

# 关于护士如何进行 健康教育



# 一、健康教育定义



- ❁ 健康教育是以传播、教育、干预为手段，以帮助个体和群体改变不健康行为和建立健康行为为目标，所进行的一系列活动及其过程。
- ❁ 是通过有计划、有组织、有系统的教育活动，促使人们自愿地改变不良的行为和影响健康行为的相关因素，达到预防疾病，促进健康和提高生活质量的目的是。

## 二、护理健康教育

❁ 护理健康教育是发生在护士与护理对象（个体或群体）之间一种特殊的教育活动，是护理工作的重要内容。



## 21世纪对护士的最大挑

战

就是一个护士不但要成为称职的操作者，  
执行好医嘱，有一手精湛的护理技术，而  
且要成为称职的教育者；要能够像打针、  
输液那样娴熟地开展患者的健康教育工作。  
当然，这种教育还包括患者的家属及社会  
人员。



### 三、健康教育对护士能力的要求

在健康教育过程中，护士扮演教师角色，是健康教育最忠实的执行者。

要使护士与护理对象在教育活动中实现教育目标，就必须建立一套行之有效的教育措施，而这些措施构成了健康教育的基本程序。



要求护士在健康教育过程中，为了保证健康教育的**准确性**和**科学性**，能对患者提出的问题给予满意的解答并让患者认可和信任。

要有丰富的知识储备和积累，如具备人文、心理学、康复学、营养学、预防保健等医学知识。

对患者要尊重、理解并要有耐心，具有良好的沟通能力，语言要通俗易懂，能激发患者交流的兴趣，能灵活的对不同个体、不同疾病阶段，有的放矢的进行及时有效的健康教育。

让患者了解疾病的相关知识，重视健康，配合医护治疗，提高生命质量和自我护理能力及管理健康的能力。



护士要成为一个称职的教育者，  
自身能力的提高是不可缺少的。

那要如何提高自身的能力呢？

只有学习——终身学习！

只有学习, 才有进步；

具有知识才有底气，

在面对病人出现各种各样的问题时，你  
都能得心应手地解决，成为一个合格的健康  
卫士。



## 四、健康教育作用：

### 病人方面：

- 1、促进护患关系和谐，增加病人对护士的信赖感和安全感。
- 2、提高病人住院适应能力和自我保健能力，缩短住院时间，降低住院费用。
- 3、让患者了解疾病有关知识，懂得如何防止疾病复发，以最佳的心理状态接受治疗。



# 健康教育作用：

4、通过有计划、有目的、有评价的教育活动影响和改变人的不健康行为。

5、帮助患者恢复健康、维持健康，达到自理，并防止疾病的发生、发展。

6、提高广大人民群众的健康水平，促进社会和谐。



# 健康教育作用：

## 护士方面：

- 1、丰富知识、提高护士学习业务的自觉性，提高护士的整体素质。
- 2、体现护理专业的不可替代性、科学性。
- 3、体现护士对社会和人类贡献的价值。



## 五、健康教育是护士的义务

护理活动主要分为两大类，一是临床护理活动，即帮助病人保持生命、减轻痛苦和促进健康的恢复；二是健康教育活动，即帮助病人获得健康相关知识、预防疾病发生、提高自我保健能力和建立健康相关行为。



## 六、健康教育的原则

1. **可行性原则**：护士对病人的健康教育必须考虑病人接受教育，进行实施的可行性。
2. **针对性原则**：根据对象的不同、接受能力及行为习惯不同有针对性的进行健康教育。
3. **保护性原则**：任何护理措施包括护理健康教育都必须注意对病人及家属的身心保护。
4. **阶段性原则**：要求护士根据病人的疾病发展或健康人的身心发展不同阶段采用相应的护理措施。
5. **程序性原则**：护理健康教育必须贯彻护理程序。

# 七、健康教育基本内容

教育目的或内容，可将健康教育分为：

防治疾病的健康教育

营养健康教育

环境保护健康教育

生殖健康教育

心理卫生教育

人生三阶段的健康教育

死亡教育(如临终关怀)等



# 八、健康教育对医护人员的要求

## 医护人员健康教育

- 1) 对专兼职健康教育人员的业务培训，系统学习健康教育基本理论和方法，提高业务技能。
- 2) 对全体医护人员进行培训，以业务学习、专题讲座等形式，结合本专业特点和工作需要，普及有关知识；进行人际沟通技巧培训，提高健康教育的知识和技能与工作热情。
- 3) 开展医护人员健康促进活动。针对医护人群存在的健康问题，有计划有组织的实施干预活动，促使医护人员自身建立健康的生活方式、促进和增强自身的心身健康，更好地为病人服务。
- 4) 各医院每年对医护人员进行 2 次以上健康教育培训，培训覆盖率达到 90% 以上。培训资料（内容）、培训人员签到册、培训记录及照片、测评等资料完整。
- 5) 开展无烟医院创建活动，创建活动有计划，有措施，有记录，有总结。

# 九、医院健康教育的基本内容与形式

## 患者健康教育

患者健康教育可分为门诊教育、住院教育、出院教育、出院后（随访）教育。

### 1) 门诊健康教育

门诊健康教育是指对病人在门诊治疗过程中进行的健康教育。

包括候诊健康教育、随诊健康教育、健康咨询等。

①候诊健康教育：是在病人候诊期间所进行的教育。主要采用的形式有在候诊厅放置健康知识资料、设置健康教育宣传栏、黑板报等。



# 医院健康教育的基本内容与形式

②随诊健康教育：是医生在给病人诊疗过程中，根据病人所患疾病的有关问题进行简短的讲解和指导。

③健康咨询：是医务人员对咨询者，提出的有关疾病和健康问题，进行的解答和医学指导。有条件医院要设立咨询室或心理门诊，以满足各类人群不同需要。

指标要求：候诊厅设置一至两块健康教育宣传栏或健康教育橱窗，每两个月至少更换一次内容。各科室有足量的针对该科各种常见病、多发病的健康教育处方，健康教育处方使用率达到80%以上。候诊厅要有“禁止吸烟”标志和宣传控烟的内容。

# 住院患者健康教育基本内容

## 基本 内容

入院教育：人员、环境、工作与休息时间、住院规则等

心理指导：克服心理健康问题

饮食指导：培养病人的饮食习惯

作息指导：活动与休息；休息与睡眠

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/205033242031011200>