

# 认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对类风湿关节炎患者 运动自我效能的提升

钟秋兰

桂林医学院第二附属医院 广西桂林

**【摘要】目的** 分析认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对类风湿关节炎(RA)患者运动自我效能的提升。**方法** 将我院于2023.08月-2024.08月收治的70例RA患者作为研究对象,通过随机数字表法分为对照组与观察组,每组各35例。对照组应用常规出院指导,观察组应用认知平衡理论指导下的三元联动延续护理,对比两组护理效果。**结果** 观察组知信行水平、运动自我效能评分、生活质量评分显著优于对照组,组间对比明显( $P < 0.05$ )。**结论** 认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对RA患者护理效果显著,可有效提升其健康知识掌握程度,并促进其运动自我效能的提升,从而促进其生活质量的提高。因此,可在临床护理中推广应用。

**【关键词】** 认知平衡理论;三元联动延续护理;类风湿关节炎;运动自我效能

**【收稿日期】** 2024年10月10日

**【出刊日期】** 2024年11月20日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240386

## The improvement of exercise self-efficacy in rheumatoid arthritis patients under the guidance of cognitive balance theory and the continuation of ternary linkage nursing

Qiulan Zhong

The Second Affiliated Hospital of Guilin Medical College, Guilin, Guangxi

**【Abstract】 Objective** To analyze the improvement of exercise self-efficacy in rheumatoid arthritis (RA) patients under the guidance of cognitive balance theory and the three element linkage continuation nursing. **Methods** 70 RA patients admitted to our hospital from August 2023 to August 2024 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group and an observation group using a random number table method, with 35 patients in each group. The control group received routine discharge guidance, while the observation group received three element linkage continuation nursing guided by cognitive balance theory. The nursing effects of the two groups were compared. **Results** The observation group showed significantly better levels of knowledge, belief, and action, exercise self-efficacy scores, and quality of life scores compared to the control group, with significant inter group comparisons ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Under the guidance of cognitive balance theory, the three element linkage continuation nursing has a significant nursing effect on RA patients, which can effectively improve their mastery of health knowledge and promote the improvement of their exercise self-efficacy, thereby promoting the improvement of their quality of life. Therefore, it can be promoted and applied in clinical nursing.

**【Keywords】** Cognitive Balance Theory; Triple linkage continuation nursing; Rheumatoid arthritis; Exercise self-efficacy

RA是一种全身性免疫性疾病,具备高致残率、病情反复迁延、特异疗法缺乏的特点。这种疾病通常导致患者健康状况逐渐恶化,严重影响其工作能力和日常生活。因此,它给患者带来了巨大的身体与心理负担,并

显著降低其整体生活质量<sup>[1]</sup>。积极实施护理干预对于改善类风湿性关节炎的长期管理至关重要,考虑到治疗过程既漫长又复杂,经常受到对疾病管理知识不足以及未能遵循医嘱等因素的影响,因此制定有效且持续的延续

护理策略极为重要。基于此,本文研究了认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对 RA 患者运动自我效能的提升,现报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

将我院于 2023.08 月-2024.08 月收治的 70 例 RA 患者作为研究对象,通过随机数字表法分为对照组与观察组,每组各 35 例。对照组:男 15 例,女 20 例,年龄 37-70 ( $55.56 \pm 4.36$ ) 岁。病程 5-14 ( $8.34 \pm 1.74$ ) 年;观察组:男 16 例,女 19 例,年龄 38-72 ( $56.85 \pm 5.58$ ) 岁。病程 4-15 ( $9.25 \pm 1.85$ ) 年。两组一般资料差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组采用常规出院指导,包括疾病知识、用药指导、功能锻炼指导等。观察组采用认知平衡理论指导下的三元联动延续护理,主要内容如下:(1)患者出院后,创建“关节健康守护者”的微信群,并联动医院-社区-家庭的互动。该群包括护理人员、患者、家属等,护理人员定期在群内分享 RA 的药物管理、疼痛缓解技巧、心理调适方法和康复锻炼指导。并通过图文并茂的文章或视频,确保信息传递清晰全面。(2)医院高年资护士与社区护士合作,以调整患者与医护人员之间的互动。目标是优化 POX 模型的实际应用,社区护士采用多样化互动形式,包括每周“健康微课堂”、分享患者经历的小组讨论及播放康复短片。每次 30min 作业,展示成功应对 RA 的康复案例。此外,取得显著进展的 RA 患者受邀分享个人故事和应对策略,以激励他人积极参与自己的康复过程。在康复过程中,相互交流情绪调节经验,从而促进积极情绪、自我激励,并推动健康行为发展。同时,在每次门诊随访时,肯定患者日常健康习惯,并鼓励其叙述自己的康复训练,这增强其对规律锻炼和按时用药等健康习惯益处的认识。此外,还引入心理干预措施,如保持康复日志和表达情感,以帮助患者管理负面情绪并改变不良行为,从而最终增强其在 POX 框架内对康复活动和健康指导的认同。(3)在患者出院后的 1 个月内,社区护士将实施严格的随访计划。最初

每 2 周进行 1 次,随后调整为每月 1 次。每次访问持续 20-30min,主要收集饮食管理、康复进展和患者心理健康等信息。并记录于病历,及时反馈给医院护理小组,以便共同评估是否需要调整护理方案。此外,还在微信群中建立双护士值班制度,以解答患者关于饮食变化和恢复锻炼的问题。在此过程中,护士有效融入同伴支持、经验交流、制订每日康复目标等方法,利用打卡系统鼓励家庭成员报告患者完成日常康复活动,从而提升家庭参与度。这项综合措施旨在基于认知平衡理论构建支持性康复环境,在潜移默化中增强患者对健康行为的意识,以确保延续护理服务的有效性。

### 1.3 观察指标

(1)知信行水平:通过我院自制的调查问卷评估,包括疾病知识、健康信念、建立行为,分数越高,知行水平越高。(2)运动自我效能评分:通过运动自我效能量表中文版(SEE-C)评估,共计 9 个条目,每个条目均为 0-10 分,分数越高,运动自我效能越高。(3)生活质量评分:通过关节炎生活质量测量量表(AIMS2-SF)评估,包括躯体、症状、情绪、社会、工作,分数越高,生活质量越好。

### 1.4 统计学分析

数据采用 SPSS 20.0 进行统计分析,计量数据以“ $\bar{x} \pm s$ ”形式呈现,并进行  $t$  检验。当  $P < 0.05$  时,表示在统计学上存在显著差异。

## 2 结果

### 2.1 两组知信行水平对比

观察组知信行水平显著高于对照组,组间对比明显 ( $P < 0.05$ )。如表 1:

### 2.2 两组运动自我效能评分对比

观察组运动自我效能评分为 ( $60.24 \pm 7.87$ ) 分,对照组为 ( $46.96 \pm 5.86$ ) 分。观察组运动自我效能评分显著高于对照组,组间对比明显 ( $t = 8.007, P = 0.001$ )。

### 2.3 两组生活质量评分对比

观察组生活质量评分显著高于对照组,组间对比明显 ( $P < 0.05$ )。如表 2:

表 1 两组知信行水平对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	疾病知识	健康信念	建立行为
观察组	35	24.85 $\pm$ 7.07	10.96 $\pm$ 3.45	17.84 $\pm$ 5.96
对照组	35	16.47 $\pm$ 5.33	7.56 $\pm$ 2.18	13.52 $\pm$ 4.64
$t$	-	5.599	4.929	3.384
$P$	-	0.001	0.001	0.001

表2 两组生活质量评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	躯体	症状	情绪	社会	工作
观察组	35	25.32±6.84	20.85±5.62	21.45±5.24	19.32±5.19	18.61±5.84
对照组	35	17.54±4.54	13.32±3.64	12.72±3.16	14.26±4.30	13.89±4.26
<i>t</i>	-	5.607	6.653	8.440	4.442	3.863
<i>P</i>	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

### 3 讨论

RA 是一种复杂的临床疾病,其发病机制尚未完全明确。目前没有方法能够根治该病,反复发作的特征对患者的活动能力和整体生活质量造成了显著影响。在确诊为 RA 后,首要任务是评估疾病的严重程度,并据此制定个性化治疗方案,包括必要的护理措施<sup>[2]</sup>。对于慢性疾病管理而言,延续护理原则至关重要,这包括出院后的支持,以提升治疗效果并减少并发症,从而为患者提供更全面、整合的医疗体验。

本研究结果显示,观察组知行水平、运动自我效能评分、生活质量评分显著优于对照组,组间对比明显 ( $P < 0.05$ )。提示认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对 RA 患者护理效果显著。这是因为认知平衡理论,通常称为“P-O-X 模型”,由美国心理学家 Heider 提出。该理论研究个体对特定认知对象的理解如何受到他人态度的影响,强调认知结构自然追求平衡与和谐<sup>[3]</sup>。这一过程在多个国际医学研究中已被证实具有重要价值,包括提升患者依从性、改善医护人员与患者沟通,以及增强健康教育措施的效果和覆盖范围<sup>[4]</sup>。对于院外自我照护的 RA 患者而言,医院-社区-家庭三元联动延续护理能够更为全面地对患者进行健康教育,在医护人员的指导下,患者能够制定个性化且逐步推进的康复目标<sup>[5]</sup>。此外,通过同伴分享成功经验,以及来自家人的情感支持和日常监测,不仅激励他们积极参与体育活动,还显著提升了面对挑战时解决问题的心理韧性<sup>[6]-[7]</sup>。这一方法增强了患者自我管理疾病的能力,提高了自我效能感,并培养了积极运动信念,从而最终带来更大的康复希望和改善生活质量<sup>[8]</sup>。

综上所述,认知平衡理论指导下的三元联动延续护理对 RA 患者护理效果显著,可有效提升其健康知识掌握程度,并促进其运动自我效能的提升,从而促进其生活质量的提高。因此,可在临床护理中推广应用。

### 参考文献

- [1] 曹丹.延续性护理对类风湿关节炎患者疼痛及生活质量的影响[J].实用临床医药杂志,2020,24(18):120-122.
- [2] 陈丽珊,张学芳,林新博.家属协同延续性护理模式在类风湿关节炎患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2020,26(23):116-118.
- [3] 甘静.奥伦理论为指导的延续护理对类风湿关节炎患者疾病控制及自我感受负担的影响研究[J].中国医药指南,2021,19(15):134-135.
- [4] 孟璐,李金梅,岳辉.主题式护理健康处方延续护理对类风湿关节炎患者疾病知行水平及自我护理能力的影响[J].当代护士(中旬刊),2022,29(02):76-80.
- [5] 张鸾.延续性护理对类风湿关节炎患者疼痛及护理满意度的影响[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(06):713-714.
- [6] 炎患者疾病知识掌握程度、健康行为依从性的影响[J].婚育与健康,2024,30(04):112-114.
- [7] 甘静.延续性护理干预对类风湿关节炎患者疼痛程度、健康状况与护理满意度的改善效果[J].中国医药指南,2023,21(11):5-8.
- [8] 魏荣,陆方林,李丽文,等.基于认知平衡理论的三元联动延续护理模式在类风湿关节炎患者中的应用[J].中国实用护理杂志,2022,38(21):1632-1638.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS