

• 临床研究 •

建立骨质疏松俱乐部为平台的健康教育新模式

刘海容 王亮 曹敏 白颖

中图分类号: R681 文献标识码: A 文章编号: 1006-7108(2010)04-0279-03

摘要: 目的 探讨以俱乐部为平台,培训医护人员,强化预防和控制骨质疏松意识,让患者、家属以及社会人员主动参与骨质疏松的防治,促进医患之间的交流和沟通,营造和谐、良好的医患关系。方法 成立骨质疏松俱乐部,以此为平台,开展多种形式的骨质疏松教育;对俱乐部 152 名会员进行入会前后骨质疏松认知水平测试、疼痛程度评价、生活质量评估,数据进行统计学分析。结果 入会 6 个月患者骨质疏松相关知识、疼痛程度和生活质量与入会前比较有统计学意义 ($P < 0.01$, $P < 0.05$)。结论 以俱乐部作为平台的全方位的骨质疏松健康教育新模式,教育效果好,实用,便于推广。

关键词: 骨质疏松; 俱乐部; 健康教育

Establishment osteoporosis club as a platform for a new model of health education LIU Hairong, WANG Liang, CAO Min, et al. Department of Orthopaedic, the 309 Hospital of PLA, Beijing 100091, China

Abstract: Objective To explore the role of osteoporosis club for training medical staff, enhancing the concepts of prevention and control of osteoporosis. On this platform, the patients, relatives and people at large would initiatively join in the process of osteoporosis prevention and cure, so that exchanges between the patients and medical staff would be strengthened, and a harmonious doctor-patient relationship would be established. **Methods** Osteoporosis club has been established, and multi-education courses about osteoporosis developed based on this platform. Then the data for cognitive level, pain level and life quality of 152 members before and after joining the club was evaluated and analyzed. **Results** There is statistical significance on the knowledge of osteoporosis, pain level, and life quality ($P < 0.01$, $P < 0.05$) between patients before joining the club and 6 months after joining the club. **Conclusion** The new form of health education for osteoporosis of osteoporosis club is efficient, practical, and easy to be popularized.

Key words: Osteoporosis; Club; Health education

骨质疏松症 (osteoporosis, OP) 是中老年人的常见病之一,是当今社会中一个发病率高、涉及人群广、致病危险因素复杂、后果严重的公众健康问题。目前尚无很好的方法可逆转已经疏松的骨质,最有效的方法是预防^[1]。健康教育有助于人群获得预防骨质疏松症的相关知识,是一个较经济、有效的手段^[2]。我院骨科是中国老年学学会骨质疏松北京诊疗基地,于 2008 年 8 月成立综合骨科架构下的亚专科——骨内科,率先在国内开展对骨质疏松患者进行检测、评定、治疗为一体,饮食、运动、康复、药物相结合的先进防治模式。随着社区筛查中患病、高危人群的不断增多,为了使骨质疏松健康教育得到进一步的拓展和延伸,我院于 2009 年 3 月成立骨质

疏松健康俱乐部,收到良好的社会效益和经济效益。

1 对象

由社区、住院、门诊的骨质疏松症患者及其家属、陪护者、高危人群等骨骼处于亚健康状态的人员组成的俱乐部会员。俱乐部成员实行会员登记制度,入会发放会员证。

2 方法

2.1 工作团队

俱乐部工作团队由约 18 名专家顾问(包括骨质疏松知名专家,骨内、骨外、中医骨伤、康复医学、营养、心理等多学科的专家)、专科医生、护士长、30 名骨科南丁格尔自愿者组成的健康教育护士小组以及网络工作人员组成。

2.2 俱乐部的建设

作者单位: 100091 北京,解放军第 309 医院骨科

通讯作者: 王亮, Email: wangl309@siha.com

①建立骨质疏松健康俱乐部官方网站。内容包括骨质疏松知识介绍,典型案例介绍,会员交流区,会员登录等。②设立服务热线。包括常识知识问答、产品知识问答、关怀电话回访、俱乐部活动通知等,由专人负责接听。③发行《骨健康》报纸。每季度一期免费发放《骨健康》报纸,随着俱乐部的发展,还将发行以手机为平台的电子健康报。④骨健康操。把对改善骨质疏松有好处的健康操作成光盘给患者,在户外活动时带领会员共同运动。⑤骨健康歌。我们暂时选用了一首脍炙人口的歌曲作为俱乐部的骨健康歌,后期我们将自己编写骨健康歌,会员活动时带领会员共同演唱,促进俱乐部的文化建设。

2.3 俱乐部服务项目

①俱乐部活动。每月组织 1 次,活动内容及形式包括专家讲座、病友交流会、新品试用会,同时利用我院生态医院的优势,组织病友开展接触阳光活动。②俱乐部会员凭会员卡每年享受 1 次免费骨质疏松检测。③门诊一号通。由于我院骨科是综合骨科,俱乐部会员将享受骨科门诊一号通综合诊治服务,一号通覆盖骨内科、手足外科、脊柱外科、关节外科、中医骨伤科、康复医学科六个科室,同时可享受门诊预约挂号、入院预约登记服务。④绿色救治通道。俱乐部会员突发骨折等病症,将享受俱乐部提供的绿色救治通道服务,实现在综合骨科急诊—入院—术前准备—手术—术后治疗—康复的一条龙服务。⑤会员活动积分。俱乐部对会员参与活动实行积分奖励制度,积极参与俱乐部活动的会员将会获得更多积分,每年年终将凭借不同的积分等级换取相应的健康奖励。

2.4 规范化的医护人员培训

骨质疏松的健康教育需要团队共同协作完成,我们在俱乐部成立之前对医护人员制定了详细的培训计划,内容涉及骨质疏松症的健康教育系统知识、典型病例讨论、老年人心理特点、营养知识等,每月举行 1 次学术活动,邀请专家授课,学习骨质疏松防治新进展,定期到社区及镇区医疗服务中心进行骨质疏松知识讲座,有效提高了社区健康教育的知识水平。

2.5 问卷调查

对会员中 152 名骨质疏松症患者进行干预前和干预后的问卷调查。①骨质疏松认知水平测试:于干预前和干预 6 个月后采用根据康奈尔医学指数健康问卷设计的骨质疏松症知识问卷,包括骨质疏松

的基本知识、骨质疏松症的危害、检查、治疗、自我管理知识共 15 道题,评分分为三级:回答正确 1 分、部分正确 0.5 分、不正确 0 分,满分 15 分;②干预前后疼痛程度评价采用视觉模拟评分法(VAS 尺评定法)^[3];③生活质量评估(QOL)采用世界卫生组织生存质量简表(SF-36)评估干预前后生活质量变化。

2.6 资料统计

用 SPSS11.5 统计软件处理,采用 *t* 检验比较干预前后健康教育的效果。

3 结果

俱乐部 152 名会员入会 6 个月后骨质疏松相关知识、疼痛程度和生活质量与入会前比较有统计学意义($P < 0.01$, $P < 0.05$)。(见表 1、表 2)

表 1 干预前后骨质疏松相关知识评分比较

项目	干预前($\bar{x} \pm s$)	干预后($\bar{x} \pm s$)	<i>t</i> 值	<i>P</i>
基本知识	0.68 ± 0.23	1.95 ± 0.28	43.21	< 0.01
危害性认识	0.24 ± 0.13	0.48 ± 0.21	11.98	< 0.01
治疗知识	1.85 ± 0.57	4.52 ± 0.31	50.73	< 0.01
检查、自我管理知识	0.78 ± 0.17	1.93 ± 0.32	39.13	< 0.01
并发症预防知识	0.36 ± 0.24	0.98 ± 0.18	25.48	< 0.01
总分	3.91 ± 0.26	9.86 ± 0.26	199.50	< 0.01

表 2 干预前后 VAS、QOL 比较

时间	VAS(分)	QOL(分)
干预前	5.5 ± 1.0	63.4 ± 8.8
干预后	1.5 ± 0.3	81.9 ± 12.3
<i>t</i> 值	47.23	15.08
<i>P</i>	< 0.05	< 0.05

4 讨论

4.1 骨质疏松健康俱乐部对 OP 的防治具有积极作用

以健康教育手段来帮助人们学习疾病知识、技能和提高健康信念及信心已在国外得到广泛认同和推崇^[4,5]。表 1 显示通过俱乐部的平台建立的长期、持续的健康教育模式,使 OP 患者对疾病的认知较干预前有显著提高($P < 0.01$)。骨质疏松健康俱乐部拥有一支高水平、高素质的专业团队和国内先进的诊疗设备,致力于为广大会员搭建一个专业、高效的信息交流平台,通过无微不至的服务,帮助会员解除骨质疏松带来的各种危害,通过形式多样的健康促进活动让会员间建立更广泛的生活社交网络,最终达到战胜骨质疏松、防治骨折、保障骨健康的目的。因此,以 OP 俱乐部为平台的健康教育对 OP 的防治具有积极作用。

4.2 骨质疏松健康俱乐部的服务是对医疗服务的延伸

曾丽敏^[6]对 831 名市民进行 OP 知识问卷调查结果显示,有 25% 的人根本不知晓 OP 是什么,仅有 24.2% 的人知晓日照有助于预防 OP,34.3% 的人知晓补钙有助于 OP,2.5% 的人知晓绝经后雌激素替代治疗有助于 OP,充分说明人们对 OP 的认识严重不足,这是导致 OP 患病率呈上升且年轻化的危险因素之所在。OP 俱乐部的建立打破了传统的健康教育模式,充分利用各种现代化的信息技术,使 OP 的健康教育具有覆盖面广,知识全面,服务理念新的特点,在服务对象上由医院的患者扩展到社区、门诊、家属、陪床等,在服务的时段上实现了院前一院中一院后的无缝隙服务,在服务的内容上,会员们可以各取所需,满足个体化的需要,因此 OP 俱乐部在医院和社区间架起了一座桥梁,是医疗服务的延伸。

4.3 健康教育的最终目的是改善患者的生活质量

OP 被称为“无声的杀手”,这是因为人们无法感觉到骨质的慢慢流失,毫无症状,骨骼变得越来越脆弱,直到骨骼断裂,OP 的后果是灾难性的。OP 使患者体力活动、正常社交生活能力下降,疼痛、骨折又使患者产生痛苦、抑郁、焦虑的不良心理反应^[7]。现代观点认为,预防 OP 应从孩童开始,保持终生。表 2 显示,患者在干预前后疼痛和生活质量的评分具有统计学意义($P < 0.05$),通过俱乐部的各种健康教育形式,患者的遵医行为得到了改善,强化了会员保健意识,可明显提高患者的生活质量。

4.4 骨质疏松健康教育俱乐部有助于构建和谐

医患关系

骨质疏松俱乐部的服务宗旨是普及骨质疏松预防、保健及治疗知识,提高全民对骨质疏松的认知度,搭建一个分享新资源、新科技、新信息的平台,从而达到医务人员与骨质疏松患者携手共同抵御并最终战胜骨质疏松的目标。随着人们对健康的需求日益增加,加之医疗市场的竞争日益激烈,以俱乐部为平台的健康教育新模式成为联系患者与医院,患者与医护人员的纽带,增加了患者对医院及医护人员的信任。同时它作为一项公益事业和爱心服务,将受到广大患者的认可和欢迎。

【参 考 文 献】

- [1] Woodhead GA, Moss MM. Osteoporosis: Diagnosis and prevent. Nurse Pract, 1998, 23 (11) : 18.
- [2] 张燕晴. 康教育应成为预防骨质疏松症的重要策略. 中国骨质疏松杂志, 2002, 8 (2) : 177-178.
- [3] 方积乾. 生存质量测定方法及应用. 北京: 北京医科大学出版社, 2000: 1-3.
- [4] Sedlak CA, Dohney MO, Jones SL. Osteoporosis prevention in young women. Orthop Nurs, 1998, 17 (3) : 53-60.
- [5] Lorig KR, Mazonson PD, Holman HR. Evidence suggesting that health education for self-management in patient with chronic arthritis has sustained health benefits which reducing health care costs. Arthritis and Rheumatism, 1993, 36 (4) : 439-446.
- [6] 曾丽敏. 骨质疏松知识问卷调查与分析. 现代预防医学, 2009, 36 (2) : 303-304.
- [7] 张辛. 护理干预对社区老年骨质疏松症患者生活质量的影响. 护理研究, 2004, 18 (6) : 1035-1036.

(收稿日期: 2009-12-10)