

# 郑州市惠济区卫生和计划生育委员会文件

惠卫疾控〔2018〕9号

## 惠济区卫生和计划生育委员会关于 印发《惠济区2018年慢病患者自我管理工 作实施方案》的通知

区属各医疗卫生计生单位：

为维持省级慢病综合防控示范区创建成果，继续在全区范围内开展“高血压等慢病患者自我管理”活动，现结合我区实际情况，制定《惠济区2018年慢病患者自我管理工实施方案》，请各单位结合实际，认真贯彻落实。



# 惠济区 2018 年慢病患者自我管理工作的实施方案

为维持省级慢病综合防控示范区创建成果，继续在全区范围内开展“高血压等慢病患者自我管理”活动，结合我区工作实际，特制定本方案。

## 一、工作目标

### （一）总目标

建立和完善促进全民健康的社会支持系统，推进政府倡导、社区实施、医疗机构指导的健康之家，探索建立“医患合作、患者互助、自我管理”群防群控高血压、糖尿病的工作模式，建立运作规范的“高血压等慢病患者自我管理小组”，推动慢病综合防控工作深入开展。

### （二）具体目标

辖区每家社区卫生服务中心/乡镇卫生院要组织社区慢病患者至少成立三个“慢病患者自我管理小组”，除一个在医院内做示范推广外，其余两个可根据工作实际在村委会或社区实施。

## 二、工作任务

1. 每个“慢病患者自我管理小组”人员组成要在 10—15 人；
2. 每个“慢病患者自我管理小组”参加活动中，要确定组长（正、副组长各一名）人选；
3. 要落实固定的活动场所，活动场地面积 20—50 平方米；
4. 活动场所有基本的配置（黑板、挂图、血压计、体重称、

腰围尺、电视机、放松音乐光盘、健康处方、宣传资料等)；

5. 每个“慢病患者自我管理小组”要有一名专业指导医生；

6. 至少每两个月组织开展一次基础知识和基本技能培训，拟定活动内容、活动形式，有针对性地进行培训学习；

7. 每次活动要有活动计划、活动记录、活动小结；

8. 每个小组活动中要进行问卷调查、个人健康状况评价(详见附件1、2)。

### 三、实施步骤

#### (一) 高度重视

建立社区“高血压等慢病患者自我管理小组”是慢病综合防控的重点工作内容，也是一项群众性的健康行动，对形成全民参与的疾病控制模式，提高健康知识普及率，养成健康的生活方式和行为具有重大意义。各医疗卫生单位要高度重视，认真协调组织，调动群众参与积极性，切实做好此项工作。

#### (二) 明确职责

1. 区疾控中心：组织师资培训，负责对高血压、糖尿病等慢性病患者自我管理工作的业务指导、督导、考核等。

2. 各社区卫生服务中心、乡镇卫生院要指派专人负责此项工作，负责招募志愿者和参加者；提供活动必要的场所；负责联络与信息沟通；指导小组制定活动计划，对小组成员制定详细的个人健康档案。根据小组的意见和建议，提供有针对性地进行培训、指导和服务。

3. 每个“慢病患者自我管理小组”组长要负责日常活动的开展、组员的管理；了解、汇总组员的各类健康需求；定期与指导医生沟通；做好日常活动的记录、资料整理归档。

### （三）组建队伍

1. 乡镇卫生院（社区卫生服务中心）、村卫生室、社区卫生服务站发邀请信（详见附件3）；

2. 接受慢病患者报名；

3. 在慢病患者当中推选热心、开朗患者担任正、副组长。

### （四）组织培训

1. 培训对象：乡镇卫生院（社区卫生服务中心）负责对小组组长（每组2名）进行技术培训。

2. 培训内容：高血压等慢病自我管理的基础知识、基本技能（指导手册、指南）等。

## 四、工作要求

1. 各医疗卫生计生单位实行月例会制度，定期召集小组负责人进行交流、汇报每个阶段慢病自我管理小组的工作开展情况，采取互动交流或座谈方式，激发组员参与的主动性和积极性。

2. 各医疗卫生计生单位每次做好活动记录；并对活动过程中的指导资料、问卷调查资料、组员个人健康计划、影像资料等及时进行收集、整理。

3. 各医疗卫生计生单位在每次活动结束后，认真填写《慢病患者自我管理小组活动记录》（详见附件4），及时整理资料，并

于11月底将汇总的工作情况报送区疾控中心慢病科。(慢病科联系人:冯春明,联系电话:63671336,邮箱:zzhjkk@126.com)

- 附件: 1、高血压等慢病患者自我管理小组组员健康状况评价表
- 2、高血压等慢病患者自我管理小组组员自信心测评
- 3、“高血压等慢病患者自我管理小组”邀请信
- 4、高血压等慢病患者自我管理小组活动记录

附件 1:

## **高血压等慢病患者自我管理小组**

## 组员健康状况评价表

姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
住址： \_\_\_\_\_  
出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日， 性别： 女 男

患慢性病情况：

高血压病      糖尿病      心肌梗塞      心绞痛  
充血性心衰      缺血性卒中（脑梗塞）      脑溢血

行为、习惯

1. 体力活动

一周内，您总共花了多长时间完成以下活动？

没有	不到 30 分钟	30-60 分钟	1-3 小时	3 小时以上
1.1 散步/慢跑	0	1	2	3 4
1.2 游泳或水上运动	0	1	2	3 4
1.3 骑自行车	0	1	2	3 4
1.4 跳舞, 扭秧歌	0	1	2	3 4
1.5 其他耐力锻炼	0	1	2	3 4

2. 您多长时间测量一次血压？

A. 1 周    B. 1 个月    C. 3 个月    D. 6 月月    E. 12 个月    F. 1 年以上

3. 您通常每天吃多少水果？

根本不吃水果    不是每天吃水果    每天 1 个    每天 2 个  
每天 3 个    每天 4 个    每天 5 个或更多

4. 您通常每天吃多少蔬菜？

根本不吃蔬菜    不是每天吃蔬菜    每天 1 两    每天 2-4 两

每天 5-7 两    每天 8-9 两    每天 1 斤或更多

5. 您现在是否吸烟？ 是    否

如果吸烟，您平均每天吸烟 \_\_\_\_\_ 支？

附件 2：

**高血压等慢病患者自我管理小组组员**

# 自信心测评

(您能克服高血压对日常生活的影响吗?)

对下列每个问题,请根据您的实际情况,选择相应的数字。

1. 因患高血压所产生的疲劳,对您日常生活有影响吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     很大影响

2. 因患高血压所引起的身体不适或疼痛,对您日常生活有影响吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     非常影响

3. 因患高血压所引起的情绪低落,对您日常生活有影响吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     非常影响

4. 您现有的任何其他症状或健康问题对您日常生活有影响吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     非常影响

5. 您认为参与高血压病自我管理活动,可以减少看病的次数吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     非常影响

6. 通过遵医嘱服药及行为生活方式的调整(如,少盐、少脂肪,加强锻炼),来降低高血压,会影响您的日常生活吗?

毫无影响     稍有影响     有影响     非常影响

## 测 量

身高(厘米) \_\_\_\_\_

体重(公斤) \_\_\_\_\_

腰围(厘米) \_\_\_\_\_

臀围(厘米) \_\_\_\_\_

收缩压(mmHg) \_\_\_\_\_

舒张压(mmHg) \_\_\_\_\_

附件 3:

## “高血压等慢病患者自我管理小组”

# 邀请信

亲爱的患者朋友：

为帮助居民提高高血压等慢病患者自我管理的技能和信心，更有效地控制慢性病，我医院（中心）近期组织成立“高血压等慢病患者自我管理小组”。该自我管理小组是通过请专家先培训一些小组长，他们本身也是高血压、糖尿病患者，和大家住在一起，然后由小组长组织，指导 10-15 人的活动小组，共同学习如何进行高血压、糖尿病的自我管理，通过病友之间的互助使每个成员更加健康、幸福。

## 一、参加该自我管理小组的好处

它可以帮助您树立管理高血压、糖尿病病的信心；教会您如何进行合理营养、戒烟戒酒、积极锻炼、控制体重、合理用药、精神放松、与人交流、血压自我监测；降低您看病和住院的次数。更重要的是参加该小组有机会碰到许多病友，扩大您的交际圈，能同其他病友相互交流、互相帮助，医生将对小组定期进行随访、指导。

## 二、怎样加入该自我管理小组

如果您是经医生确诊的高血压、糖尿病病人，无论您是否同时患有其他疾病都可以参加。开始时您要每星期有 1 小时的时间参加培训，且能坚持 6 次课，以后参加定期的小组活动。参加小组活动免费。

如您有意，请于 年 月 日前到我医院（中心）报名参加。

联系人：

联系电话：

单位名称

年 月 日

附件 4：



## 高血压等慢病患者自我管理小组活动记录

活动时间:	活动地点:
活动形式:	
协办单位:	
参加人员:	
宣传品类别及发放数量:	
活动记录:	
活动评价:	
存档材料请附后: <input type="checkbox"/> 书面材料 <input type="checkbox"/> 图片材料 <input type="checkbox"/> 印刷材料 <input type="checkbox"/> 影音材料 <input type="checkbox"/> 签到表 <input type="checkbox"/> 其他材料	

负责人（签名）:

填表时间： 年 月 日

---

郑州市惠济区卫生和计划生育委员会办公室

2018年3月5日印发

---