

LEARNS 护理模式结合短视频健康教育提高骨质疏松性胸腰椎骨折患者 出院指导达标率

周世娜

宁夏医科大学总医院 宁夏银川

【摘要】目的 探讨 LEARNS 护理模式结合短视频健康教育对提高骨质疏松性胸腰椎骨折患者出院指导达标率的效果。**方法** 选取 2024 年 1 月 2024 年 12 月本院收治的骨质疏松性胸腰椎骨折患者 80 例，随机分为对照组和观察组各 40 例。对照组采用常规出院指导，观察组实施 LEARNS 护理模式结合短视频健康教育，对比两组患者出院指导达标率、康复知识掌握程度及自我管理能力。**结果** 观察组出院指导达标率为 92.5% (37 例)，显著高于对照组的 70% (28 例) ($P<0.05$)；观察组康复知识掌握评分及自我管理能力评分均高于对照组 ($P<0.05$)。**结论** LEARNS 护理模式结合短视频健康教育能有效提高骨质疏松性胸腰椎骨折患者出院指导达标率，增强患者康复知识掌握和自我管理能力，对患者出院后康复具有积极意义。

【关键词】 LEARNS 护理模式；短视频健康教育；骨质疏松性胸腰椎骨折

【收稿日期】 2025 年 6 月 25 日

【出刊日期】 2025 年 7 月 25 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20250339

LEARNS nursing model combined with short video health education to improve the compliance rate of discharge guidance for patients with osteoporotic thoracolumbar fractures

Shina Zhou

Ningxia Medical University General Hospital, Yinchuan, Ningxia

【Abstract】 Objective To explore the effect of LEARNS nursing model combined with short video health education on improving the discharge guidance compliance rate of patients with osteoporotic thoracolumbar fractures. **Methods** 80 patients with osteoporotic thoracolumbar fractures admitted to our hospital from January 2024 to December 2024 were randomly divided into a control group and an observation group, with 40 patients in each group. The control group received routine discharge guidance, while the observation group received LEARNS nursing mode combined with short video health education. The compliance rate of discharge guidance, mastery of rehabilitation knowledge, and self-management ability were compared between the two groups of patients. **Results** The compliance rate of discharge guidance in the observation group was 92.5% (37 cases), significantly higher than the 70% (28 cases) in the control group ($P<0.05$); The rehabilitation knowledge mastery score and self-management ability score of the observation group were higher than those of the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The LEARNS nursing model combined with short video health education can effectively improve the compliance rate of discharge guidance for patients with osteoporotic thoracolumbar fractures, enhance their mastery of rehabilitation knowledge and self-management ability, and have positive significance for their recovery after discharge.

【Keywords】 LEARNS nursing model; Short video health education; Osteoporotic thoracolumbar fracture

骨质疏松性胸腰椎骨折在老年人群中较为常见，患者出院后需长期居家康复，正确遵循出院指导对促进骨折愈合、预防并发症及提高生活质量至关重要，LEARNS 护理模式强调以患者为中心，通过倾听、解

释、认同、建议、协商和自我效能提升等环节，增强患者参与感与依从性，短视频作为新兴的信息传播载体，具有直观、生动、碎片化等特点，便于患者学习^[1]，本研究旨在探究 LEARNS 护理模式结合短视频健康教育

在提高骨质疏松性胸腰椎骨折患者出院指导达标率中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月 2024 年 12 月本院收治的 80 例骨质疏松性胸腰椎骨折患者，随机分为对照组和观察组，每组 40 例。对照组中，男性 15 例，女性 25 例，平均年龄（ 68.5 ± 6.2 ）岁；观察组男性 16 例，女性 24 例，平均年龄（ 67.8 ± 5.8 ）岁。两组患者在性别、年龄等一般资料方面无显著差异（ $P > 0.05$ ），具有可比性。

纳入条件：经影像学检查确诊为骨质疏松性胸腰椎骨折；意识清醒，具备正常沟通与理解能力；自愿参与本研究并签署知情同意书；无严重认知障碍及精神疾病。

排除条件：合并严重心、肝、肾等重要脏器功能衰竭；存在其他影响康复的严重全身性疾病；中途退出研究或无法完成规定观察周期。

1.2 方法

对照组采用常规出院指导，在患者出院前由责任护士进行口头讲解，内容包括饮食营养（强调高钙、高蛋白饮食）、康复训练（简单介绍卧床期间四肢活动及腰背肌锻炼方法）、用药指导（告知药物名称、剂量、用法）、复诊时间等，并发放纸质版出院指导手册。

观察组实施 LEARNS 护理模式结合短视频健康教育：

LEARNS 护理模式实施：

倾听：在患者出院前 35 天，责任护士与患者进行一对一交流，每次 2030 分钟，耐心倾听患者对疾病康复的担忧、疑问及需求，如对疼痛缓解的期望、康复训练的顾虑等。

解释：针对患者提出的问题，结合专业知识，用通俗易懂的语言进行详细解释，例如，解释骨质疏松性胸腰椎骨折的发生机制、康复过程中的注意事项等。

认同：对患者表达的感受和想法表示理解与认同，如肯定患者积极康复的态度，缓解患者焦虑情绪。

建议：根据患者个体情况，制定个性化的出院指导建议，包括饮食计划（如推荐具体的高钙食谱）、康复训练方案（根据骨折恢复情况制定不同阶段的训练强度和方式）。

协商：与患者共同协商确定出院后的康复计划，充分尊重患者意见，调整不合理部分，使患者主动参与到康复过程中^[2-3]。

自我效能提升：分享康复成功案例，鼓励患者积极

面对疾病，增强患者康复信心和自我管理的能力。

短视频健康教育实施：制作系列骨质疏松性胸腰椎骨折康复短视频，内容涵盖饮食营养搭配示范（如如何制作高钙餐食）、康复训练动作分解演示（如五点支撑法、小飞燕动作的规范做法）、用药注意事项讲解（药物正确服用时间、可能出现的不良反应应对）、并发症预防（压疮预防、肺部感染预防措施）等，视频时长控制在 35 分钟，画面清晰，配有字幕和语音讲解。在患者出院前 12 天，通过科室微信公众号推送给患者，同时将视频存储在科室专用平板电脑上，指导患者现场观看学习，并告知患者可随时重复观看^[4-5]。

1.3 观察指标

出院指导达标率：患者出院后 1 个月，通过电话随访或门诊复诊，评估患者对出院指导的遵循情况。完全遵循出院指导内容为达标，部分遵循或未遵循为不达标。

康复知识掌握程度：采用自制康复知识问卷进行评估，问卷包含饮食、康复训练、用药、复诊等方面共 20 个问题，每题 5 分，满分 100 分。分数越高表示康复知识掌握程度越好。

自我管理能力：使用自我管理力量表进行评价，该量表从康复训练执行、饮食控制、用药依从性、症状监测等维度进行评分，总分 100 分，得分越高表明自我管理能力强。

1.4 统计学处理

数据采用 SPSS20.0 系统统计软件。计量资料，以“均数±标准差”（ $\bar{x} \pm s$ ）呈现，组间比较运用独立样本 t 检验，计数资料用例数和百分比（n/%）描述，通过卡方检验（ χ^2 ）对比两组差异。设定 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

观察组出院指导达标率显著高于对照组（ $P < 0.05$ ）；康复知识掌握评分和自我管理能力评分均高于对照组（ $P < 0.05$ ）见表 1。

3 讨论

LEARNS 护理模式打破了传统护理的单向灌输模式，构建起以患者为核心的互动式沟通体系，护理人员给予患者充分表达的机会，能够深入了解患者内心深处的担忧与需求，这些一手信息为后续护理措施的制定提供了精准依据，摒弃晦涩的医学术语，用贴近生活的语言将疾病原理、康复要点娓娓道来，让患者真正“听懂”疾病与康复的关联，从认知层面建立起对康复指导的认同感，认同患者在患病过程中的负面情绪，能

有效拉近护患距离,使患者感受到被尊重与理解,从而更愿意敞开心扉配合后续护理工作。基于患者个体差异制定的个性化建议和共同协商确定的康复计划,充分考虑了患者的实际生活场景和身体状况,可提升康复计划的可行性与可接受性,促使患者从“被动接受”转变为“主动参与”康复过程^[6-7]。

表 1 两组患者观察指标对比

指标	对照组 (n=40)	观察组 (n=40)
出院指导达标率	28 (70%)	37 (92.5%)
康复知识掌握评分 (分)	72.3±8.5	88.6±6.3
自我管理能力评分 (分)	70.1±7.8	86.2±5.9
P	<0.05	<0.05

短视频健康教育则借助现代信息技术的优势,革新了健康知识的传播方式,相较于传统的纸质手册和口头讲解,短视频以动态画面、语音讲解和字幕提示相结合的形式,将抽象的康复知识转化为具象、生动的视觉内容,患者可以反复观看,仔细揣摩动作细节,确保训练动作的规范性,避免因动作不当影响康复效果甚至造成二次伤害,在饮食营养指导视频里,详细展示食材搭配、烹饪过程,让患者更直观地了解如何制作高钙、营养均衡的餐食,短视频的碎片化特点,完美契合现代人群的生活节奏,患者无需专门抽出大量时间学习,利用碎片化时间即可完成知识获取,并且可以根据自身需求随时回放重点内容,强化记忆效果^[8-9]。

LEARNs 护理模式营造的良好护患信任关系,为短视频健康教育的顺利开展奠定了坚实基础,患者在对护理人员产生信任后,更愿意主动学习短视频中的康复知识,而短视频丰富、直观的内容,又进一步充实了 LEARNs 护理模式中个性化康复计划的内涵,使其更具实操性。在这种模式下,患者对康复知识的掌握不再局限于表面,而是能够深入理解各项康复措施背后的原理和目的,从而在自我管理过程中更加科学、规范。

综合干预模式不仅显著提高了患者的出院指导达标率,更在深层次上提升了患者的健康素养和自我管理能力,这对于促进骨折愈合、预防并发症、提高生活质量具有不可忽视的作用^[10]。

综上所述,LEARNs 护理模式结合短视频健康教育能够切实提高骨质疏松性胸腰椎骨折患者出院指导达标率,增强患者康复知识掌握和自我管理能力,对患者出院后康复具有积极意义。

参考文献

[1] 胡芳.以 LEARNs 模式指导的康复护理在老年髌部骨折患者术后恢复中应用研究[J].反射疗法与康复医学,2024,5(11):187-190.

[2] 王荣,张爽爽,丰花,等.基于 LEARNs 模式的康复训练对髌部骨折患者术后功能恢复的影响[J].川北医学院学报,2023,38(3):417-420.

[3] 吴治才,魏长宝,潘婕.基于 LEARNs 模式的康复训练在老年股骨颈骨折术后的康复效果及预测模型[J].中国现代医学杂志,2024,34(17):14-21.

[4] 李慧川,王烨华,陈帅.基于自我决定理论的健康教育联合张口训练在多发颌骨骨折患者中的应用效果[J].中国实用护理杂志,2025,41(03):182-190.

[5] 岳晓香,王一公,菅炎鹏.健康教育能够提高脊柱骨折患者对疾病的认知能力——评临床常见疾病护理健康教育路径参考[J].中国实验方剂学杂志,2023(4):17-17.

[6] 周晶,李鹏,苗娜.基于失效模式和效果分析模型的健康教育在绝经期妇女骨质疏松骨折 PVP 术后的应用研究——评脊柱外科护理学[J].世界中医药,2024,19(14):I0004.

[7] 王鹤,黄伟,沈贞佩,等.互动式健康教育结合康复路径对骨折患儿心理状态与康复效果的影响[J].中国妇幼保健,2024,39(11):2098-2101.

[8] 徐晓燕,张春雷,张楚琪.施拉姆双向传播理论为基础的“互联网+健康教育”在股骨颈骨折手术患者中的应用[J].临床护理杂志,2023,22(5):62-65.

[9] 贾青春.思维导图结合快速康复护理理念在老年髌部骨折患者健康教育中的应用[J].每周文摘·养老周刊,2024(7):159-161.

[10] 薛娇妍,张卉馨,刘路,等.基于 APP 的健康教育联合协同护理在 2 型糖尿病合并骨质疏松性骨折患者中的应用[J].Journal of Clinical Nursing in Practice,2024,10(12).

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

