

[36] 陈俊,潘海龙. 术后病人康复依从性影响因素分析[J]. 现代医药卫生,2011,27(20):3154-3155.

[37] 邱田,刘子嘉,黄宇光. 预康复在加速术后康复中的价值[J]. 临床麻醉学杂志,2018,34(3):296-298.

[38] 张洪微,高俊如,刘雅静,等. 量化早期下床活动对结直肠癌术后患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2017,23(18):9-10.

[39] 夏灿灿,江志伟,刚王,等. 胃肠道肿瘤术后患者早期下床活动的量化研究及护理效果[J]. 医学研究生学报,2016,29(4):411-415.

(本文编辑 吴红艳)

健康教练与护士教练培训认证现状及启示

张豆豆,金瑞华,淮盼盼,晋雅丽,凌陶,刘婉莹,徐丽华

Review and enlightenment of training and certification for health coaching and nurse coaching Zhang Doudou, Jin Ruihua, Huai Panpan, Jin Yali, Ling Tao, Liu Wanying, Xu Lihua

摘要: 阐述了国内外健康教练及护士教练的内涵,培训组织、培训课程,认证组织,提出随着慢性病患者数不断增加,健康教练、护士教练必将得到重视,有必要深入研究目前健康教练、护士教练的培养与认证制度,借鉴先进经验,为我国培养出高素质的健康教练与护士教练,提高慢病管理效率。
关键词: 健康教练; 护士教练; 培训; 认证; 综述文献
中图分类号: R47;C931.3 **文献标识码:** A **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2020.05.105

有效控制慢性病危险因素,实现全人群全生命周期的健康管理是《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025 年)》中的一项重要规划^[1]。健康教练在帮助慢性病患者在不良行为改变、用药依从性、治疗效果等方面取得明显效果^[2-3],并为患者提供个性化、延续性护理^[4],目前发展成熟。护士作为健康保健领域的主力军之一,护士教练也得到快速的发展^[5]。这为我国慢性病健康管理提供了可借鉴的新方法。目前,我国健康教练的培养和实践尚处于起步阶段,相关研究甚少,多为国外健康教练在慢性病管理中的应用进展及其在我国的可行性进行分析类的综述性文献^[6-7]。干预研究中多培养护士作为健康教练,但缺少针对护士的专业培训,尚缺乏对护士教练角色的认识^[8-11]。本文从健康教练、护士教练的内涵、培训与认证方面进行综述,旨为我国健康教练及护士教练的培养与认证提供借鉴。

1 健康教练、护士教练的内涵

国外各学者对健康教练的定义不断完善。Olsen^[12]将健康教练解释为秉持以目标为导向、以患者为中心、以健康为目的的理念,与患者建立伙伴关系,持续启发并赋能于患者。而在经过同行评审评估 200 多篇文献和近 70 份专家意见后的一篇系统评价^[13]中指出,“健康教练”的两个英文术语即“health coach”和“wellness coach”有明显的差异。“health coach”中“health”强调临床证据、健康结局,要求健康教练必须掌握测量健康结局的技能;而“wellness

coach”中的“wellness”强调健康的状态,是对希望改善自身健康状况的人给予体质量、饮食等方面的启发和指导,更多的需要教练具备健康专业知识^[14]。该系统评价认为健康教练(Health and Wellness Coach,HWC)是^[13]:教练通过掌握行为改变理论、动机性访谈、沟通技巧等来帮助患者发展内在动机和技能。患者通过自我发现、主动学习、自我监控的方式持续改变不健康行为。在双方的人际关系中强调以患者为中心,患者部分或全面地确定自己的目标。美国国家健康教练委员会(National Board for Health & Wellness Coaching,NBHC)作为世界上培养与认证健康教练领域的权威性组织,认为健康教练是主动关注患者的状况并相信患者的自我改变能力;通过合作促进患者健康;与患者的价值观保持一致并且与患者共同寻求可持续改变的专业人群^[15]。2018 年,Brook 等^[16]归纳出健康教练的共同特点:①使患者掌控自己的健康;②聚焦于患者的目标,而不是健康教练的目标;③教练与患者之间形成合作关系;④相信患者的自身潜力;⑤帮助患者评估身体状况以及想要实现的目标;⑥帮助患者采用简单的方法实现目标,做到过去难以完成的事情;⑦帮助患者改变影响患者积极改变的习惯和观念。而护士教练(Nurse Coach)是将患者视为整体的人,与患者建立伙伴关系,以生物—心理—社会—精神—文化—环境的整体护理模式,帮助患者激发未开发的潜力,促进不健康行为的改变,是护士角色的自然延伸^[17]。与其他领域的人成为健康教练相比较,护士教练被认为是解决患者医疗问题最好的人选,其不仅可以提供传统的护理,同时强调自我护理,与患者长期接触并建立良好的合作关系,帮助患者制定具体的、可衡量的、可实现的目标来激发患者潜力,持续改变不健康^[5]。

作者单位:山西医科大学护理学院(山西 太原,030001)
张豆豆:女,硕士在读,学生
通信作者:金瑞华,jrh_xy@163.com
科研项目:山西省哲学社会科学规划课题(2019B223)
收稿:2019-10-16;修回:2019-12-05

较多研究者^[6-7]认为健康教练是坚持以患者为主体、与患者合作、帮助患者持续改变不健康行为。通过以上研究发现,国内外对健康教练尚无统一的解释,但都基于健康教练与患者之间的合作关系,以患者为决策中心,强调健康教练协助、支持、指导患者持续改变不良行为。健康教练在发挥其作用时不是告诉患者关于健康的答案,而是通过赋能帮助患者自我发现,进而创造出一个新的生活模式,增强其幸福感并充满正能量,患者最终拥有积极的个性。护士教练在国外得到一定的发展,在我国尚未检索到护士教练的相关定义,人们对护士教练角色的认识相对较少。

2 健康教练、护士教练的培训现状

2.1 国外健康教练、护士教练的培训现状

2.1.1 培训组织 目前,健康教练通过教育课程获得培训。经过权威组织 NBHWC 批准的健康教练培训多依托于学校、医院、机构、协会组织等^[18]。学校的培训课程形式多样,并为本硕博不同学历层次的学生设立相应的专业培训课程,如美国 Wellcoaches 教练学院的核心教练课程,俄亥俄州立大学护理本科学生健康教练课程,明尼苏达大学健康教练硕士及博士学位课程,另外克瑞顿大学专门为卫生保健专业人员设立健康教练硕士学习课程等。通过接受正规教育部门系统的课程培训,为培养不同学历层次的健康教练,解决健康教练人才短缺问题提供了理论保障。而医院和专业机构通过为医务工作者提供快捷、方便的学习平台来传递健康教练所需掌握的专业知识与技能。如梅奥诊所、Real Balance 全球健康服务有限公司等通过自己的培训课程使更多的医务人员学习健康教练的核心技能,以便在工作中发挥健康教练的作用^[19]。

此外,健康教练也立足于专业化发展,培养具有护理专业特色的健康教练。由权威组织国际护士教练协会(International Nurse Coach Association, INCA)设立综合护士教练项目(Integrative Nurse Coach Certification Program, INCCP)培训课程,面向世界,为注册护士、高级实践护士等提供继续教育方案。目前,俄亥俄州立大学护理学院借鉴 INCCP 课程,培养护理本科生成为护士教练。佛罗里达大西洋大学为护理学硕士引入 INCCP 课程^[20-21],培养高层学历层次的护士教练,满足护士教练人才需求。

2.1.2 培训课程 各学校、公司、组织的培训课程的内容依据 NBHWC 的教学大纲来设计,课程略有不同。如美国 Wellcoaches 教练学院的核心教练课程由理论课程、小组学习、技能评估、健康生活方式 4 个模块构成。各模块环环相扣,学员首先要学习正念、积极心理学、自我意识、洞察力、自我决策理论、动机性访谈等理论课程。再通过小组学习对第一模块所提概念进行理解。随后学员要参加笔试及口语考

试环节完成技能评估模块。最后通过学习健康生活方式课程,使学员在掌握教练知识与技能的基础上对健康生活方式有一个全面的了解,从而成为合格的健康教练^[22]。而 INCA 设立的 INCCP 课程基于 Dossey 的整体护理理论,将整体护理与健康教练知识整合。该课程由基础模块和应用模块组成。首先学员通过基础模块了解相关基本概念。然后通过电话会议、在线研讨等远程学习方式获得教练技能。最后学员通过应用模块进行护士教练案例研究、反思自我护理实践并总结经验^[20]。俄亥俄州立大学护理学院、佛罗里达大西洋大学借鉴 INCCP 课程,主要包括整体护理模式、动机性访谈、欣赏式提问、共同决策、认知行为改变技巧、健康传播策略等^[21]。

虽然各学校、组织的课程设置有所不同,但都将理论与实践培训相结合、独立学习与小组学习相结合、线下与线上课程相结合,并提供可供选择的课程表,使学员掌握健康教练的核心能力。护士教练与健康教练课程最大的不同在于前者是针对护士群体设立的课程,具有整体理念的整体护理知识。护士教练强调把患者看作一个整体人,将整体护理理念贯穿于工作的始终。研究发现,经过培训的护士教练在疾病健康管理领域正发挥着重要作用^[8,23,25]。在工作中,护士教练的人际关系、健康、工作满意度也得到改善^[8,26]。

2.2 我国健康教练、护士教练的培训现状

2.2.1 培训组织 在我国,培训机构和中国科学管理研究院负责健康教练培训。埃里克森(北京)管理顾问有限公司、北京盛心阳光咨询有限公司、加瓦人生经营学院等培训机构最先进入中国市场,并在健康教练的培训中发挥重要作用。中国科学管理研究院作为国家批准的专门从事管理科学和相关交叉科学研究领域的重要单位,其注册健康教练项目于 2019 年开始面向海内外推广。

2.2.2 培训课程 2016 年埃里克森健康学院在我国开展首期哈佛健康教练国际认证课程,课程围绕九大主题展开讲解,分别包括健康教练的角色及健康教练的能力模型、哈佛医学院在健康管理领域的实践、健康教练的工具和实操方法、健康教练促进相互成长的关系、健康教练如何建立自我效能、持续改变模型与管理健康的方法、健康教练的核心——创造的時刻、测试结果——健康教练伙伴关系、当下持续的健康教练关系^[27]。2017 年盛心阳光引入迈克尔·阿伦斯基博士的培训课程体系,包括初阶、高阶、教练督导、培训师培训四大模块^[19],学员可通过学习不同层级的健康教练培训课程不断提高自身技能。2019 年,中国科学管理研究院首创立注册健康教练人力资源培训体系,融入中医特色理论,将现代健康科学与中医传统养生相结合,出版国内首本《注册健康教练》教材,通过理论学习、课后作业、情景演练掌握健

康教练的技能^[28]。

在我国,起初培训多通过专家指导,将理论与实践培训相结合,把动机性访谈作为理论培训的重点内容,通过实践训练强化健康教练技能,促进健康教练技术在我国慢病管理中的应用与发展^[29]。培训机构的出现使得健康教练的培训较为正式,他们正在临床、心理咨询、健康管理机构等发挥着重要作用^[30]。通过持久的心态及行为的改变,帮助健康、亚健康、疾病中的人。但培训机构多以国外培训体系为主,本土化内容较少。我国注册健康教练的出现标志着具有中国特色的健康教练培训正式开始,学员可不断学习成为更高级别的健康教练。此外,我国将护士作为健康教练培训的重要对象,证实护士在健康教练工作中发挥重要作用^[8-11],但缺乏专业化的培训课程,培训人数较少,在应用领域及惠及人群方面存在一定的局限性。

3 健康教练、护士教练的认证现状

3.1 国外健康教练、护士教练的认证 健康教练的认证是独立于培训项目之外。健康教练的认证由权威组织 NBHWC 认证,NBHWC 致力于通过各领域相互合作制定国家标准^[18,31],使得健康教练的认证更加合法、有效。护士教练通过美国整体护士认证公司(American Holistic Nurses Credentialing Corporation, AHNCC)的考试获得护士教练委员会认证^[32-33]。

从健康教练的认证来看,NBHWC 认证有学历、工作经历、理论及实践的最低要求。NBHWC 不断完善认证标准,已经形成完整的认证体系。认证是规范培训、保证人才质量的重要条件,认证与培训相辅相成。目前,健康教练的认证人群包括健康相关领域和非健康相关领域,而护士教练的认证只针对护士群体,护士教练可以成为健康教练。护士教练认证促进了健康教练的专业化发展,使得护士的培训更加规范、专业,培养出高素质的护士教练。

3.2 我国健康教练认证 健康教练认证由中国管理科学研究院教育创新所和北京新职业培训产业联盟签发,中国管理科学研究院颁发《注册健康教练证书》,证书用中、英两种文字书写,全国有效、国际通用^[28]。

2009 年我国首批健康教练得到我国和澳大利亚健康心理学、医学社会学、生物统计学、老龄化研究领域、卫生政策和管理领域专家的认可^[29]。目前出现了培训机构并组织 NBHWC 认证考试,但人们了解的健康教练培训机构较少,最终能够获得 NBHWC 认证的健康教练只有少数人。注册健康教练认证的条件对学历、职业要求更宽泛,为更多人提供健康教练培训的机会。由于刚开始组织培训,认证标准有待在培训过程中不断具体化,但相较国外,国内尚未制定针对护理人员的专业化护士教练认证方案。

4 启示

随着慢性病患者数不断增加,健康教练、护士教练必将得到重视。我国有必要深入研究国外健康教练、护士教练的培养与认证制度,借鉴先进经验,为我国培养出高素质的健康教练与护士教练,提高慢病管理效率。

4.1 加强健康教练国际合作 我国慢性患者众多、患者人群特征多样化能够为健康教练技术、慢性病管理的深入研究提供机会。各国之间经济、文化、卫生保健系统虽有明显差异,但国际间合作相互学习可探索适合各国的慢性病管理模式。

4.2 完善我国健康教练培训与认证体系 健康教练的规范化培训、认证能够推动我国健康教练的发展以及提高慢性病管理效率。我国可以根据国情建立全国性的健康教练学术组织,通过举办健康教练学术会议促进健康教练的学术交流;通过多部门合作不断完善健康教练培训体系,规范健康教练培训大纲、课程、教材等;完善健康教练认证体系,明确健康教练的准入条件、认证最低标准、认证时间等;探索健康教练的专业化发展方向。

4.3 未来我国护士教练的展望 护士被认为是最具潜力的健康教练,护士教练不仅为患者提供传统的护理,同时贯穿整体护理理念,与患者长期接触并建立良好的合作关系,更好地发挥教练的动机性访谈、行为改变技巧等能力。我国护士要增强教练意识,认识到护士教练在慢病管理中所发挥的重要性。培养专业的护士教练,与社区医生、其他卫生保健人员组成跨学科合作团队,共同照护社区慢性病患者,控制患者病情。护士教练的培训需要规范化,培训课程的制定尤为重要,能够保证护士经过系统的理论与技能培训。从国家层面建立权威的护士教练相关组织或协会,按照护理人员的需求,制定有针对性、不同层次的培训与认证标准,来促进护士教练的发展。同时可与国际护士教练协会合作,共同提高护士教练在全球的影响力。国外高校与国际护士教练协会联合培养护理学硕士研究生,这种合作将成为一种趋势,向社会输送更多专业的护士教练人才,期望护士教练可以在高校展开培训,不断提升护士教练群体的素质与能力,推动护士教练的发展。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 国务院办公厅关于印发中国防治慢性病中长期规划(2017—2025 年)的通知[EB/OL]. (2017-02-14) [2019-08-03]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-02/14/content_5167886.htm.
- [2] Sidhu M S, Daley A, Jordan R, et al. Patient self-management in primary care patients with mild COPD-protocol of a randomised controlled trial of telephone health coaching[J]. BMC Pulm Med, 2015, 15(1): 11-16.
- [3] Cinar A B, Schou L. Health promotion for patients with

- diabetes: health coaching or formal health education? [J]. *Int Dent J*, 2013, 64(1): 20-28.
- [4] Gray J P, Arlinghaus K R, Johnston C A, The potential contribution of current health care zeitgeists to the success of health and wellness coaches[J]. *Am J Lifestyle Med*, 2018, 12(6): 456-458.
- [5] McElligott D. Innovations in holistic nursing: the role of nurse coach[J]. *Beginnings*, 2014, 34(4): 26-28.
- [6] 徐林燕, 赵磊, 李彩福. 健康教练在慢性病健康管理中的研究进展[J]. *护理学杂志*, 2018, 33(20): 110-113.
- [7] 马林, 张会敏, 王福利. 健康教练技术在慢性病自我管理中的应用进展[J]. *中华护理教育*, 2018, 15(5): 392-396.
- [8] 刘红玲, 孙萍萍, 王志军, 等. 教练制健康教育模式在神经外科患者中的应用[J]. *护理与康复*, 2016, 15(8): 802-804.
- [9] 江虹, 丁福, 朱跃平, 等. E-Coach 慢病管理模式在高血压控制中的应用研究[J]. *护理学杂志*, 2019, 34(10): 30-33.
- [10] 吴都, 陆梅佳. 健康教练技术对老年高血压患者依从行为及血压控制的影响[J]. *健康研究*, 2019, 39(3): 255-259.
- [11] 俞卫华, 金美芳, 沈小华. 教练式医学营养干预在老年糖尿病患者中的实践应用[J]. *健康研究*, 2019, 39(5): 514-517.
- [12] Olsen J M. Health coaching: a concept analysis[J]. *Nurs Forum*, 2014, 49(1): 18-29.
- [13] Wolever R Q, Simmons L A, Sforzo G A, et al. A systematic review of the literature on health and wellness coaching: defining a key behavioral intervention in healthcare[J]. *Glob Adv Health Med*, 2013, 2(4): 38-57.
- [14] Huffman M H. Advancing the practice of health coaching: differentiation from wellness coaching[J]. *Workplace Health Saf*, 2016, 64(9): 400-403.
- [15] National Board for Health & Wellness Coaching. HOME [EB/OL]. [2019-08-25]. <https://nbhwc.org/history-z>.
- [16] Brook J, McGraw C. Multidisciplinary perspectives: application of the consolidated framework for implementation research to evaluate a health coaching initiative[J]. *Health Soc Care Community*, 2018, 26(3): e386-e395.
- [17] Dossey B M, Hess D. Professional nurse coaching: advances in national and global healthcare transformation [J]. *Glob Adv Health Med*, 2013, 2(4): 10-16.
- [18] National Board for Health & Wellness Coaching. Program approval[EB/OL]. [2019-08-25]. <https://nbhwc.org/approved-programs>.
- [19] 迈克尔·阿伦斯基. 全人健康教练身心的成长与改变 [M]. 李培忠, 译. 北京: 中译出版社, 2017: 255-259.
- [20] International Nurse Coach Association. Certificate Program [EB/OL]. [2019-08-24]. <https://inursecoach.com/certificate-program/certificate-info>.
- [21] International Nurse Coach Association. Strategic Partners [EB/OL]. [2019-08-24]. <https://inursecoach.com/partners/partner-info>.
- [22] Wellcoaches School of Coaching. Core Coach Training Registration[EB/OL]. [2019-09-01]. <https://wellcoacheschool.com/core-coach-training/registration>.
- [23] Jeon S M, Benavente V. Health coaching in nurse practitioner-led group visits for chronic care [J]. *J Nurse Pract*, 2016, 12(4): 258-264.
- [24] Miyamoto S, Dharmar M, Fazio S, et al. mHealth technology and nurse health coaching to improve health in diabetes: protocol for a randomized controlled trial[J]. *JMIR Res Protoc*, 2018, 7(2): e45-e53.
- [25] Early F, Young J S, Robinshaw E, et al. A case series of an off-the-shelf online health resource with integrated nurse coaching to support self-management in COPD [J]. *Int J Chron Obstruct Pulm Dis*, 2017, 12(1): 2955-2967.
- [26] Ross A, Brooks A T, Yang L, et al. Results of a national survey of certified nurse coaches with implications for advanced practice nurses [J]. *J Am Assoc Nurse Pract*, 2018, 30(5): 251-261.
- [27] 健康教练国际认证高含金量详解[EB/OL]. (2016-05-26)[2019-10-10]. <https://mp.weixin.qq.com/s/XgWj-f0EVZgbpRnBloPBknQ>.
- [28] 全国管理中心. 中管院注册健康教练全面启动[EB/OL]. (2019-09-28)[2019-10-10]. <https://mp.weixin.qq.com/s/mjlz2nIdZhS63A-MwRYT3Q>.
- [29] 陈亚娟, 张拓红, 李志新, 等. “快乐生活俱乐部”在社区糖尿病管理中的效果评价[J]. *中国全科医学*, 2010, 13(25): 2823-2825.
- [30] 北京盛心阳光咨询有限公司. 全人健康教练线上分享大会[EB/OL]. [2019-10-10]. <http://www.eapchina.net/news/gsxw/283501.shtml>.
- [31] Jordan M, Wolever R Q, Lawson K, et al. National training and education standards for health and wellness coaching: the path to national certification[J]. *Glob Adv Health Med*, 2015, 4(3): 46-56.
- [32] Erickson H L, Erickson M E, Southard M E, et al. A proactive innovation for health care transformation: health and wellness nurse coaching [J]. *Holist Nurs*, 2015, 34(1): 44-55.
- [33] International Nurse Coach Association. Board certification[EB/OL]. [2019-08-24]. <https://inursecoach.com/board-certified/certification-info>.

(本文编辑 吴红艳)