

·健康教育·

回授法健康教育对养老机构老年高血压患者健康素养的影响

胡秀香, 温玉兰

(佛山市禅城区向阳医院, 广东佛山, 528000)

[摘要] **目的** 探讨回授法健康教育对养老机构老年高血压患者健康素养的影响。**方法** 采用分层整群随机抽样方法选取 6 所养老机构的老年高血压患者, 分为实验组和对照组, 每组各 151 例; 对照组患者采用同伴教育方法, 实验组患者在对照组的基础上采用回授法健康教育。比较两组患者干预前后高血压健康素养总分及 4 个维度得分情况。**结果** 两组患者干预前高血压健康素养总分及各维度得分比较, 均 $P > 0.05$, 差异无统计学意义; 两组患者干预后高血压健康素养总分及各维度得分比较, 均 $P < 0.001$, 差异具有统计学意义, 实验组患者高血压健康素养总分及各维度得分明显高于对照组。实验组患者干预前后高血压健康素养总分及各维度比较, 均 $P < 0.001$, 差异具有统计学意义, 干预后得分明显高于干预前; 对照组患者干预前后高血压健康素养总分及健康知识、健康信念、健康技能维度得分比较, 均 $P < 0.01$, 差异具有统计学意义, 干预后得分明显高于干预前, 但健康行为得分干预前后比较, $P > 0.05$, 差异无统计学意义。**结论** 回授法健康教育可提高老年人高血压健康素养水平, 值得临床推广应用。

[关键词] 养老机构; 高血压; 回授法; 健康教育; 健康素养

[中图分类号] R47 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2017)05-0051-05 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2017.05.014

Influence of the health education with teaching-back method on senior citizens' hypertension related health literacy in nursing homes

Hu Xiuxiang, Wen Yulan//Modern Clinical Nursing, -2017, 16(5): 51.

(Xiangyang Hospital of Chancheng District, Foshan City, 528000)

[Abstract] **Objective** To explore the effect of the health education with teaching-back method on senior citizens' hypertension related health literacy in nursing homes. **Methods** Six nursing homes, randomly selected using stratified cluster random sampling method, were randomly divided into the experiment group and the control group, 151 cases in each group. The control group received peer education method, and the experiment group received the health education with teaching-back method on the basis of the control group. The hypertension related health literacy total scores and 4 dimension scores of the two groups were compared before and after the intervention. **Results** There was no significant difference in the total score and each dimension score of the hypertension related health literacy between the experiment group and the control one before intervention ($P > 0.05$). There was significant difference in the total score and each dimension score of the hypertension related health literacy between the experiment group and the control one after intervention ($P < 0.001$). The total score and each dimension score of the hypertension related health literacy of the experiment group were significantly higher than that of the control group. There was significant difference in the total score and each dimension score of the experiment group before and after intervention ($P < 0.001$). The scores of the experiment group after intervention were significantly higher than before. There was significant difference in the total score, knowledge attainment score, faith accomplishment score and technical accomplishment score of the control group before and after intervention ($P < 0.01$). The score of the control group after intervention were significantly higher than before. But the behavior literacy before and after intervention was not statistically significant ($P > 0.05$). **Conclusion** The health education with teaching-back method can improve the elderly hypertension related health literacy level and improve the quality of health education.

[Key words] nursing home; hypertension; teaching-back method; health education; health literacy

高血压健康素养是指高血压患者通过各种渠道获取、理解及运用高血压健康相关信息和服

务, 从而作出正确判断和决定, 维护和促进自身健康的能力和基本素质^[1]。调查显示^[2], 2012 年广东省居民相关健康素养总体水平为 6.21%, 低于 2008 年我国的总体水平。文献报道^[3], 28.7% 的老年高血压患者健康素养缺乏。目前, 对老年高血

[收稿日期] 2016-12-30

[作者简介] 胡秀香(1965-), 女, 江西人, 副主任护师, 本科, 主要从事社区护理工作。

压患者的健康教育模式有个体化健康教育及根据临床护理路径实施健康教育等^[4],但存在健康教育形式单一、不注重效果评价等问题。回授法是通过对患者或家属宣教让其重复所获得的信息或技术动作,护士纠正错误信息或技术动作,是护士用来了解、核实、纠正患者或家属不正确信息的教育方法^[5]。涂小花^[6]将回授法应用于脑卒中患者,通过学习、反馈、再学习的循环模式,提升了健康素养水平。为提高健康教育效果,本研究采用回授法健康教育对养老机构老年高血压患者进行健康教育,以便提高其健康素养水平,取得良好的效果,现将方法报道如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象

2016年1月-6月采用分层整群随机抽样方法,从本院合作的8所养老机构按照规模不同(120人以上2所、60~120人3所、60人以下3所)分为大、中、小3个规模,每个规模各选取养老机构2所,共6所,分为对照组和实验组,每组各3所养老机构的老年高血压患者,分别为151例患者。①对照组,男73例,女78例,年龄60~78岁,平均 (70.17 ± 3.42) 岁;病程2~15年,平均 (6.12 ± 3.61) 年。文化程度:小学及以下47例,初中及以上104例。婚姻状况:已婚95例,离婚或丧偶56例。②实验组,男75例,女76例,年龄61~79岁,平均 (70.53 ± 3.37) 岁;病程2~15年,平均 (6.89 ± 3.47) 年。文化程度:小学及以下48例,初中及以上103例。婚姻状况:已婚96例,离婚或丧偶55例。两组患者一般资料比较,均 $P > 0.05$;差异无统计学意义,具有可比性。

1.2 纳入标准与排除标准

纳入标准:①符合《中国高血压防治指南2010》^[7]诊断标准,确诊为原发性高血压;②意识清楚、有正常沟通交流能力;③年龄60~80岁;④入住养老机构时间 ≥ 6 个月;⑤自愿参加并签署知情同意书。排除标准:①各种继发性高血压患者;②伴严重的心肝肾功能不全、呼吸衰竭或恶性肿瘤患者;③语言沟通障碍、精神疾病及重度老年痴呆患者。

1.3 方法

1.3.1 选择同伴教育者 将两组患者每9~10人分为1组,分别为16组,各挑选1名同伴教育者。同伴教育者入选条件:①高血压病程 ≥ 2 年;②性格开朗、善于交流,有服务他人、快乐自己的奉献精神;③具备一定的理解能力及语言表达能力。同伴教育者职责:向本组患者讲解高血压健康知识,分享疾病管理方法,回答小组成员提出的问题,澄清反复混淆的信息。

1.3.2 对照组 实施同伴健康教育方法,由社区医生依据老年人高血压疾病相关知识宣传手册向同伴教育者进行统一培训,内容包括:高血压的基本知识、低盐饮食、规律用药、适量运动、自行定期测量血压方法、保持健康生活方式等,每天2h,共3d,直至同伴教育者掌握所有知识为止。入院时由养老院护士常规向患者讲授高血压疾病基本知识及预防治疗高血压病的注意事项,发放老年人高血压疾病相关知识宣传手册供给患者学习;住院期间由各小组同伴教育者随时向该小组患者传授老年人高血压疾病相关知识及疾病管理知识;养老院同时集中播放高血压疾病相关知识光碟,光碟播放完毕后,针对性了解每次宣教相关知识掌握情况,并给予解答,每周1次,每次1h;每月月末开展有奖知识竞答活动,针对学习不易掌握的问题进行提问,发放奖品奖励,提高老年人参与的积极性;每月制作图文并茂的高血压疾病相关知识展板,张贴在养老机构宣传栏,加强老年患者对学习内容的理解与记忆。共干预3个月。

1.3.3 实验组 在对照组的基础上实施回授法健康教育。

1.3.3.1 成立回授法健康教育小组 由8名护士组成,负责回授法方案实施及了解患者健康教育效果,采用集体讨论的回授法健康教育与一对一访谈了解患者知识掌握情况。邀请1名专科副主任医师对护士进行培训,时间为2d,培训的内容包括回授法运用、高血压疾病相关知识、高血压健康素养等知识,并将学习资料制作成手册发放给小组成员学习,考核合格后正式上岗。

1.3.3.2 回授法健康教育 健康教育小组护士结合高血压患者普遍存在知识误区或未能掌握的知识

点制订健康教育内容,包括高血压疾病相关知识(高血压病发病机理、如何进行治疗及其重要性,吸烟、饮酒的危害及可能出现的并发症等),高血压病治疗依从性的内容及方法,提高自我健康意识,加强自我血压监测,改变不良生活方式,高血压患者健康素养知识,并将以上内容制成宣传手册发给患者配合学习。回授法健康教育方法分为以下4个步骤^[8]:①合理解释:护士向患者讲解或演示高血压疾病知识及如何培养健康素养(包括健康知识、健康信念、健康行为、健康技能),讲解过程要求语言通俗易懂,避免专业性较强的医学术语。②正确评估:评估患者对高血压疾病知识及健康素养知识的理解和掌握程度,让其重复正确信息或演示正确技能,提问时需要采取民主、和谐的提问方式。如“为确定我刚才已讲清楚,您可否用自己的话说一次?”;③澄清纠正:针对患者不理解的定义或信息,归因于自身讲解模糊,如“我刚才可能未说清楚,您能否再复述一遍?”再次评估患者复述内容的准确性及全面性,可借助图片、多媒体或运用不同的词语来诠释健康信息,直至新知识或新技能完全被理解。④准确理解:护士进行开放式提问,如“请问您还有不理解的内容吗?”当患者回答正确,即熟悉新知识或新技能,表示本次教育完成。回授法健康教育采用小组学习、集体讨论,对存在问题大家可提出并共同讨论,由护士进行最后解答,每次健康教育时间不超过 15 min 为宜,或者健康教育不超过 3 个新知识或新技能。课后由护士对患者进行一对一访谈了解学生对知识点的掌握情况,直至相关知识点弄懂为止,每周 2 次,共干预 3 个月。

无统计学意义。

2.2 两组患者干预后高血压健康素养得分情况比较

两组患者干预后高血压健康素养得分情况比较见表 2。由表 2 可见,两组患者干预后高血压健

1.3.4 效果评价 根据《2009 中国公民健康素养调查问卷》^[9]自行设计《高血压健康素养调查问卷》,内容包括健康知识、健康信念、健康行为、健康技能 4 个维度,每个维度包括 5 个问题,共有 20 个条目。参照中国健康素养检测的评分标准进行赋分^[10],对于单选题,选错计“0”分,选对计“2”分;对于多选题,选错 1 个扣“1”分,选对 1 个计“1”分,健康素养总分 0~40 分,得分越高表明高血压相关健康素养的水平越高。本研究维度得分采用维度条目均分(即维度均分=维度得分/总条目数)。本问卷选择 29 例患者进行小样本预调查,得出问卷 Cronbach’s a 系数为 0.821;邀请 3 名心血管内科专家对量表的内容效度进行测评,问卷内容效度指数为 0.91。

1.4 调查方法

由专人负责调查,调查前统一指导语,向患者解释调查的目的与方法,由患者独立填写,当场回收。干预前后每组共发放调查问卷 302 份,分别回收有效问卷 302 份,有效回收率为 100.00%。

1.5 统计学方法

数据采用 SPSS16.0 进行统计学分析。计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 描述,组间比较采用 t 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前高血压健康素养得分情况比较

两组患者干预前高血压健康素养得分情况比较见表 1。由表 1 可见,两组患者干预前高血压健康素养总分及各维度得分比较,均 $P > 0.05$,差异

表 1 两组患者干预前高血压健康素养得分情况比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	<i>n</i>	健康知识	健康信念	健康行为	健康技能	健康素养总得分
实验组	151	2.52±1.33	4.90±1.52	4.69±1.47	3.77±1.13	15.88±3.54
对照组	151	2.69±1.24	4.95±1.49	4.58±1.44	3.64±1.01	15.86±3.51
<i>t</i>		-1.149	-0.289	0.657	1.054	0.050
<i>P</i>		0.252	0.773	0.512	0.293	0.961

康素养总分及各维度得分比较,均 $P < 0.001$,差异具有统计学意义,实验组高血压健康素养总分及各维度得分明显高于对照组。

2.3 两组患者干预前后组内高血压健康素养得分

情况比较

两组患者干预前后组内高血压健康素养得分情况比较见表3。由表3可见,实验组患者干预前后高血压健康素养总分及各维度比较,均 $P<0.001$,差异具有统计学意义,干预后得分明显

高于干预前;对照组患者干预前后高血压健康素养总分及健康知识、健康信念、健康技能维度得分比较,均 $P<0.01$,差异具有统计学意义,干预后得分明显高于干预前,但健康行为得分干预前后比较, $P>0.05$,差异无统计学意义。

表2 两组患者干预后高血压健康素养得分情况比较 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	<i>n</i>	健康知识	健康信念	健康行为	健康技能	健康素养总得分
实验组	151	7.91±1.75	7.13±1.41	6.85±1.30	7.69±0.96	29.58±3.42
对照组	151	3.34±1.59	5.47±1.52	4.72±1.25	4.13±1.22	17.66±4.07
<i>t</i>		23.751	9.839	14.513	28.180	27.553
<i>P</i>		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

表3 两组患者干预前后组内高血压健康素养得分情况比较 (分, $\bar{x}\pm s$)

组别	<i>n</i>	时间	健康知识	健康信念	健康行为	健康技能	高血压健康素养总得分
实验组	151	干预前	2.52±1.33	4.90±1.52	4.69±1.47	3.77±1.13	15.88±3.54
		干预后	7.91±1.75	7.13±1.41	6.85±1.30	7.69±0.96	29.58±3.42
		<i>t</i>	-30.133	-13.217	-13.526	-32.487	-34.202
		<i>P</i>	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
对照组	151	干预前	2.69±1.24	4.95±1.49	4.58±1.44	3.64±1.01	15.86±3.51
		干预后	3.34±1.59	5.47±1.52	4.72±1.25	4.13±1.22	17.66±4.07
		<i>t</i>	-3.961	-1.149	-0.902	-3.802	-4.116
		<i>P</i>	<0.001	0.003	0.368	<0.001	<0.001

3 讨论

3.1 高血压患者具有健康素养的意义

随着我国社会老龄化程度的不断加剧,慢性病日渐影响我国居民的身心健康。高血压是常见慢性病之一,如何有效控制和稳定血压,提高老年人生命质量具有重要意义。吴俊等^[11]研究表明,患者自身的健康理念和生活行为习惯直接影响血压的控制情况。由表1可见,两组患者干预前健康素养均处于低水平。研究表明^[12],健康教育可有助于高血压出院患者建立良好的健康模式,其是提高高血压患者健康知识信念、行为及技能的有效方式。因此,采取一种积极有效的健康教育方法对提升高血压患者健康素养水平具有重要意义。

3.2 回授法健康教育对养老机构老年人高血压患者健康素养的影响

由结果可见,实验组干预后高血压健康素养总分及各维度得分明显高于干预前,组内比较,均 $P<0.001$,差异具有统计学意义;对照组干预后

高血压健康素养总分及健康知识、健康信念、健康技能维度得分明显高于干预前,组内比较,均 $P<0.01$,差异具有统计学意义,但健康行为得分干预前后比较, $P>0.05$,差异无统计学意义。两组患者干预后高血压健康素养总分及各维度得分比较,均 $P<0.001$,差异具有统计学意义,实验组高血压健康素养总分及各维度得分明显高于对照组。表明采用同伴教育法或回授法健康教育,都不同程度地提高养老机构老年高血压患者健康素养水平。但实验组教育效果明显优于对照组,这可能与同伴教育受到同伴教育者水平良莠不齐所限及态度、行为情况有关,当遇到各种教育者难以解决的问题时,其可能出现回避的现象,特别是一些健康行为如戒烟、低盐饮食,如果同伴教育者并未能做到时,其对同伴的影响也是有限的。研究表明^[13],回授法能明显降低患者的再次入院率,提高其健康素养,促进健康行为及增强理解能力。本研究实验组患者由培训合格的护士对其进行回授法健康教育及教育过程根据老年人容易遗忘信息的特点,

针对每个知识点采用合理解释、正确评估、澄清纠正、准确理解,不断进行知识循环认知,帮助患者理解正确健康知识点,培养患者良好的信念及健康行为,弥补同伴教育的不足。回授法健康教育采用小组学习、集体讨论、一对一访谈等方式,让老年患者说出自己的疑问,成员之间相互解答,及时纠正错误或偏差,直到信息能够准确地被理解,使老年患者积极参与到整个健康教育活动中,不但增强了其对疾病知识的掌握,而且也提高其对疾病的预防保健意识,最终使其健康素养水平得到提高。

4 结论

综上所述,回授法健康教育可满足老年人对疾病知识的学习需求,提高养老机构老年高血压患者的健康素养水平,有利于促进养老机构老年高血压患者对疾病的控制及预防,值得临床推广应用。回授法健康教育要求护士必须要有很好的沟通能力及熟悉掌握疾病知识,语言表达应通俗易懂,教育过程可充分利用图片、多媒体等。

参考文献:

[1] 张庆华,安群英,代亚丽,等.乌鲁木齐市社区高血压患者疾病相关健康素养现状及其影响因素分析[J].护理管理杂志,2014,14(7):462-464.
[2] 刘贵浩,秦祖国,蓝晓芳,等.2012年广东省居民健康素养现状分析[J].中国健康教育,2015,31(2):164-167.

[3] 万群群,李春玉,郭海滨,等.老年高血压患者健康素养与药物治疗依从性的相关性分析[J].护士进修杂志,2016,31(6):387-391.
[4] 赵伟.高血压健康教育策略及其应用进展[J].内蒙古中医药,2017,36(1):111-112.
[5] KORNBERGER C, GIBSON C, SADOWSKI S, et al. Using "teach-back" to promote a safe transition from hospital to home: an evidence-based approach to improving the discharge process[J]. J Pediatr Nurs, 2013, 28(3): 282-291.
[6] 涂小花.回授法对脑卒中患者相关健康素养的影响[J].临床护理杂志,2017,16(1):45-47.
[7] 中国高血压防治指南修订委员会.中国高血压防治指南2010[J].中华心血管病杂志,2011,39(7):579-616.
[8] CAPLIN M, SAUNDERS T. Utilizing teach-back to reinforce patient education: a step-by-step approach[J]. Orthop Nurs, 2015, 34(6):365-368.
[9] 周丽华.盐城市社区老年人健康素养现状、影响因素及干预研究[D].南京:东南大学,2015.
[10] 国家卫生和计划生育委员会.中国公民健康素养—基本知识及技能(2015年版)[J].中国健康教育,2016,32(1):94-95.
[11] 吴俊,顾平,王东霞,等.社区慢性病管理模式在老年高血压管理中的效果评价[J].中国慢性病预防与控制,2014,22(3):326-328.
[12] 张积慧,杜莉萍,叶清维,等.健康教育临床路径在高血压出院患者中的应用[J].现代临床护理,2013,12(4):75-78.
[13] 潘翠柳,张双,张志茹.回授法在护理健康教育中的应用现状[J].护理学杂志,2016,31(14):110-112.

[本文编辑:刘晓华]

欢迎订阅《现代临床护理》杂志!