

Guide to
Health Self-Management Activities

傅 华 傅东波 丁永明 编著

健康自我管理 活动指南

 復旦大學 出版社

www.fudanpress.com.cn



*Guide to
Health Self-Management Activities*

傅 华 傅东波 丁永明 编著

健康自我管理 活动指南

 復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康自我管理活动指南/傅华,傅东波,丁永明编著. —上海:
复旦大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-309-06818-4

I. 健… II. ①傅…②傅…③丁… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第139112号

健康自我管理活动指南

傅华 傅东波 丁永明 编著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 魏岚

出品人 贺圣遂

印刷 上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 787×960 1/16

印张 12

字数 92千

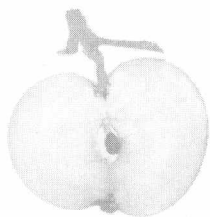
版次 2009年9月第一版第一次印刷

书号 ISBN 978-7-309-06818-4/R·1104

定价 24.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



前 言

通过 10 多年的慢性病自我管理的研究和实践，这种自我管理形式的有效性和可行性已经得到了充分的证实。以随机试验研究设计对慢性病自我管理项目的效果进行了评估，结果表明参加者较未参加者在健康行为（锻炼、用认知方法进行症状管理、与医生的交流）和健康状况（自述健康、疲劳、失能、社会/角色活动、对健康的担忧）方面有所改善、参加者的住院天数也有所下降。据初步统计有 4 多万人参加了慢性病自我管理课程的学习。

《健康自我管理活动指南》是“慢性病自我管理”小组活动拓展为《健康自我管理》以后，供“健康自我管理小组”小组长使用的材料。它沿袭“慢性病自我管理”的理论，以小组为平台，让组员针对一些共同的健康问题，通过共同享有和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。作为“活动指南”，主要是提供在课程实施过程中的指导。有关“健康自我管理”的科学知识，将由《健康自我管理手册》阐述。有关“健康自我管理”活动的开展，要沿用“慢性病自我管理”的基本思路，即在充分进行社区动员，招募“健康自我管理小组”组员的基础上，选好小组长；然后对小

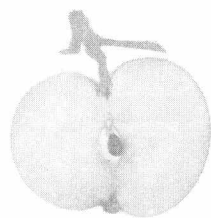


组长进行培训,再由小组长来组织管理“健康自我管理小组”的活动。但是,既然“慢性病自我管理”已向“健康自我管理”拓展,其内容就不仅是针对慢性病的问题,而是一些有共性的健康问题。所以,本指南所设计的课程摆脱了原来仅针对慢性病问题的局限,重点介绍了健康自我管理需要的技能、常见健康行为的危险因素、心理健康,以及一些与管理慢性病有关的常识。在实践中,我们结合目前的具体实际和参与者的一些建议,在时间和内容上做了部分调整。

健康自我管理课程的设计要求它必须与《健康自我管理手册》一起使用。建议只有经过正式培训过的人才可以指导本课程。

在拥有一本详尽的小组长手册的情况下,一般的非专业卫生人员也能如同专业卫生人员一样,有效地指导健康自我管理课程的实施;健康自我管理课程的教授过程与它的内容同等重要。

由于编写比较仓促,问题肯定不少。希望读者能提出宝贵意见,以便进一步完善。



小组长职责

- 在每节课开始前应张贴教学日程安排。
- 严格遵守每一课堂活动所规定的时间。
- 在进行第 2 ~ 10 课时，要让每一个参加者在每一课学习过程中都制订一个行动计划，并进行计划执行后的反馈，千万不能忽略这些。
- 若有不愿参加活动者，要耐心鼓励其参与，但不应强迫其参与。
- 每次活动时请记住都应带头从自己开始，给组员起榜样作用，特别是在制订行动计划和反馈执行结果时。
- 在应用个人例子时，谈论您自己的时间不要超过 1 分钟。
- 鼓励组员提问，当自己不知如何回答时，告诉他们您会在下周活动时告知答案。请向本项目协调人和培训者或



其他小组长求教。

- 组织讨论以避免一言堂。
- 不要让讨论脱离所针对的主题。
- 鼓励组员自行检查自己的学习效果和经验，并与其他组员交流。
- 问题必须先在学习小组内进行讨论（如通过快速反应法来解决）。
- 在每一次课上，用口头或肢体语言（眼神、点头示意）鼓励每一位组员。
- 如果有人缺席，应去电话询问到底出了什么问题（注意要用“我”语句，参见 p81）。
- 不要在课程中加入任何其他内容，也不要带未经过培训的其他人员来指导本课程！
- 如果有疑问，请与本项目的协调者、培训者联系。

目录

小组长职责	001
第一课	001
活动1 自我介绍	003
活动2 课程概述及组员的任务	005
活动3 健康结伴同行	008
活动4 健康及影响健康的因素	009
活动5 健康自我管理原则概述和任务	010
活动6 介绍目标设定	013
活动7 制订行动计划	016
活动8 结束	019
第二课	021
活动1 反馈/解决问题	023
活动2 锻炼的介绍	026
活动3 如何开始一个锻炼计划	028
活动4 耐力锻炼	029
活动5 怎样监测锻炼	031
活动6 制订周行动计划	034
活动7 结束	036
第三课	037
活动1 反馈/解决问题	039
活动2 改善呼吸	040

活动3	介绍认知性症状管理技巧	042
活动4	肌肉放松	045
活动5	处理生气、害怕和灰心沮丧	049
活动6	制订行动计划	051
活动7	结束	053
第四课		054
活动1	反馈和制订行动计划	055
活动2	如何戒烟	058
活动3	引导性想象	061
活动4	如何限酒	064
活动5	结束	066
第五课		067
活动1	反馈和制订行动计划	068
活动2	平衡膳食	070
活动3	自我交谈	074
活动4	分散注意力	077
活动5	交流的技巧	080
活动6	结束	083
第六课		084
活动1	反馈和制订行动计划	086

活动2	烹调的技巧	088
活动3	急救的处理	091
活动4	寻找和利用社区资源	093
活动5	结束	096
第七课		097
活动1	反馈和制订行动计划	098
活动2	压力的管理	101
活动3	戒烟后复吸的预防和管理	105
活动4	放松练习	108
活动5	结束	109
第八课		110
活动1	反馈和制订行动计划	112
活动2	健康四季管理	114
活动3	食品安全	117
活动4	放松练习	119
活动5	结束	120
第九课		121
活动1	反馈和制订行动计划	122
活动2	药物的合理使用	125
活动3	学会看化验单	129

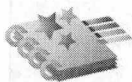
活动4	放松练习	133
活动5	结束	134
第十课		135
活动1	反馈/解决问题	137
活动2	将您的情况告诉医务人员	138
活动3	与医生配合	140
活动4	放松练习	142
活动5	回顾过去，展望未来	143
活动6	结束	146
附录		147
附录1	健康自我管理课程的教学方法	147
附录2	在健康自我管理课程中如何处理 各种不同情况	154
附录3	制作挂图的样板	173

第一课



目的

- 介绍组员相互认识。
- 向组员讲述自我管理的一般原则。
- 了解组员因患慢性病所引起的各种问题。
- 了解健康及影响健康的因素。
- 鉴定和强调各种慢性疾病的共同问题。
- 让组员了解到行动计划是一个最关键的自我管理工具。



目标

在这课结束时，每位组员应该能够：

- 明确健康及影响健康的因素。
- 明确一系列各种不同慢性病的共同问题。
- 制订出下周自我管理行为的行动计划。

材料

- 挂图
- 空白名字卡（可重复使用，因为您每周都要用到它）
- 黑板架 / 白纸、水笔、粉笔
- 每位一本《健康自我管理手册》
- 铅笔和纸巾
- 准备小纸片（5 cm × 5 cm），有多少人参加就准备多少张，在每张小纸片上面写 1 个数字，每个相同的数字写 2 张，如 1,1, 2,2, 3,3……N = 总人数 / 2

课程安排

（在上课前张贴此课程安排）

- 活动 1：自我介绍（30 分钟）
- 活动 2：课程概述和组员的任务（10 分钟）
- 活动 3：健康结伴同行（5 分钟）
- 活动 4：健康及影响健康的因素（10 分钟）
- 课间休息（10 分钟）
- 活动 5：健康自我管理原则概述和任务（10 分钟）
- 活动 6：介绍目标设定（20 分钟）
- 活动 7：制订行动计划（25 分钟）
- 活动 8：结束（5 分钟）

活动 1 自我介绍

30 分钟

方法：

- 讲课
- 组员自我介绍

1. 当组员到来时，发给名字卡。让他们填写其愿被称呼的名字(名字或绰号)，名字必须大而清楚，使房间内的每个人都能看清。

2. 欢迎组员并解释我们都将进行自我介绍和讲述自己所患的慢性病，以及这些疾病给自己日常生活带来了什么问题。

自我介绍：在您的自我介绍中，说出一个您自己不良的生活方式，或所患慢性病的病名及由此带来的 2 ~ 3 个问题。注意用词，您是在向组员做示范，他们应该怎样介绍他们自己（您所做的每一次示范都很重要，小组长有必要在每一次内容开始前做示范），不要详述您的特殊问题。可以这样说：“我



是 × × ×，我有肺气肿。肺气肿给我带来的问题是：我必须减慢行走速度，而且不知以后将会如何发展。”

3. 组员自我介绍。让组员写下其不良生活方式或慢性病带来的 2 个或 3 个最严重的后果。然后让每个人作自我介绍并交流所写的内容。注意不要让他们详述自己的疾病，如果他们沒有这样做，那么提醒他们您只想让他们简单提及而不是详细说明。

两个小组长应配合好。一个负责主持组员介绍活动，另一个负责如表 1 那样，列出组员说出不良生活方式会引起的慢性病或他们现在所患的慢性病带来的问题。在所列的问题被再次提及的时候，就在问题上打个钩。

表 1 主要慢性病的共同危险因素

危险因素	慢性病			
	心脑血管疾病	糖尿病	肿瘤	呼吸道疾病
吸烟	✓	✓	✓	✓
饮酒	✓		✓	
营养	✓		✓	✓
静坐生活方式	✓	✓	✓	✓
肥胖	✓	✓	✓	✓
高血压	✓	✓		
血糖	✓	✓	✓	
血脂	✓	✓	✓	

常见慢性病及其共同危险因素之间的内在关系如图 1 所示。

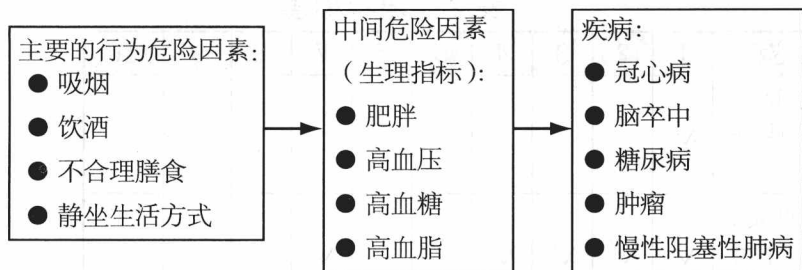


图 1 常见慢性病及其共同危险因素之间的内在关系

4. 向全组指出虽然他们有不同的不良生活方式或患有不同的慢性疾病，但他们关注和担心的大部分问题是相同的。并且告诉他们：我们的健康管理小组就是要学会处理这些共性的问题。

活动 2 课程概述及组员的任务 10 分钟

方法：

● 讲课

1. 应用表 2 向大家介绍本自我管理课程的内容及安排。重点讲述那些与组员在表 1 中提到的问题相关的内容。再让他们看一下在本课开头时他们自己说到的问题（见表 1）。

表2 课程概要

内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自我管理和慢性病的概述	√									
目标设定/制订行动计划	√	√	√	√	√	√	√			
反馈/解决问题		√	√	√	√	√	√			
健康及影响健康的因素	√									
锻炼的介绍		√	√							
改善呼吸			√							
处理生气/害怕/灰心沮丧			√							
放松/症状管理			√	√	√	√	√	√	√	√
戒烟				√			√			
限酒				√						
平衡膳食					√					
自我交谈					√					
交流的技巧					√					
烹调的技巧						√				
急救的处理						√				