

Teachback结合思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用

刘春花, 常玉萍, 凯依塞尔·阿布都克力木, 董正慧*

新疆医科大学第六附属医院脊柱外科二科, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2024年8月10日; 录用日期: 2024年9月2日; 发布日期: 2024年9月14日

摘要

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病, 教育患者对疾病和康复的理解至关重要。本综述探讨了不同健康教育模型在腰椎间盘突出症患者教育中的应用。Teachback法和思维导图等交互式教育模式能提高患者对康复信息的理解和记忆, 增强自我管理能力。然而, 应用这些方法在实际临床中面临着一些挑战和限制, 包括培训医务人员需具备高技能水平、需要更多资源和时间, 以及个体差异可能影响教育效果。未来研究需关注长期效果和实际应用的可行性, 以优化腰椎间盘突出症患者的健康教育策略。选择适当的健康教育模型应考虑患者的需求, 以提升康复效果和患者满意度。

关键词

腰椎间盘突出症, 健康教育模型, 患者自我管理, Teachback法

Teachback Combined with Thinking Maps in Health Education for Patients with Lumbar Intervertebral Disk Herniation

Chunhua Liu, Yuping Chang, Kaiyisaier·Abudukelimu, Zhenghui Dong*

The Second Department of Spine Surgery, The Sixth Affiliated Hospital, Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

Received: Aug. 10th, 2024; accepted: Sep. 2nd, 2024; published: Sep. 14th, 2024

Abstract

Lumbar disc herniation is a common spinal disorder, and educating patients about the disease and

*通讯作者。

文章引用: 刘春花, 常玉萍, 凯依塞尔·阿布都克力木, 董正慧. Teachback 结合思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用[J]. 临床个性化医学, 2024, 3(3): 826-830. DOI: 10.12677/jcpm.2024.33119

rehabilitation is crucial. This review examines the application of different health education models in the education of patients with lumbar disc herniation. Interactive education models such as the Teachback method and mind mapping can improve patients' understanding and retention of rehabilitation information and enhance self-management skills. However, the application of these methods faces some challenges and limitations in actual clinical practice, including the need for a high skill level to train medical staff, the need for more resources and time, and the possibility that individual differences may affect educational outcomes. Future studies need to focus on the long-term effects and feasibility of practical application to optimize health education strategies for patients with lumbar disc herniation. Selection of appropriate health education models should take into account the needs of patients to enhance rehabilitation outcomes and patient satisfaction.

Keywords

Lumbar Disc Herniation, Health Education Models, Patient Self-Management, Teachback Method

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 前言

腰椎间盘突出症是指腰椎间盘的纤维环断裂,使得椎间盘组织向后侧或侧方移位,压迫神经根或脊髓引发疼痛、感觉异常、肌肉无力等症状。腰椎间盘突出症是常见的脊柱疾病之一,全球范围内都有较高的患病率[1]。健康教育模型在腰椎间盘突出症患者教育中的应用是非常重要的[2]。以下是一些常见的健康教育模型[3]。

1.1. Teachback

Teachback 也称反馈法,是一种简单而有效的健康教育模型,它要求患者以自己的话重新表达医生给出的信息,以确保其正确理解。这个模型着重于通过患者的回答来评估他们对所接收信息的理解程度。优点包括帮助患者主动参与,提高信息的理解和记忆,促进患者自我管理。然而,它的局限性在于可能需要医务人员具备较高的培训和技巧,以确保恰当地使用该模型。

1.2. 健康素养模型[4]

健康素养模型致力于提高个体的健康素养水平,使其具备更好的健康决策能力和自我管理能力。该模型强调通过知识、技能和态度的提升,培养患者积极参与自己健康管理的能力。健康素养模型注重患者的主动性和自我效能感,帮助患者了解自身疾病状况,掌握适当的康复技巧和预防措施。然而,该模型可能需要更多的时间和资源来实施,并且对患者的自我责任和自我控制要求较高。

1.3. 患者教育计划

患者教育计划是一种系统性的健康教育模型,旨在为患者提供全面的教育和支持,以促进其自我管理和康复。该模型涉及评估患者的需求和目标设定,制定个性化的教育计划,并通过多种教育方法和工具来提供信息和支持。患者教育计划注重个体化和综合性,可以帮助患者在康复过程中获得更全面和深入的知识与技能。然而,该模型可能需要更多的协调和资源来实施,并且对医务人员的专业能力要求较高。

1.4. 社区支持模型[5]

社区支持模型强调社区资源和社交支持对患者康复的重要性。该模型通过建立社区网络和提供社区支持,帮助患者获得信息、参与康复活动,并与其他患者分享经验和支持。社区支持模型注重患者的社会融入和心理支持,可以提供情感上的安慰和激励。然而,该模型可能受限于社区资源的可及性和社区支持网络的建立程度。

因此不同的健康教育模型在腰椎间盘突出症患者教育中具有不同的特点和优势。Teachback 法注重患者对信息的理解,健康素养模型强调患者的主动性和自我管理能力,患者教育计划提供个性化和综合性的教育支持,而社区支持模型强调社区资源和社交支持的重要性。选择适当的健康教育模型需要根据患者的特点和需求,以提高康复效果和患者满意度。继续研究和探索这些模型的应用,可以进一步优化腰椎间盘突出症患者的健康教育策略传统的健康教育形式往往以医生为中心进行单向传递,而 Teachback 和思维导图则提供了一种更加交互式 and 参与性强的教育模式[6]。

2. 方法

本综述采用文献综述法,通过检索相关数据库和手动筛选相关文献,搜集与 Teachback 思维导图和腰椎间盘突出症患者健康教育相关的研究文章和临床实践报道。在文献筛选的过程中,首先根据标题和摘要的相关性进行初步筛选,然后对全文进行详细阅读并筛选出符合研究目的和内容要求的文献。最终,纳入了符合要求的研究文献和临床报道,进行数据提取、分析和综合。

3. 结果

Teachback 法是一种通过患者重述所听到的信息来测试其理解程度的教育技术,而常规健康教育为宣教人员单向将健康相关知识传递给患者,且常规教育一般是口述传达,因此健康教育效果不佳,患者难以接受腰椎间盘突出症的相关健康知识。简单的教学法对健康教育没有影响,简化教育内容可能会给患者的理解和记忆带来困难[7]。在过去研究表明,思维导图不仅可以简化复杂的知识点,还可以帮助患者记忆与理解[8]。

3.1. Teachback 法可以提高患者对健康教育内容的理解和记忆

国外 Oh EG [9]等,对 100 位诊断为心力衰竭患者随机分为两组,其中实验组采用 Teachback 法,而对照组仅接受了常规出院教育,出院后 1 个月对患者自我护理、自我护理疗效、心力衰竭症状和对护理者的依赖性等数据进行统计学分析。研究结果表明,与对照组相比,实验组的参与者在持续自我护理、症状感知、自我护理管理和自我护理疗效方面均有显著改善($p < 0.01$)。然而,两组在心力衰竭症状、护理者依赖性和计划外医疗资源利用方面没有统计学上的显著差异。Oh EG 等建议使用 Teachback 法进行出院教育是提高心力衰竭患者自我护理和自我护理效果的有效教育策略,并建议护理人员对心力衰竭患者实施出院教育时采用 Teachback 法。章瑛等[10]将 80 例糖尿病患者分为试验组和对照组,出院后分别采用传统健康教育和 Teachback 结合思维导图的健康教育方式,比较两组对糖尿病知识掌握率、满意度,出院后 3 个月的血糖、血脂和体重的变化。结果提示试验组患者对糖尿病知识掌握率、满意度均高于对照组,血糖、血脂、BMI 均低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),并提出 Teachback 结合思维导图可提高糖尿病患者的糖尿病相关知识的掌握程度,患者满意度良好,可帮助患者更好地进行血糖及血脂管理,改善患者体型。此外,也有研究报道[11] Teachback 宣教模式在低危初产妇无痛分娩中的应用价值,并提出此模式在低危初产妇无痛分娩中能提高产妇自护能力,调节负面情绪,减轻产妇产痛。在腰椎间盘突出症患者健康教育中,Teachback 法可以帮助患者更好地掌握疾病知识、了解康复技巧和预防措施,

提高自我管理能力。此外,使用思维导图作为教育工具可以帮助患者将复杂的健康教育内容以图形化的方式呈现,增强患者的记忆和理解效果。研究还发现,思维导图可以促进患者对健康教育内容的参与度和满意度,增强医患沟通效果[8]。

3.2. Teachback 法与多媒体手段在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用

最新发表的相关文献中,对 Teachback 法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用进行了进一步研究和验证。一项研究探索了 Teachback 法在腰椎间盘突出症患者术后康复教育中的效果。研究结果显示[12],通过使用 Teachback 法,患者能够更好地理解和记忆康复教育内容,提高术后自我管理和康复效果。另一项研究采用了思维导图作为健康教育工具,通过患者参与绘制思维导图的方式,促进了对腰椎间盘突出症的认知和理解,并提高了患者对康复计划的遵循度和满意度[13]。

另外,一些研究还探讨了 Teachback 法和思维导图与其他康复策略的结合应用。例如,结合使用语音提示和图像示范等多媒体手段,可以进一步提高患者对健康教育内容的理解和应用能力[14]。此外,一些研究还尝试将虚拟现实技术与思维导图相结合,通过沉浸式的康复教育体验,提高患者对疾病的认知和康复效果[15]。

4. 讨论

Teachback 法的局限性和可能存在的挑战

Teachback 法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用具有一定的优势。然而,目前的研究还存在一些局限性。首先,大部分研究都是小样本、短期的临床研究,缺乏长期随访和对比研究。其次,尽管 Teachback 法和思维导图在一些研究中显示出可行性和潜在效果,但临床实践中的适用性和实际效果尚需进一步探究。此外,腰椎间盘突出症患者的特点和需求也需要考虑在内,以制定个性化的健康教育方案。

尽管 Teachback 法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用显示出一定的潜力,但仍存在一些讨论和挑战。首先,Teachback 法的有效性可能受到患者个体差异和认知能力的影响[4]。一些研究指出,Teachback 法可能在一部分患者中效果更为显著,而在认知能力较差的患者中可能效果有限[14]。因此,在实际应用中,医务人员需要根据患者的特点和需求,灵活选择教育方法和策略。其次,思维导图作为一种视觉化的学习工具,可以帮助患者更好地理解和记忆健康教育内容。然而,对于一些患有认知障碍或视觉障碍的患者,思维导图可能不太适用。因此,在应用思维导图时,医务人员需要根据患者的个体差异和需求,灵活选择适当的教育工具和方法。此外,尽管现有研究表明 Teachback 法和思维导图能够提高患者对健康教育的参与度和满意度,但仍缺乏长期的随访和对比研究来评估其实际效果和持久性[6][7][10]。未来的研究应该更加关注长期效果和实际应用中的可行性,以进一步验证这些方法在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用价值[16]。最后,要实现 Teachback 法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的广泛应用,还需要解决一些实际挑战。例如,培训医务人员掌握 Teachback 法和思维导图的技巧和方法,以确保其正确而有效地应用于临床实践。此外,开发易于使用和适应不同患者需求的思维导图工具和软件也是关键。

5. 结论

综合最新发表的相关文献,Teachback 法和思维导图在患者健康教育中的应用显示出一定的效果和优势。通过提高患者对健康教育内容的理解和记忆,增强患者自我管理能力,Teachback 法和思维导图可以为腰椎间盘突出症患者带来更好的康复效果。然而,仍然需要更多的研究来验证这些方法的长期效果和

实际可行性,并解决实际应用中的挑战。通过进一步研究和临床实践,Teachback法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用潜力可以得到更好的发挥。Teachback法和思维导图在腰椎间盘突出症患者健康教育中具有一定的应用潜力。通过提高患者对健康教育内容的理解和记忆,增强患者自我管理能力和促进康复效果,Teachback法和思维导图可以为腰椎间盘突出症患者带来更好的康复效果。然而,未来仍需进行更多的定量和定性研究来验证其有效性,并进一步探索其在腰椎间盘突出症患者健康教育中的实际应用效果。

参考文献

- [1] Rickers, K.W., Pedersen, P.H., Tvedebrink, T. and Eiskjær, S.P. (2021) Comparison of Interventions for Lumbar Disc Herniation: A Systematic Review with Network Meta-Analysis. *The Spine Journal*, **21**, 1750-1762. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2021.02.022>
- [2] Talevski, J., Wong Shee, A., Rasmussen, B., Kemp, G. and Beauchamp, A. (2020) Teach-Back: A Systematic Review of Implementation and Impacts. *PLOS ONE*, **15**, e0231350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231350>
- [3] Rowthorn, V. (2016) Global/local: What Does It Mean for Global Health Educators and How Do We Do It? *Annals of Global Health*, **81**, 593-601. <https://doi.org/10.1016/j.aogh.2015.12.001>
- [4] Kim, M.T., Kim, K.B., Ko, J., Murry, N., Xie, B., Radhakrishnan, K., et al. (2020) Health Literacy and Outcomes of a Community-Based Self-Help Intervention: A Case of Korean Americans with Type 2 Diabetes. *Nursing Research*, **69**, 210-218. <https://doi.org/10.1097/nnr.0000000000000409>
- [5] Tong, Y., Wang, H., Zhu, K., Zhao, H., Qi, Y., Guan, J., et al. (2022) Satisfaction with Community Health Education among Residents in China: Results from a Structural Equation Model. *Frontiers in Public Health*, **10**, Article 905952. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.905952>
- [6] Yen, P.H. and Leasure, A.R. (2019) Use and Effectiveness of the Teach-Back Method in Patient Education and Health Outcomes. *Federal Practitioner*, **36**, 284-289.
- [7] 刘丽, 谢仙萍, 尉小芳. 看图对话教育与基于授权理论的健康教育在 2 型糖尿病病人中的应用[J]. 护理研究, 2020, 34(6): 983-988.
- [8] 唐婷婷, 周珈瑀, 肖诗雨, 等. 思维导图式健康教育在淋巴瘤化疗患者中的应用效果研究[J]. 四川医学, 2021, 42(7): 726-731.
- [9] Oh, E.G., Lee, J.Y., Lee, H.J. and Oh, S. (2023) Effects of Discharge Education Using Teach-Back Methods in Patients with Heart Failure: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, **140**, Article ID: 104453. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104453>
- [10] 章瑛, 郑雅丹, 刘晚晚. Teachback 结合思维导图在糖尿病健康教育中的应用[J]. 中国当代医药, 2022, 29(33): 173-176.
- [11] 晏芳秀. Teachback 宣教模式在低危初产妇无痛分娩中的应用价值[J]. 现代诊断与治疗, 2022, 33(20): 3158-3160.
- [12] 肖英, 胡家红. 思维导图联合渐行性锻炼在腰椎间盘突出症术后患者中的应用[J]. 中国医药导报, 2022, 19(14): 175-179.
- [13] 符秋蓉, 陈焕雄, 张静, 等. 思维导图联合核心肌群训练对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及疼痛程度的影响[J]. 武警后勤学院学报(医学版), 2021, 30(8): 54-56.
- [14] 林芳, 梁莹之, 苏婷婷, 等. Teachback 联合视频宣教法在基层医院住院糖尿病患者中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(17): 173-174.
- [15] Plotzky, C., Lindwedel, U., Sorber, M., Loessl, B., König, P., Kunze, C., et al. (2021) Virtual Reality Simulations in Nurse Education: A Systematic Mapping Review. *Nurse Education Today*, **101**, Article ID: 104868. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104868>
- [16] 殷保仓, 王婷婷, 张悦, 等. 临床护理路径对腰椎滑脱椎弓根螺钉内固定术后康复的疗效分析[J]. 新疆医学, 2022, 52(7): 831-834.