

## 自我效能辅助运动康复护理在慢性心力衰竭患者中的观察

黄春翠, 梁曦露, 刘红梅, 曹章婷, 文丽娜\*

广西壮族自治区人民医院 广西南宁

**【摘要】目的** 探究自我效能辅助运动康复护理在慢性心力衰竭患者中的观察。**方法** 选取 2022 年 1 月-2024 年 12 月期间接收的慢性心力衰竭患者 100 例, 随机分为对照组 (50 例, 采取常规护理), 和观察组 (50 例) 在常规护理的基础上增加了自我效能辅助运动康复护理。对两组的护理效果进行对比和评估。**结果** 观察组患者的 6 分钟步行距离明显高于对照组 ( $P<0.05$ ), 焦虑与抑郁水平显著低于对照组 ( $P<0.05$ ), 在自我效能感、自我护理能力方面也表现更优 ( $P<0.05$ ), 对护理服务的满意度也高于对照组 ( $P<0.05$ )。**结论** 对慢性心力衰竭患者实施自我效能辅助运动康复护理取得明显效果, 能有效改善患者的 6 分钟步行距离, 降低焦虑、抑郁评分, 提升护理满意度, 有较高应用价值。

**【关键词】** 慢性心力衰竭; 自我效能辅助; 运动康复护理; 自我护理能力

**【基金项目】** 广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费课题 (Z-A20220006): 呼吸功能锻炼操对慢性心力衰竭患者心脏运动康复的影响研究

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 12 日

**【出刊日期】** 2026 年 4 月 5 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20260221

### Observation of self efficacy assisted exercise rehabilitation nursing in patients with chronic heart failure

Chuncui Huang, Xilu Liang, Hongmei Liu, Zhangting Cao, Lina Wen\*

People's Hospital of Guangxi Zhuang Autonomous Region, Nanning, Guangxi

**【Abstract】Objective** Observation of self-efficacy assisted exercise rehabilitation nursing in patients with chronic heart failure. **Methods** Select 100 patients with chronic heart failure who were received between January 2022 and December 2024, and randomly divide them into a control group (50 cases, receiving routine care) and an observation group (50 cases) who received self-efficacy assisted exercise rehabilitation nursing in addition to routine care. Compare and evaluate the nursing effects of the two groups. **Results** The 6-minute walking distance of the observation group patients was significantly higher than that of the control group ( $P<0.05$ ), and their levels of anxiety and depression were significantly lower than those of the control group ( $P<0.05$ ). They also showed better self-efficacy and self-care ability ( $P<0.05$ ), and their satisfaction with nursing services was higher than that of the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Self efficacy assisted exercise rehabilitation nursing has achieved significant results in patients with chronic heart failure, effectively improving their 6-minute walking distance, reducing anxiety and depression scores, and enhancing nursing satisfaction. It has high application value.

**【Keywords】** Chronic heart failure; Self efficacy assistance; Sports rehabilitation nursing; Self care ability

慢性心力衰竭 (CHF) 是多种心血管疾病的终末期表现。其核心病理机制为心室重构导致的泵血功能下降, 临床表现为呼吸困难、运动耐力降低及反复住院, 严重影响患者生存质量<sup>[1-2]</sup>。传统护理模式以药物管理为主, 但患者因认知不足、依从性差, 常导致病情反复, 往往难以有效提高慢性心力衰竭患者的治疗配合度和长期坚持治疗的意愿。而自我效能导向的护理则更关

注患者对自己能力的信心, 通过评估每位患者的具体情况, 给予个性化的支持和指导, 从而帮助他们缓解焦虑、增强信心<sup>[3-4]</sup>; 运动康复护理则通过科学、规范的运动训练, 帮助患者逐步提升体力和耐力, 促进心脏功能的恢复。本研究旨在观察将这两种护理方法结合起来对慢性心力衰竭患者的干预效果。

#### 1 对象和方法

\*通讯作者: 文丽娜

### 1.1 对象

本研究选取了2022年1月至2024年12月期间收治的100名慢性心力衰竭患者。纳入标准:①符合慢性心力衰竭诊断标准<sup>[5]</sup>;②通过超声心动图确诊;③美国纽约心脏病协会(NYHA)心功能分类为II-IV级;④签署知情同意书。排除标准涵盖有:①运动康复禁忌症者;②严重肝肾功能障碍者;③恶性肿瘤患者及认知功能受损者按照随机数字表法将受试者分为两组,每组各50人。对照组中男性占26例,女性24例,年龄介于41至73岁之间,平均值为 $57.85 \pm 5.36$ 岁,病程长度从2年至8年不等,均值达到 $5.73 \pm 1.26$ 年。观察组则由27位男性和23位女性组成,年龄范围是42到73岁,平均数为 $58.02 \pm 5.51$ 岁,疾病持续时间从2年至9年,平均病程 $5.82 \pm 1.56$ 年。患者基线资料均衡,具有可比性( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 常规护理

包括:用药指导、监测病情、生命体征,饮食管理及基础健康教育(涵盖疾病知识、运动注意事项等)。

#### 1.2.2 自我效能辅助运动康复护理

首先组建了一个专门的护理团队,成员包括一名主治医师、一名康复治疗师、一名心理咨询师、一名护士长以及两位拥有至少三年临床工作经验的护士,该团队由护士长领导。所有参与者每周接受一次全面培训,内容涉及心力衰竭的专业知识、护理技巧及康复关键点,考核合格后方可参与干预。

实施自我效能促进干预:编制并发放健康教育手册,通过PPT、视频、图片等多媒体形式讲解疾病知识与科学运动的益处,鼓励患者提问并及时解答;播放康复成功患者案例视频,增强其信心;结合个体病情,每位患者都会与康复专家合作制定个性化的锻炼计划,并签字确认,以此增强其参与度和责任感。

分级指导:针对心功能NYHA IV级患者,康复指导以卧床休息为主,进行腹式呼吸训练(5-10次/组,每日3组)及四肢被动活动(每次5分钟,每日2次);III级患者逐步过渡至床边站立、短距步行(5-10分钟/次,每日1次)、关节屈伸练习及简单自理活动;II级患者开展骑车、八段锦、爬楼梯等有氧运动(30分钟/次,每周3次),辅以弹力带深蹲(20分钟/次,每周2次)及上肢呼吸配合训练,所有运动初始目标心率控制在最大预测心率的50%-60%。

最后,每周组织1次团体认知行为辅导,肯定进步、纠正误区;鼓励患者记录个人管理日志,并邀请家

庭成员参与到监督和支持过程中来。

### 1.3 观察指标

对两组的6分钟步行距离(6MWT)、心理状态(焦虑、抑郁)评分、自我效能感与自我护理能力评分及护理满意度进行对比和评估。

### 1.4 统计学分析

统计分析使用SPSS 20.0软件进行。对于连续变量数据,采用均数±标准差的形式呈现,并利用t检验比较差异;而对于分类变量,则采用 $\chi^2$ 检验,结果以百分比(%)表示。当 $P < 0.05$ 时,认为两组间存在统计学意义上的差异。

## 2 结果

### 2.1 6MWT 比对

护理前观察组6MWT结果为( $238.41 \pm 50.32$ )m,对照组的6MWT结果为( $236.27 \pm 49.16$ )m;( $t=0.215$ ,  $P=0.830$ ,  $P < 0.05$ )。干预后观察组6MWT结果为( $433.72 \pm 72.17$ )m,高于对照组的( $349.05 \pm 65.38$ )m, ( $t=6.148$ ,  $P=0.001$ ,  $P < 0.05$ )。

### 2.2 心理状态评分比对

护理前,两组患者焦虑及抑郁评分差异 $P > 0.05$ , (观察组:焦虑 $51.20 \pm 4.05$ 分,抑郁 $50.10 \pm 3.76$ 分;对照组:焦虑 $51.26 \pm 4.11$ 分,抑郁 $50.04 \pm 3.82$ 分;  $t=0.074$ ,  $P=0.942$ ,  $t=0.079$ ,  $P=0.937$ )。护理干预后,观察组的焦虑( $32.18 \pm 4.01$ 分)和抑郁( $31.73 \pm 3.95$ 分)评分都显著低于对照组(焦虑 $44.21 \pm 4.42$ 分,抑郁 $43.63 \pm 4.24$ 分);( $t=14.254$ ,  $P=0.001$ ;  $t=14.521$ ,  $P=0.001$ ,  $P < 0.05$ )。

### 2.3 自我效能感、自我护理能力评分比对

在护理前,观察组自我效能感、自我护理能力评分结果为,CPSS( $67.47 \pm 5.38$ )分、ESCA( $96.31 \pm 7.64$ )分;对照组评分结果为,CPSS( $67.23 \pm 5.46$ )分、ESCA( $96.46 \pm 7.25$ )分;( $t=0.221$ ,  $P=0.825$ ,  $t=0.101$ ,  $P=0.920$ ,  $P > 0.05$ )。在护理后,观察组自我效能感、自我护理能力评分结果为,CPSS( $91.66 \pm 6.49$ )分、ESCA( $138.77 \pm 8.63$ )分;对照组的CPSS( $82.47 \pm 6.74$ )分、ESCA( $124.46 \pm 8.25$ )分;( $t=6.945$ ,  $P=0.001$ ,  $t=8.475$ ,  $P=0.001$ ,  $P < 0.05$ )。

### 2.4 护理满意度比对

在护理满意度方面,观察组26例(52.00%)表示满意,22例(44.00%)为基本满意,仅2例(4.00%)不满意,总满意度达96.00%。对照组满意者24例(48.00%),基本满意18例(36.00%),不满意8例(16.00%),总满意度为84.00%。 $(\chi^2=4.000$ ,  $P=0.046$ ,

$P < 0.05$ )。

### 3 讨论

慢性心力衰竭作为心血管疾病的终末期表现,病情错综复杂且极为严重。由于频繁住院,这些病人往往承受着巨大的身体和心理压力,从而容易产生焦虑和抑郁情绪。自我效能辅助运动康复护理对患者自身能力展开系统评估,再实施个性化干预,着重增强患者的自我效能感,改善其心理状况;而且,规范的运动训练有助于提升患者的运动耐力,促进患者恢复<sup>[7]</sup>。

研究发现,经过护理干预之后,观察组患者六分钟步行距离显著增加,表明自我效能辅助下的运动康复护理能够有效提高慢性心力衰竭患者的体力耐受性。本研究通过分级运动康复指导,结合患者个体病情制定个性化运动计划,确保运动强度与安全性,同时通过自我效能促进干预增强患者运动信心与参与度,形成良性循环。

在心理状态、自我效能感及自我护理能力方面,护理干预后,观察组患者的焦虑、抑郁评分显著低于对照组,而自我效能感与自我护理能力评分均高于对照组,表明该护理模式可有效缓解患者负面情绪,增强其自我管理能力。本研究通过多媒体健康教育、康复成功案例分享及团体认知行为辅导,帮助患者正确认识疾病,树立康复信心;同时,鼓励患者参与运动计划制定与自我管理日记记录,提升其疾病掌控感与责任感。与田雪艳,孟祥旭<sup>[8]</sup>研究结果一致,提示自我效能辅助运动康复护理在心理干预与自我管理促进方面具有综合效应。

在护理满意度方面,观察组均优于对照组。通过专项护理小组的专业服务、个性化运动计划的制定及家属的积极参与,均增强了患者对护理服务的信任感与满意度。这一结果提示,自我效能辅助运动康复护理在提升慢性心力衰竭患者康复效果的同时,且能显著改善其就医体验,提升患者护理满意度。

综上,实施自我效能辅助运动康复护理能有效改善患者的心理状态,提升其6分钟步行距离、生活质量及护理满意度。

### 参考文献

- [1] 梁彦平.运动康复护理对慢性心力衰竭患者运动功能及日常生活能力的影响[J].婚育与健康,2024,30(16):127-129.
- [2] 唐茂原,卢佳美,李高叶,等.家庭赋权运动康复方案在慢性心力衰竭患者中的应用研究[J].当代护士(下旬刊),2025,32(12):81-87.
- [3] 牛盈盈,谌莉.同伴支持护理在慢性心力衰竭患者中的应用效果[J].中国民康医学,2025,37(4):161-163.
- [4] 柯巧滨,卢冬方,曾小艳,等.运动康复护理联合心理护理在慢性心衰患者中的应用效果探讨[J].中国实用乡村医生杂志,2025,32(5):49-52.
- [5] 中华医学会,中华医学会杂志社,中华医学会全科医学分会,等.慢性心力衰竭基层诊疗指南(2019年)[J].中华全科医师杂志,2019,18(10):936-947.
- [6] 张叶,彭碧珍.心脏康复护理对慢性心力衰竭患者自我管理能力的研究[J].中外医学研究,2025,23(20):129-132.
- [7] 董瑞,张玉.个性化心理护理联合运动康复护理对慢性心力衰竭患者心理状态、心功能和生活质量的影响[J].黑龙江医学,2023,47(15):1868-1870.
- [8] 田雪艳,孟祥旭.自我效能辅助运动康复护理在慢性心力衰竭患者中的应用效果[J].中国民康医学,2025,37(13):166-169.

版权声明: ©2026 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