束生命的手段,而是能从慢性病中寻找自己的生命意义和价值^[6]。

3.3 引导患者表达情感和需求

及时引导患者说出内心情感及需求是叙事护理中的一项重要内容。长期慢性病的折磨下,使不少老年患者的很多内心情感及需求无法得到释放,使患者情绪与心理问题再次加重。而叙事护理中,护士会将患者身体情况与内心真实感受并重,为患者积极宣泄心中未曾言说的需求^[7]。

4.叙事护理助力老年慢病患者康复的实践方法

4.1 建立良好的护患沟通关系

护患沟通关系是叙事护理成功开展的前提条件^[8]。老年慢病患者中身心健康恢复依赖于治疗方案的合理性的同时,还需要护士和患者之间建立起良好的情感基础,而护患沟通

中主要就是倾听与共情的搭建,要求护理人员要有足够的耐心和关爱,能够感受到患者的情感价值被尊重。

建立沟通关系,护理工作中并不仅仅是为了交流病情,也为了了解患者内心世界^[9]。在老年糖尿病患者的护理中,交流不仅可以通过谈论病情,更要了解患者日常生活中的事情,这样才能了解其生活习惯、情感需求和心理困扰。一位八十多岁的老人,随着疾病的出现,患者有些焦虑孤独,通过一段时间的互动、倾述,逐步获得了患者的认可,从而不再压抑自己心情,而是通过沟通、交流来宣泄自己的内心。

4.2 运用提问和反馈技巧

提问反馈技巧属于护理人员运用提问技巧使患者回顾所患疾病的过程和感受,引导患者说出内心的真实感受,也包括根据所提问题以及所作出的反馈信息进行分析和判断以帮助患者重新认识自身情感和认识的技巧^[10]。

举例而言,护理人员可以采用开放式提问,使老年慢性心衰患者能表达在生活方面的困惑,“最近控制饮食、运动方面是不是有什么困难吗?”护理人员在给患者提问的同时,还可以引起情绪上的共鸣,然后能积极询问患者具体困难是什么,最后护士给出应对的措施。

4.3 借助故事分享和团体活动

分享故事及小组活动是叙事护理中重建患者社会支持及人际互动的方法。以小组讨论的形式与患者分享自己的故事和倾听他人的故事,让患者体会,自己并不是一个人,疾病的过程是可以共情并且可以被我们互助的^[11]。这有利于患者体会到,社会的温暖及远离疾病带来的孤独,重拾对生活的希望。

老年高血压患者可以组建互助小组进行定期的团辅治疗,让患者分享自己患病以来的治疗经历和感受,通过这样的形式也给老年高血压患者进行宣泄情绪,增强患者治疗信心。

另外,护理人员还可组织一些集体活动,让患者参与其中,集体交流并分享他们生活中的困难及收获等,通过团体的支持增加患方情感间的关系,有助于增强患者康复的动力。如固定的“交流会”,除了讲述和讨论治疗方式,更是患者表达情感、交流经历的好场所。

经过讲述和团体活动后,患者从积极的心态上进行转变,疾病不再是孤独的战役,是一场可以有其他人共患难的战役,在这个过程中患者不仅重拾生活的信心,更和他人产生了深厚的情感纽带,形成群体力量。

5. 叙事护理对老年慢病患者康复的影响

5.1 对患者心理状态的改善

叙事护理能够通过聆听患者的故事,与其建立深层次的情感联结,改善老年慢病患者的心理状态^[12]。简单地说,许多老年患者在长期患病过程中,常常产生无助感和孤独感,特别是在面对身体功能逐渐衰退的过程中。通过倾听与理解,患者可以释放内心的压抑情感,减少焦虑与抑郁情绪。

5.2 对治疗依从性的提高

患者对康复情况的影响很大程度上依赖于患者的依从性,而叙事护理就可以通过对患者的信任,使其知道该疗法的重要性,进而提升患者的依从性。其中,大部分的老年慢性病患者在患病时对于自身疾病的认知水平较低,故该病在治疗过程中经常会出现患者中断或者疏忽的情况,而叙事护理通过了解患者的真正需要和患者的生活经历以及生活习

惯为其设计最合适的护理方案。

5.3 对生活质量的提升

叙事护理除了关注患者的疾病之外也关注患者的生活质量。护理人员与患者沟通中能了解患者在日常生活中的困惑和愿望,通过积极的叙事恢复对生活的信心^[13]。如一位老年慢性阻塞性肺气肿的患者,在叙事护理中逐渐接受疾病并不是生活的终结,并开始接受疾病的现状以及制定新的生活目标并参与适量的活动来锻炼身体。

结语:

综上,叙事护理对老年慢性病患者具有新的意义,既使老年患者自我更好认识,促进患者的治疗效果,经个性化的护理干预,使老年患者的感性和心理需求得到了满足,其全方位的关怀促使患者的康复。

参考文献:

- [1]吴迪.《老龄化与老年语言学引论》出版:治疗性话语沟通与叙事护理教育联合措施对阿尔茨海默病患者言语障碍的干预效果分析[J]. 介入放射学杂志, 2025, 34 (01): 126.
- [2]赵欢欢. 叙事性心理护理结合视频健康宣教对老年慢阻肺稳定期患者的影响[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2024, 34 (01): 106-107.
- [3]谢书红, 张敏敏, 张迪. 叙事护理对老年慢阻肺患者负面情绪和满意度的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16 (24): 117-119.
- [4]黄辉, 刘义兰. 叙事护理临床应用的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2016 (02): 196-200.
- [5]武彩霞. 叙事护理实践临床应用研究进展[J]. 黑龙江医学, 2022, 46 (23): 2941-2944.
- [6]成玲, 陶月仙. 叙事护理在临床和教学应用中的研究进展[J]. 护理实践与研究, 2021, 18 (16): 2427-2430.
- [7]王昌, 邢彩霞, 汪美玲, 黄状状. 叙事护理临床应用的研究进展[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020, 41 (02): 200-202.
- [8]武舒燕, 刘蓉, 翟林君等. 叙事护理在慢性病患者中的应用及研究进展[J]. 护理学, 2023 (05): 819-825.
- [9]The experiences of chronically ill patients and registered nurses when they negotiate patient care in hospital settings: a feminist poststructural approach: A qualitative study that explores negotiation of patient care between patients and chronically ill patients in hospital settings [J]. Griscti Odette, Aston Megan, Martin-Misener Ruth, Journal of clinical nursing . 2016, 第13a14期
- [10]Narrative medicine educational project to improve the care of patients with chronic obstructive pulmonary disease [J]. Antonietta Cappuccio, Alessandro Sanduzzi Zamparelli, Massimo Verga, ERJ Open Research . 2018, 第2期
- [11]Narrative medicine educational project to improve the care of patients with chronic obstructive pulmonary disease [O]. Antonietta Cappuccio, Alessandro Sanduzzi Zamparelli, Massimo Verga, 2018.
- [12]庄秀霞, 李文君, 宫艳. 叙事护理用于老年广泛性焦虑患者中的临床价值分析[J]. 心理月刊, 2024, 19 (23): 175-177.
- [13]曾婷, 黄万众, 莫利容, 蒙晓玲. 五步叙事护理在老年PCI术后患者心脏康复中的应用研究[J]. 心理月刊, 2024, 19 (15): 174-176.