

「健康順氣好生活」由護士主導為社區肺塵埃沉着病患者的接納為本健康生活教育計劃：候補先導隨機對照研究（繁體版本）

主研究員：香港中文大學那打素護理學院研究助理教授 — 譚漢麟教授

研究目的：

項目旨在透過一項候補先導隨機對照研究，以測試肺塵埃沉着病（肺塵病）患者對接納為本的健康生活教育計劃的效果和可行性。

項目背景：

肺塵病患者經常有咳嗽和氣促症狀，這些症狀會引發部分患者出現憂鬱和焦慮的負面情緒，並往往認為減少日常活動可控制症狀的出現。然而，患者的日常活動減少，肺功能下降，中風和心臟衰竭的風險則隨之增加。

研究方法：

在社區中心招募 80 名合資格的參加者，並以 1:1 的比例隨機分配到干預組或候補名單組，干預組會先接受為期六週的「健康順氣好生活」小組教育計劃，然後是候補名單組。「健康順氣好生活」有 4 節課堂，內容包括學習接納肺塵病及其護理。在開始小組教育前、第 6 週和第 14 週會為參加者評估心理健康、健康生活方式和心臟代謝指標。數據將使用統計套件進行分析。計劃的可行性將透過訪談進行評估。

研究影響：

為現時肺塵病的護理加入接納要素提供依據，並為日後的慢性進行性肺病研究提供參考。

結果及結論：

1. 80 名患者的研究結果顯示，干預組的表現如下：
 - 心理僵化測量比候補名單組顯著下降平均 5.83 個單位，顯示心理健康狀況有所改善。
 - 運動信心比候補名單組平均提高 11.68 個單位。
 - 平均體重比候補名單組平均減輕 1.09 公斤。
2. 所有參加者均對課堂內容表示滿意及容易理解。是項計劃提高了他們對心理健康的認識，並增強面對疾病的正面性。

「健康顺气好生活」由护士主导为小区肺尘埃沉着病患者的接纳为本健康生活教育计划：候补先导随机对照研究（简体版本）

主研究员：香港中文大学那打素护理学院研究助理教授 — 谭汉麟教授

研究目的：

项目旨在透过一项候补先导随机对照研究，以测试肺尘埃沉着病（肺尘病）患者对接纳为本的健康生活教育计划的效果和可行性。

项目背景：

肺尘病患者经常有咳嗽和气促症状，这些症状会引发部分患者出现忧郁和焦虑的负面情绪，并往往认为减少日常活动可控制症状的出现。然而，患者的日常活动减少，肺功能下降，中风和心脏衰竭的风险则随之增加。

研究方法：

在小区中心招募 80 名合格的参加者，并以 1:1 的比例随机分配到干预组或候补名单组，干预组会先接受为期六周的「健康顺气好生活」小组教育计划，然后是候补名单组。「健康顺气好生活」有 4 节课堂，内容包括学习接纳肺尘病及其护理。在开始小组教育前、第 6 周和第 14 周会为参加者评估心理健康、健康生活方式和心脏代谢指标。数据将使用统计套件进行分析。计划的可行性将透过访谈进行评估。

研究影响：

为现时肺尘病的护理加入接纳要素提供依据，并为日后的慢性进行性肺病研究提供参考。

结果及结论：

1. 80 名患者的研究结果显示，干预组的表现如下：
 - 心理僵化测量比候补名单组显著下降平均 5.83 个单位，显示心理健康状况有所改善。
 - 运动信心比候补名单组平均提高 11.68 个单位。
 - 平均体重比候补名单组平均减轻 1.09 公斤。
2. 所有参加者均对课堂内容表示满意及容易理解。是项计划提高了他们对心理健康的认识，并增强面对疾病的正面性。