



Research Article

Evaluation of the Effect of Self-Management Education in Teach Back Method on Medication and Nutritional Adherence of Elderly Patients with Type 2 Diabetes

Marzie Seyedi¹ , Afsaneh Garshad^{2*} , Ali Delshad Noghabi³ , Mitra Hashemi⁴ 

¹ MSc Student of Geriatric Nursing, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnord, Iran

² Instructor, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnord, Iran

³ Assistant Professor, Social Development and Health Promotion Research Center, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

⁴ MSc of Statistics, Deputy of Research, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnord, Iran

*Corresponding author: Afsaneh Garshad, Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnord, Iran. E-mail: garshadafsaneh12@gmail.com

DOI: [10.32592/nkums.15.1.97](https://doi.org/10.32592/nkums.15.1.97)

How to Cite this Article:

Seyedi M, Garshad A, Delshad Noghabi A, Hashemi M. Effect of Self-Management Education using Teach-Back Method on Medication and Nutritional Adherence of Elderly Patients with Type 2 Diabetes. J North Khorasan Univ Med Sci. 2023;15(1):97-105. DOI: [10.32592/nkums.15.1.97](https://doi.org/10.32592/nkums.15.1.97)

Received: 21 June 2022

Accepted: 01 January 2023

Keywords:

Elderly
Medication adherence
Nutritional adherence
Self-management
Teach-back
Type 2 diabetes

Abstract

Introduction: Medication and nutritional adherence include accurate consumption of medication and following the diet according to the recommendations provided by healthcare personnel, which leads to maintaining and promoting the health of the elderly. The present study aimed to evaluate the effect of teach-back self-management training on medication and nutritional adherence of the elderly with type 2 diabetes in the selected comprehensive health service centers in Mashhad, Iran.

Method: This experimental study was conducted on 104 type 2 diabetic patients who were randomly divided into intervention and control groups. In the intervention group, self-management training was provided by return training method, and in the control group, routine training was provided. To collect data, the Morisky medication adherence questionnaire and the Midas dietary compliance questionnaire were completed before and after the intervention. Data analysis was performed using SPSS statistical software (version 20), and Chi-square, Fisher, independent t-test, and paired t-test.

Results: Based on the findings of the present research, the mean scores of the medication and nutritional adherence in the two groups before the intervention were not significantly different ($P < 0.05$). However, after the intervention, medication and nutritional adherence of the intervention group was significantly increased compared to the control group ($P < 0.05$).

Conclusion: The use of teach-back self-management training is suggested as an effective method in increasing medication and nutritional adherence of the elderly with type 2 diabetes.



ارزیابی تأثیر آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی بر تبعیت دارویی و غذایی سالمندان

مبتلا به دیابت نوع ۲

مرضیه سیدی^۱، افسانه گرشاد^{۲*}، علی دلشاد نوقابی^۳، میترا هاشمی^۴

^۱ مربی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

^۳ استادیار، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

^۴ کارشناس ارشد آمار، معاونت تحقیقات و فناوری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

* نویسنده مسئول: گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران. ایمیل:

garshadafsaneh12@gmail.com

DOI: 10.32592/nkums.15.1.97

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱	چکیده
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۱	مقدمه: تبعیت دارویی و غذایی شامل مصرف دقیق دارو و رعایت رژیم غذایی مطابق با توصیه‌های کارکنان سلامت است که منجر به حفظ و ارتقای سلامت سالمندان می‌شود. این مطالعه با هدف تأثیر آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی، بر تبعیت دارویی و غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ در مراکز خدمات جامع سلامت منتخب شهر مشهد انجام شد.
واژگان کلیدی:	روش کار: این مطالعه تجربی، روی ۱۰۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام شد که به شیوه تصادفی، به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. در گروه مداخله، آموزش خودمدیریتی به روش آموزش برگشتی و در گروه کنترل، آموزش‌های روتین ارائه شد. برای جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه تبعیت دارویی مورسکی و پرسش‌نامه تبعیت غذایی میداس قبل و بعد از مداخله تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ و آزمون‌های آماری کای اسکور، فیشر، تی مستقل و تی زوجی تحلیل شد.
آموزش برگشتی	یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمرات تبعیت دارویی و تبعیت غذایی در دو گروه، قبل از مداخله تفاوت معنی‌داری نداشته است ($P > 0.05$)، اما بعد از مداخله، تبعیت دارویی و تبعیت غذایی گروه مداخله نسبت به گروه کنترل، به طور معنی‌داری افزایش یافت ($P < 0.05$).
تبعیت دارویی	نتیجه‌گیری: استفاده از آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی، به عنوان یک روش مؤثر در افزایش تبعیت دارویی و تبعیت غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ پیشنهاد می‌شود.
تبعیت غذایی	
خودمدیریتی	
دیابت نوع ۲	
سالمند	

مقدمه

بشری با آن دست به گریبان هستند [۵]. دیابت نوع ۲ در سالمندان بسیار شایع است. حدود ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به دیابت، بیش از ۶۵ سال سن دارند [۶]. عوارض زودرس و دیررس دیابت از قبیل، هیپوگلیسمی، عوارض عروق کوچک و بزرگ، روبه‌روشدن بیمار با چالش‌های متعدد از قبیل فشارهای ناشی از کنترل و درمان بیماری، رعایت برنامه‌های درمانی، مراقبت‌های پیچیده و هزینه‌بر، نیاز به مراجعه مکرر به پزشک، نگرانی درباره آینده، احتمال ابتلای فرزندان، اختلال در روابط اجتماعی و خانوادگی، مشکلات جنسی و اختلال در کار، منجر به کاهش کیفیت زندگی فرد مبتلا می‌شود.

کاهش کیفیت زندگی سبب کاهش حس رضایت فرد از زندگی می‌شود و با تحت تأثیر قرار دادن تعهد فرد نسبت به انجام دستورات درمانی-مراقبتی، بر نتایج حاصل از درمان و مراقبت از بیماری نیز تأثیر

پدیده سالمندی که نتیجه سیر طبیعی زمان است، منجر به تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی می‌شود [۱]. در حال حاضر، سالمندی رشد ۲/۴ درصدی در مقایسه با ۱/۷ درصد برای کل جمعیت جهان دارد و انتظار می‌رود این رشد به ۳/۱ درصد در سال‌های آتی افزایش یابد [۲]. ایران نیز از پدیده جهانی سالمندی مستثنی نیست. بنا به گزارش مرکز آمار ایران، تعداد سالمندان کشورمان طی سال‌های ۱۳۶۵ تا ۱۳۹۵، روند افزایشی داشته است، به طوری که، پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۵۰، به بیش از ۲۶ میلیون نفر، یعنی حدود ۲۱/۷ درصد از جمعیت کل ایران برسد [۳].

با افزایش سن، بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن در افراد تجمع می‌یابد. درصد زیادی از سالمندان (۸۶ درصد)، حداقل یک بیماری مزمن دارند [۴]. دیابت نوع ۲ یکی از بیماری‌های مزمنی است که امروزه جوامع

می‌گذارد [۷]. عوارض زودرس و دیررس دیابت، در سالمندان به دلایل متعددی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ از جمله: ۱- بیماران سالمند به تنهایی زندگی می‌کنند و ممکن است علائم عوارض را تشخیص ندهند؛ ۲- به دلیل کاهش عملکرد کلیه، دفع داروهای ضد دیابت از طریق کلیه‌ها به کندی انجام می‌شود؛ ۳- این بیماران گاهی اوقات، به دلیل کاهش اشتها و محدودیت‌های مالی، از خوردن بعضی از وعده‌های غذایی صرف نظر می‌کنند؛ ۴- کاهش حدت بینایی بیماران سالمند ممکن است باعث بروز اشتباه در مصرف دوز دارو شود [۸].

هدف اصلی درمان دیابت، دستیابی و حفظ قندخون در دامنه نرمال یا تا حد امکان، نزدیک به نرمال است. کنترل ویژه قند، عوارض زودرس و دیررس را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد [۸]. تاکنون، مطالعات زیادی در خصوص کنترل قندخون انجام شده است. مداخلات بررسی شده در این مطالعات شامل اصلاح شیوه زندگی، افزایش فعالیت بدنی، ترک دخانیات، کنترل و پیگیری بیماران از سوی پرستاران، انجام مداخلات خودمدیریتی و انجام مداخلات در سطح جامعه بوده است [۹]. یکی از برنامه‌هایی که اخیراً مورد توجه محققان قرار گرفته، برنامه خودمدیریتی دیابت است [۱۰]. مطالعات انجام شده حاکی از کمبود آگاهی و خودمدیریتی مناسب بیماران درباره بیماری دیابت و در نتیجه، رعایت نکردن اقدامات درمانی است. بنابراین، برای کنترل دیابت، خودمدیریتی بر پایه شناسایی نیازهای آموزشی بیماران، به اندازه درمان مناسب و حتی بیشتر از آن اهمیت دارد [۱۱].

کنترل دیابت ۵ جزء دارد که عبارت هستند از: درمان تغذیه‌ای، ورزش، پایش، درمان دارویی و آموزش [۸]. بیماری دیابت جزء بیماری‌های مزمن است که سهم عمده کنترل بیماری بر عهده بیمار است و عملاً امکان پذیر نیست که بیمار دیابتی برای تمام عمر، تحت نظر مؤسسات درمانی باشد. در نتیجه، توجه به آموزش بیمار دیابتی، برای خودمراقبتی اهمیت زیادی دارد. بیشتر افراد سالمند به تنهایی یا با همسر خود که او نیز سالمند است، زندگی می‌کنند و از این رو، نیازمند یادگیری آموزش‌های خودمراقبتی برای مدیریت بیماری خویش هستند [۱۲]. کنترل موفقیت‌آمیز بیماری دیابت به طور عمده‌ای به خودمدیریتی بیماران وابسته است؛ زیرا بیش از ۹۵ درصد از مراقبت‌های دیابت توسط خود بیمار انجام می‌شود [۱۳]. آموزش خودمدیریتی، فرایندی فعال و عملی است که بیمار آن را هدایت می‌کند و شامل فعالیت‌های خاصی به منظور دستیابی به اهداف مدیریت بیماری است [۱۴].

هدف از آموزش خودمدیریتی دیابت، کنترل قندخون، پیشگیری از عوارض حاد و مزمن و افزایش کیفیت زندگی بیماران دیابتی از طریق افزایش میزان پایبندی بیماران به رژیم‌های درمانی و غذایی و ورزش است. به طور کلی، خودمدیریتی روش مهمی برای حفظ و بهبود رفتارها و وضعیت سلامت بیمار است [۱۵]. نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد که تعداد زیادی از بیماران مبتلا به دیابت، در زمینه مدیریت رژیم‌های درمانی خود مشکل دارند [۱۶، ۱۷]. براساس مطالعه Wellard، تبعیت

دارویی چالش مهمی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن است و این بیماران، در صورت عدم تبعیت از برنامه‌های درمانی، گرفتار عواقب وخیم آن، از جمله بازگشت بیماری، پیشرفت ناتوانی ناشی از بیماری و نیاز به بستری شدن در بیمارستان خواهند شد [۱۰]. براساس نتایج مطالعه Cramer و همکاران، تعداد زیادی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، تبعیت دارویی ضعیفی داشتند [۱۶]. مطالعه مروری دیگری نشان داد که سطح تبعیت و پایداری در مصرف داروهای قلبی-عروقی و داروهای ضد دیابت و کنترل کننده فشارخون و چربی خون در بیماران دیابتی، کم است [۱۸].

ارزیابی دریافت غذایی به دلایل متعددی اهمیت دارد؛ چراکه کنترل روند دریافت غذا مطابق توصیه‌های غذایی، نشان دهنده وضعیت سلامت جامعه است. رژیم غذایی نادرست یکی از عوامل خطر دیابت است که قابل اصلاح است و هرگونه تغییر در عادات غذایی که منجر به کاهش خطرات بعدی شود، در پیشگیری و کنترل دیابت مفید خواهد بود [۱۶]. آموزش خودمدیریتی موجب شرکت فعالانه بیمار در مراقبت از خود و افزایش مسئولیت پذیری در کنترل علائم و عوارض می‌شود. علاوه بر آن، کمک می‌کند که فرد بتواند تا حد زیادی استقلال خود را حفظ کند و باعث افزایش کارایی فرد می‌شود [۱۹].

آموزش خودمدیریتی روش حمایتی ساده‌ای است که در جمعیت ایران (مخصوصاً در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲)، شواهد اندکی در رابطه با آن موجود است [۱۱]. روش‌های آموزشی متفاوتی نظیر آموزش ویدئویی، جلسات آموزش گروهی، مجموعه‌های آموزشی، سخنرانی و پرسش و پاسخ برای آموزش خودمدیریتی به فرد سالمند دیابتی وجود دارد [۲۰]. پرستار باید با توجه به زمان، خصوصیات سالمندان، محتوای آموزشی و هدف آموزش، بهترین روش را در موقعیت‌های خاص به کار گیرد. آموزش فرد به فرد، نفر به نفر یا چهره به چهره، یکی از قدرتمندترین راه‌های تأثیرگذاری بر فراگیر است. در این روش، مدرس فرصت یادگیری فعال را در شرایط واقعی، در حالی مهیا می‌سازد که الگوهای مطلوب و متناسب با خصوصیات فردی را ارائه می‌دهد [۲۰].

روش آموزشی برگشتی یکی از روش‌های آموزش تعاملی است. تفاوت آن با روش آموزش معمولی در این است که در طول آموزش عادی، فرد آموزش دهنده از مددجو می‌پرسد که آیا آنچه آموزش داده‌ام را درک کرده‌اید. بیشتر افراد پاسخ بله می‌دهند، در صورتی که ممکن است درک ناقصی داشته باشند یا برعکس. در روش برگشتی، فرد آموزش دهنده از مددجو می‌خواهد که با استفاده از کلمات خودش، آنچه را فرد آموزش دهنده به او آموخته است، شرح دهد [۲۱]. تحقیقات نشان داده‌اند که یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بهبود درک آموزش، آموزش برگشتی است که به منظور فهم بهتر اطلاعاتی به کار می‌رود که از جانب مراقبان بهداشتی داده می‌شود [۲۲]. از مزایای استفاده از این روش می‌توان به بهبود رابطه بیمار با کادر درمان، افزایش ایمنی بیمار، ارزیابی

بهرتر آموزش‌دهنده از بیمار و قابلیت استفاده در افراد با سطح سواد کم اشاره کرد [۲۳].

استفاده از این روش با درگیر ساختن بیمار در فرایند یادگیری، از مراقبت بیمارمحور حمایت می‌کند و به فرد آموزش‌دهنده اجازه بازبینی دانسته‌ها را به‌منظور اصلاح اطلاعات نادرست و تقویت مهارت‌های بالینی می‌دهد. در محیط‌های بالینی، معمولاً ارائه اطلاعات غیرضروری به بیماران رایج است. درحالی‌که، آموزش باید بر نیاز به آنچه بیمار لازم است بداند، مبتنی باشد و بر نکات کلیدی تأکید شود. آموزش برگشتی روشی است که این موضوع را محقق می‌سازد [۲۴]. در روش آموزشی برگشتی، فرد آموزش‌دهنده مطالب را با زبان ساده و قابل فهم، بدون استفاده از اصطلاحات خاص پزشکی به مددجو آموزش می‌دهد و پس از پایان آموزش، از مددجو می‌خواهد مطالب را آن‌گونه که درک کرده است، با زبان خودش بازگو کند. چنان‌چه، مددجو مطالب را به‌خوبی درک نکرده باشد، فرد آموزش‌دهنده مطالب را تا درک کامل، برای مددجو تکرار خواهد کرد [۲۵].

افزایش بیماران دیابتی، نبود برنامه مدون خودمدیریتی برای این بیماران در کشور، مسئله مهم بروز عوارض مزمن دیابت در این بیماران که حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت را دربر می‌گیرد [۲۶]، با وجود مشکلات فراوان در ابعاد جسمی و روانی بیماران مبتلا به دیابت و ایجاد عوارض زودرس (هیپوگلیسمی، کتواسیدوز دیابتی و هیپرگلیسمی هیپراسمولار) و دیررس (عوارض عروق بزرگ و کوچک، نوروپاتی و زخم پا) و ناتوانی‌های فراوان، بر لزوم وجود برنامه‌های آموزشی خودمراقبتی برای بیماران دیابتی می‌افزاید. همچنین، با توجه به اینکه تا به‌حال، مطالعه مشابهی در شهر مشهد، در راستای تأثیر آموزش خودمراقبتی در بیماران مبتلا به دیابت به روش آموزش برگشتی انجام نشده است، بر آن شدیم تا با انجام این مطالعه، تأثیر آموزش برنامه‌های خودمدیریتی به روش برگشتی را بر تبعیت دارویی و غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ بسنجیم.

روش کار

این مطالعه از نوع تجربی دوگروهه با گروه مداخله و کنترل بود که با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام شد. جامعه پژوهش شامل تمام افراد بیشتر از ۶۰ سال مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت منتخب در شهر مشهد بودند که دیابت نوع ۲ برای آن‌ها تشخیص داده شده بود. محاسبه حجم نمونه براساس فرمول مقایسه بین میانگین‌ها، با ضریب اطمینان ۹۵ درصد، توان آزمون ۸۰ درصد و با توجه به نتایج مطالعه خسروی بنجار و همکاران [۲۳]، با لحاظ میانگین و انحراف معیار نمرات تبعیت از رژیم غذایی $94/7 \pm 11/31$ در گروه مداخله و $89/58 \pm 9/43$ در گروه کنترل، بعد از مداخله و با فرمول زیر محاسبه شد.

$$n = \frac{\left(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta} \right)^2 (s_1^2 + s_2^2)}{(X_1 - X_2)^2}$$

بر این اساس، ۴۹ نفر در هر گروه انتخاب شدند که با ۵ درصد ریزش

احتمالی، در هر گروه، ۵۲ نفر و در مجموع، ۱۰۴ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل سن بیشتر از ۶۰ سال، ابتلا به دیابت نوع ۲ که حداقل ۱ سال از تشخیص قطعی بیماری توسط پزشک گذشته باشد، تمایل بیمار به شرکت در مطالعه پس از گرفتن رضایت‌نامه کتبی، نداشتن مشکلات شنیداری (توان شنیدن کامل با وجود استفاده از وسایل کمکی)، نداشتن مشکلات دیداری (توان خواندن خط مجله یا روزنامه از فاصله ۳۰ سانتی‌متری)، نداشتن مشکلات حرکتی، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، مبتلا نبودن به عوارض وخیم و ناتوان‌کننده ناشی از بیماری دیابت مانند نارسایی کلیه و غیره بود. همچنین، بیماران باید قادر به صحبت و برقراری ارتباط باشند و مشکلات شناختی نداشته باشند. معیارهای خروج از مطالعه شامل تمایل نداشتن به ادامه همکاری در مطالعه، شرکت نکردن حتی در یک جلسه آموزشی، شرکت در جلسات آموزشی مشابه و داشتن تحصیلات در زمینه علوم پزشکی بود.

پس از دریافت کد اخلاق به‌شماره IR.NKUMS.REC.1398.122 و معرفی به محیط پژوهش، از بین ۹۳ مرکز خدمات جامع سلامت شهر مشهد، با کمک نرم‌افزار اعداد تصادفی، یک مرکز انتخاب شد. سپس، از بین فهرست تمام بیماران دیابتی که در سامانه سینا موجود بود، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی با نرم‌افزار، ۱۰۴ نفر از اعضای نمونه به دو گروه تقسیم شدند. سپس، با تمام بیماران تماس تلفنی گرفته شد و پس از ارائه توضیحاتی پیرامون مطالعه، از آن‌ها درخواست شد که در صورت تمایل، در تاریخ تعیین‌شده به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند.

پس از حضور تمام افراد، ضمن معرفی خود و اهداف مطالعه به سالمندان و بیان اینکه احتمال دارد سالمند در گروه مداخله یا کنترل قرار بگیرد و باید این مطلب را بپذیرد، پس از اطمینان از رضایت سالمندان برای شرکت در مطالعه و اطمینان دادن از محرمانه ماندن اطلاعات آن‌ها، فرم رضایت‌نامه کتبی توسط سالمندان امضا شد. سپس، پرسش‌نامه‌های اطلاعات دموگرافیک، تبعیت دارویی موریسکی و تبعیت غذایی (ابزار پایبندی به رژیم غذایی مدیرانه‌ای) به هر دو گروه آموزش برگشتی و آموزش به‌شیوه معمول ارائه شد. آموزش در گروه برگشتی به این شکل بود که فرد آموزش‌دهنده که خود محقق بود، وظیفه آموزش را بر عهده داشت. آموزش‌دهنده، مطالب کتابچه آموزشی دیابت تهیه‌شده توسط وزارتخانه را با زبان ساده و قابل فهم و بدون استفاده از اصطلاحات خاص پزشکی، به مددجو به‌طور فردی آموزش داد و پس از پایان آموزش هر مطلب، از مددجو خواست که مطالب را آن‌گونه که درک کرده است، با زبان خودش بازگو کند. اگر مددجو مطالب را به‌خوبی درک و بازگو نمی‌کرد، فرد آموزش‌دهنده تا درک کامل، مطالب را برای مددجو تکرار می‌کرد. تعداد کل جلسات آموزش برگشتی ۶ جلسه بود که ۲ بار در هفته برگزار می‌شد. مدت زمان هر جلسه ۲۰ دقیقه بود. به‌عبارت دیگر، مدت‌زمان لازم برای آموزش فرد،

در مجموع، ۳ هفته طول کشید.

در ابتدای هر جلسه، مطالب جلسات قبل مرور و از وسایل کمک آموزشی نظیر پمفلت نیز استفاده شد. گروه کنترل شامل سالمندان بود که به شیوه رایج، آموزشی را می دیدند که در مراکز خدمات جامع سلامت مرسوم بود که اغلب به شکل آموزش از طریق مراقب سلامت، پزشک و کلاس های آموزش گروهی بود و محقق هیچ مداخله ای در نوع آموزش ایشان نداشت. در این گروه، از نظر رعایت مسائل اخلاقی، در پایان مطالعه و پس از برگزاری آزمون های تبعیت دارویی و تبعیت غذایی و تکمیل پرسش نامه های مربوطه، تمام موارد آموزشی برای ایشان در یک جلسه آموزشی مطرح شد. ۱ ماه پس از اتمام جلسات آموزشی، ضمن تماس تلفنی با تمام واحدهای پژوهش، از آن ها خواسته شد که در محل مرکز خدمات جامع سلامت حضور یابند و پرسش نامه های دموگرافیک، تبعیت دارویی و تبعیت غذایی را مجدداً تکمیل کنند.

انتخاب مدت زمان با توجه به مرور مطالعات مشابه مانند مطالعه عشوندی و همکاران، ۱ ماه در نظر گرفته شد [۲۵]. بعد از جمع آوری و کنترل صحت ورود داده ها و کدبندی داده ها و ورود به رایانه، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ برای تحلیل آماری انجام شد. از آمار توصیفی شامل فراوانی، میانگین و انحراف معیار برای توصیف مشخصات نمونه ها و از آزمون های کای اسکور، آزمون دقیق فیشر، تی زوجی، تی مستقل و تحلیل کوواریانس استفاده شد. مقدار P کمتر از ۰/۰۵ (p<0/05)

معنی دار در نظر گرفته شد.

یافته ها

سالمندان بررسی شده در دو گروه مداخله و کنترل، از نظر ویژگی های سنی، جنسی، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت سکونت و عوارض دیابت، تفاوت معنی داری با یکدیگر نداشتند و دو گروه با یکدیگر همگن بودند (جدول ۱).

براساس جدول ۲، میانگین نمرات تبعیت دارویی سالمندان بررسی شده در دو گروه، قبل از مداخله تفاوت معنی داری با یکدیگر نداشتند ($P=0/603$)، اما بعد از مداخله، به طور معنی داری در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش یافت. با توجه به اینکه هرچه نمره فرد کمتر باشد، تبعیت دارویی بیشتر است، بنابراین، تبعیت دارویی سالمندان گروه مداخله بعد از مداخله، به طور معنی داری افزایش یافته است ($P<0/001$). با توجه به برقراری پیش فرض های تحلیل کوواریانس و به منظور حذف اثر پیش آزمون، برای بررسی دقیق تر تأثیر مداخله از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از نظر تأثیر آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی بر تبعیت دارویی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲، با حذف اثر پیش آزمون و با $F=201/47$ و $p<0/001$ ، تفاوت معنی دار بین دو گروه وجود داشت؛ یعنی، آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی در گروه مداخله توانسته است با اندازه اثر ۶۷ درصد، در بهبود تبعیت دارویی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ تأثیر داشته باشد.

جدول ۱. خصوصیات دموگرافیک سالمندان شرکت کننده در پژوهش

متغیر	ابعاد	گروه	
		مداخله تعداد (درصد)	کنترل تعداد (درصد)
جنس	مرد	۲۶ (۵۲)	۲۲ (۴۲/۳)
	زن	۲۴ (۴۸)	۳۰ (۵۷/۷)
تحصیلات	کمتر از دیپلم	۳۴ (۶۸)	۳۵ (۶۷/۳)
	دیپلم	۵ (۱۰)	۱۰ (۱۹/۲)
	دانشگاهی	۷ (۱۴)	۱۱ (۲۱/۲)
تأهل	بیوه	۴۳ (۸۶)	۴۲ (۸۰/۸)
	متأهل	۶ (۱۲)	۱۰ (۱۹/۲)
	مطلقه	۱ (۲)	۰ (۰)
وضعیت سکونت	با همسر	۲۷ (۵۴)	۲۳ (۴۴/۲)
	با همسر و فرزندان	۱۶ (۳۲)	۱۸ (۳۴/۶)
	با فرزندان	۳ (۶)	۵ (۹/۶)
	سایر اعضای خانواده	۴ (۸)	۴ (۷/۷)
	به تنهایی	۰ (۰)	۲ (۳/۸)
عوارض دیابت	بدون عارضه	۳ (۶)	۵ (۹/۶)
	قلبی-عروقی و فشارخون	۳۲ (۶۴)	۳۵ (۶۷/۳)
	بینایی	۳ (۶)	۵ (۹/۶)
	کلیوی	۱ (۲)	۱ (۱/۹)
	زخم پا	۰ (۰)	۲ (۳/۸)
	مشکلات جنسی	۱ (۲)	۰ (۰)
	سایر عوارض	۱۰ (۲۰)	۴ (۷/۷)

جدول ۲. مقایسه میانگین نمره تبعیت دارویی در سالمندان گروه مداخله و گروه کنترل، قبل و بعد از مداخله

گروه زمان	مداخله		نتایج آزمون تی مستقل
	انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	
قبل از مداخله	۲/۱ $\pm$ ۳۲/۲۵	۲/۱ $\pm$ ۴۰/۲۲	$P=0/603$
بعد از مداخله	۰/۰ $\pm$ ۸۴/۵۱	۲/۱ $\pm$ ۴۶/۳۲	$P<0/001$
تفاوت میانگین قبل و بعد	-۱/۱ $\pm$ ۴۸/۲۲	۰/۰۶ $\pm$ ۱/۲۱	-
نتیجه آزمون تی زوجی	$P<0/001$	$P=0/733$	-

گروه بعد از مداخله وجود نداشت ($P=0/603$). براساس نتایج جدول ۴، هرچند بعد از مداخله، کاهش بیشتری در شاخص توده بدنی سالمندان بررسی شده در گروه مداخله مشاهده شد، تفاوت معنی داری بین میانگین شاخص توده بدنی سالمندان دو گروه بعد از مداخله وجود نداشت ($P=0/363$).

براساس نتایج جدول ۴، قبل از مداخله، تفاوت معنی داری در قندخون ناشتای سالمندان دو گروه مشاهده نشد ($P=0/232$)، اما بعد از مداخله، قندخون سالمندان گروه مداخله به طور معنی داری کاهش یافت ($P=0/003$). براساس نتایج جدول ۴، قبل از مداخله تفاوت معنی داری در مقدار هموگلوبین A1C سالمندان بررسی شده در دو گروه مشاهده نشد ($P=0/627$)، اما پس از آموزش، هموگلوبین A1C سالمندان گروه مداخله به طور معنی داری کاهش یافت ($P=0/019$)، اما هموگلوبین A1C سالمندان گروه کنترل تغییری نکرد ($P=0/745$) که نشان دهنده کنترل بهتر و خودمدریتی بیماری دیابت طی مدت بررسی است.

براساس جدول ۳، میانگین نمرات تبعیت غذایی سالمندان بررسی شده دو گروه قبل از مداخله تفاوت معنی داری با یکدیگر نداشتند ($P=0/353$)، اما بعد از مداخله، به طور معنی داری در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. بنابراین، تبعیت غذایی سالمندان گروه مداخله بعد از مداخله به طور معنی داری افزایش یافته است ($P<0/001$) که با توجه به برقراری پیش فرض های تحلیل کوواریانس و به منظور حذف اثر پیش آزمون، برای بررسی دقیق تر تأثیر مداخله از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از نظر تأثیر آموزش خودمدریتی به شیوه برگشتی بر تبعیت از رژیم غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲، با حذف اثر پیش آزمون و با $F=108/47$ و $p<0/001$ تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود داشت؛ یعنی، آموزش خودمدریتی به شیوه برگشتی در گروه مداخله توانسته است با اندازه اثر ۵۲/۵ درصد، در بهبود تبعیت غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ تأثیر داشته باشد.

براساس نتایج جدول ۴، تفاوت معنی داری بین میانگین وزن سالمندان دو

جدول ۳. مقایسه میانگین نمره تبعیت غذایی در سالمندان گروه مداخله و کنترل، قبل و بعد از مداخله

گروه زمان	مداخله		نتایج آزمون تی مستقل
	انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	
قبل از مداخله	۶/۲ $\pm$ ۸۸/۰۹	۵/۲ $\pm$ ۹۴/۲۸	$P=0/353$
بعد از مداخله	۹/۱ $\pm$ ۴۴/۶۸	۵/۲ $\pm$ ۸۱/۲۴	$P<0/001$
تفاوت میانگین قبل و بعد	۲/۱ $\pm$ ۵۶/۶۷	۰/۱۳ $\pm$ ۰/۸۲	-
نتیجه آزمون تی زوجی	$P<0/001$	$P=0/540$	-

جدول ۴. مقایسه میانگین وزن (کیلوگرم)، شاخص توده بدنی (BMI)، قندخون ناشتا (FBS) و هموگلوبین A1C در سالمندان گروه مداخله و کنترل، قبل و بعد از مداخله

گروه	آموزش		نتایج آزمون تی مستقل
	انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	
وزن (کیلوگرم) قبل از مداخله	۷۴/۰۵ $\pm$ ۱۰/۶۵	۷۳/۸۱ $\pm$ ۹/۹۹	$P=0/656$
وزن (کیلوگرم) بعد از مداخله	۷۳/۶۷ $\pm$ ۱۰/۳۳	۷۳/۶۲ $\pm$ ۱۰/۲۵	$P=0/742$
نتیجه آزمون تی زوجی	$P=0/219$	$P=0/750$	-
شاخص توده بدنی (BMI) قبل از مداخله	۲۷/۶۲ $\pm$ ۲/۸۷	۲۷/۳۱ $\pm$ ۲/۷۰	$P=0/787$
شاخص توده بدنی (BMI) بعد از مداخله	۲۶/۹۸ $\pm$ ۲/۸۷	۲۷/۶۶ $\pm$ ۲/۸۶	$P=0/363$
نتیجه آزمون تی زوجی	$P=0/215$	$P=0/522$	-
قندخون ناشتا (FBS) قبل از مداخله	۱۴۸/۳۸ $\pm$ ۴۱/۱۵	۱۴۹/۶۹ $\pm$ ۳۶/۱۱	$P=0/232$
قندخون ناشتا (FBS) بعد از مداخله	۱۴۰/۰۱ $\pm$ ۳۸/۲۴	۱۴۸/۵۹ $\pm$ ۴۰/۵۷	$P=0/003$
نتیجه آزمون تی زوجی	$P=0/019$	$P=0/330$	-
هموگلوبین A1C قبل از مداخله	۷/۶۴ $\pm$ ۱/۳۵	۷/۷۷ $\pm$ ۱/۴۶	$P=0/627$
هموگلوبین A1C بعد از مداخله	۶/۱۴ $\pm$ ۰/۹۷	۷/۸۱ $\pm$ ۱/۳۹	$P=0/012$
نتیجه آزمون تی زوجی	$P=0/019$	$P=0/745$	-

بحث

در این مطالعه، به ارزیابی تأثیر آموزش خودمدیریتی به شیوه برگشتی بر تبعیت دارویی و غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ در دو گروه مطالعه پرداخته شد. براساس هدف اول، میزان تبعیت دارویی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲، قبل از اجرای برنامه مداخله، در هر دو روش آموزش به روش برگشتی و آموزش های معمول تفاوت معنی داری نداشت. درحالی که، بعد از اجرای برنامه مداخله، تبعیت دارویی در گروه مداخله نسبت به قبل از مداخله، به طور معنی داری افزایش یافت و در گروه کنترل، تفاوت معنی داری قبل و بعد از مداخله وجود نداشت. بحری و همکاران، از روش آموزش Teach-Back استفاده کردند و به این نتیجه رسیدند که روش آموزشی برگشتی، سبب بهبود وضعیت خودمراقبتی زنان یائسه می شود که از نظر تأثیر آموزش برگشتی، با نتایج این مطالعه همسو بود [۲۴]. مطابق با نتایج مطالعه حاضر، مطالعه Kandula و همکاران در آمریکا روی بیماران دیابتی نشان داد که روش انفرادی در مقایسه با روش مولتی مدیا، تأثیر بیشتری بر سواد سلامت بیماران دیابتی دارد [۲۶]. در مقابل، نتیجه این مطالعه با نتیجه پژوهش بوریم نژاد و همکاران ناهمسو است. آن ها نشان دادند که آموزش گروهی در مقایسه با آموزش انفرادی، تأثیر بیشتری در تبعیت دارویی بیماران با تمویض دریچه قلبی داشت [۲۷]. این تفاوت ممکن است به دلایلی از جمله تفاوت در سن، جنسیت، روش آموزش، میزان مهارت آموزش دهنده و تفاوت در نوع بیماری باشد.

براساس هدف دوم، میزان تبعیت غذایی سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲، قبل از اجرای برنامه مداخله، در هر دو روش آموزش به روش برگشتی و آموزش های معمول تفاوت معنی داری نداشت. درحالی که، بعد از اجرای برنامه مداخله، نمرات مربوط به این متغیر در گروه مداخله نسبت به قبل از مداخله، به طور معنی داری افزایش یافت و در گروه کنترل، تفاوت معنی داری قبل و بعد از مداخله وجود نداشت.

این نتیجه با نتایج مطالعه نصیری و همکاران همخوانی داشت. آن ها نشان دادند که آموزش به روش برگشتی، باعث کاهش نقص خودمراقبتی در حیطه تغذیه و فعالیت بدنی بیماران همودیالیزی شده است [۲۸]. مطالعه عشوندی و همکاران نیز تأثیر روش آموزش برگشتی را بر ارتقای رفتارهای خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد و بیان کردند که آموزش خودمراقبتی به شیوه آموزش برگشتی، با افزایش مشارکت بیمار در مراقبت از خود، منجر به بهبود عملکرد خودمراقبتی در ابعاد نیازهای تغذیه ای و انجام فعالیت های بدنی می شود [۲۵] که با نتیجه مطالعه حاضر مطابقت دارد.

مطالعات خارجی نیز در زمینه تأثیر آموزش به روش برگشتی انجام شده است. مطالعه White و همکاران [۲۹]، Brown و همکاران [۳۰] و Howie-Esquivel و همکاران [۳۱] نشان داد که استفاده از روش آموزش برگشتی در آموزش به بیماران، منجر به افزایش اطلاعات

خودمراقبتی و بهبود تبعیت دارویی و غذایی بیماران مزمن می شود. در مطالعه زنده طلب که تأثیر دو روش آموزش بحث گروهی متمرکز و آموزش چهره به چهره را بر کیفیت زندگی بیماران مقایسه کرد، مشخص شد که آموزش برنامه خودمراقبتی به روش چهره به چهره مفیدتر از آموزش بحث گروهی است [۳۲]. این نتیجه با نتایج مطالعه حاضر از نظر اینکه هر دو روش چهره به چهره و آموزش برگشتی انفرادی هستند، همسو است، اما آموزش های معمول به صورت سخنرانی یا چهره به چهره انجام می شود که با روش بحث گروهی متفاوت است.

یکی از حوزه های کاربرد آموزش برگشتی، در گروه آموزشی و بالینی پرستاری است که در مطالعات Powell و Single [۳۳]، Boger و همکاران [۳۴] و Millar و همکاران [۳۵] استفاده شده است. تحقیقات نشان داده اند که یکی از مؤثرترین روش ها به منظور بهبود درک آموزش، آموزش برگشتی است. این روش، راهبردی جامع، چندجانبه و مبتنی بر شواهد است که به منظور فهم و نگهداری اطلاعات از آن استفاده می شود [۲۱] و از سوی سازمان های مراقبت بهداشتی، به عنوان یک روش مؤثر برای اطمینان از فهم اطلاعات مراقبت بهداشتی تأیید شده است [۳۶]. از مزایای استفاده از این روش می توان به بهبود ارتباط بیمار با کادر درمان، افزایش ایمنی بیمار، ارزیابی بهتر آموزش دهنده از بیمار و قابلیت استفاده در افراد با سطح سواد کم اشاره کرد [۲۲]. استفاده از این راهبرد با درگیر کردن بیماران در فرایند یادگیری، از مراقبت بیمارمحور حمایت می کند و به پرستار اجازه بازبینی دانسته ها را به منظور اصلاح اطلاعات نادرست و تقویت مهارت های بالینی می دهد. در محیط های بالینی، معمولاً ارائه اطلاعات غیرضروری به بیماران رایج است. درحالی که، آموزش باید بر نیاز به آنچه بیمار می خواهد بداند، مبتنی باشد و بر نکات کلیدی تکیه کند. آموزش برگشتی روشی است که این هدف را محقق می سازد [۲۱].

آموزش به روش Teach-back به عنوان نوعی مداخله آموزشی مفید برای ارائه آموزش بهداشت، به ویژه برای افرادی که سواد سلامت کمی دارند، مانند سالمندان، شناسایی شده است [۳۷]. بنابراین، از طریق ارائه آموزش های لازم متناسب با شرایط بیمار با استفاده از روش بازگشتی به بیماران، پرستاران و سایر کارکنان بهداشتی درمانی، نه تنها کمک می کنند که بیماران از قابلیت های خودمدیریتی برخوردار شوند، بلکه به علت تعامل دوطرفه و اهمیت دادن به نظرات بیمار، سلامت روانی بیماران را به طور مؤثری بهبود می بخشد.

این تحقیق زمینه ساز انجام تحقیقات وسیع تری است که به صورت مبتنی بر شواهد، اثربخشی آموزش برگشتی را تأیید می کنند. آموزش خودمدیریتی به بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ به روش برگشتی، باعث بهبود تبعیت دارویی و تبعیت غذایی در آن ها می شود. آموزش خودمدیریتی باید بخش جدایی ناپذیر خدمات بهداشتی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد و کارکنان بهداشتی درمانی باید نقش

دیابت در میانسالان و سالمندان و همچنین با توجه به نقش پرستاران در آموزش بیماران دیابتی به روش های فعال برای خود مراقبتی و خود مدیریتی به روش برگشتی به بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ ضروری است لذا استفاده از روش آموزشی برگشتی به عنوان بخشی از روش های آموزش خود مراقبتی و خود مدیریتی به منظور کنترل بیماری دیابت و کاهش عوارض ناشی از آن پیشنهاد می گردد.

سیاسگزاری

این پژوهش از پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گرفته شده که در کمیته اخلاق در پژوهش با شناسه اخلاقی IR.NKUMS.REC.1398.122 و مرکز کارآزمایی بالینی با شناسه IRCT20221011056146N1 تصویب شده است. بدین وسیله، از تمام افرادی که در انجام این پژوهش یاری رساندند، صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

تعارض منافع

بدینوسیله نویسندگان اعلام می دارند که هیچگونه تضاد منافعی با سازمانها و اشخاص دیگر وجود ندارد.

References

- Black DW, Andreasen NC. Introductory textbook of psychiatry. American Psychiatric Pub; 2011.
- Ocampo JM. Self-rated health: Importance of use in elderly adults. *Colomb Med*. 2010;**41**(3):275-289.
- Iran statistical center. Available from: <https://www.amar.org.ir/>
- Rao SS. Prevention of falls in older patients. *Am Fam Physician*. 2005;**72**(1):80-81. PMID: 16035686
- Arastoo A, Ghassemzadeh R, Nasseh H, Kamali M, Rahimi FA, Arzaghi M, et al. Factors affecting quality of life in elderly diabetic residents if the kahrizak Geriatric Nursing home of Tehran. *Iran J Endocrinol Metab*. 2012;**14**(1):18-24.
- Tilling LM, Darawil K, Britton M. Falls as a complication of diabetes mellitus in older people. *J Diabetes Complications*. 2006;**20**(3):158-162. DOI: 10.1016/j.jdiacomp.2005.06.004 PMID: 16632235
- Paquot N. Deleterious effects of lack of compliance to life style and medication in diabetic patients. *Rev Med Liege*. 2010;**65**(5-6):326-331. PMID: 20684414
- Dehghanpour N. Bruner sodarth internal nursing metabolism and endocrine surgery hepatobiliary disease endocrine diabetes. Tehran: Publisher social oriented; 2018.
- Garay-sevilla ME, Malacara HJ, Gonzalez-parada F, Jordan-Genes L. The belief in conventional medicine and adherence to treatment in non-insulin-dependent diabetes mellitus patients. *J Diabetes Complicat*. 1998;**12**(5):239-245. DOI: 10.1016/s1056-8727(97)00075-5 PMID: 9747639
- Wellard S. Construction of chronic illness. *Int J Nurs Stud*. 1998;**35**(1-2):49-55. DOI: 10.1016/s0020-7489(98)00013-3 PMID: 9695010
- Godarzi M, Ebrahimzadeh A, Rabi AR, Saidipoor B, Asghari M, Abadi J. Examining the relationship between knowledge, attitude and performance with self-efficacy in type 2 diabetes. *Lipid Disord*. 2011;**11**(3):224-281.
- Seyedi M. Evaluation of the effect of self-management education in teach back method on medication on nutritional adherence of elderly patients with type 2 diabetes referred to comprehensive health service centers in Mashad on 2019. [Master's Thesis]. North Khorasan University of Medical Sciences; 2021.

برجسته ای در تشویق سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ به مشارکت در خودمدیریتی و خودمراقبتی رفتارهای سلامتی داشته باشند. با توجه به تأثیر مثبت روش آموزش برگشتی و اهمیت مراقبت های مؤثر در کنترل بیماری دیابت در میان سالان و سالمندان و همچنین، نقش پرستاران در آموزش بیماران دیابتی، آموزش به روش های فعال برای خودمراقبتی و خودمدیریتی به روش برگشتی به بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ ضروری است. لذا، استفاده از روش آموزش برگشتی به عنوان یکی از روش های مؤثر در آموزش خودمراقبتی و خودمدیریتی، به منظور کنترل بیماری دیابت و کاهش عوارض ناشی از آن پیشنهاد می شود.

نتیجه گیری

آموزش خود مدیریتی به روش برگشتی به بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ باعث بهبود تبعیت دارویی و تبعیت غذایی ها می شود. آموزش خود مدیریتی باید بخش جدایی ناپذیر از خدمات بهداشتی برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد و کارکنان بهداشتی درمانی باید نقش برجسته ای در تشویق سالمندان مبتلا به دیابت نوع ۲ به مشارکت خود مدیریتی و خود مراقبتی رفتارهای سلامتی داشته باشند. با توجه به تأثیر مثبت روش آموزش برگشتی و با توجه به اهمیت مراقبت های مؤثر در کنترل بیماری

- Anderson R, Funnell M, Carlson A, Saleh-Staton N, Cradock S, Skinner TC. Facilitating self-care through empowerment. *Psychol Diabete Care*. 2000;**19**:69-97.
- Holman H, Lorig K. Patient self-management: a key to effectiveness and efficiency in care of chronic disease. *Public Health Rep*. 2004;**119**(3):239-243. DOI: 10.1016/j.phr.2004.04.002 PMID: 15158102
- Watana C, Srisuphan W, Pothiban L, Upchurch SL. Effects of a diabetes self-management program on glycemic control, coronary heart disease risk, and quality of life among Thai patient with type 2 diabetes. *Nurse Health Sci*. 2007;**9**(2):135-141. DOI: 10.1111/j.1442-2018.2007.00315.x PMID: 17470188
- Cramer JA. A systematic review of adherence with medications for diabetes. *Diabet Care*. 2004;**27**(5):1218-1224. DOI: 10.2337/diacare.27.5.1218 PMID: 15115553
- WHO. Epidemiology of diabetes mellitus. 2015. Available from: www.who.int/media-center/factsheets/fs236/en.
- Ghosh A, Gupta R, Misra A. Telemedicine for diabetes care in India during COVID19 pandemic and national lockdown period: guidelines for physicians. *Diabetes Metab Syndr*. 2020;**14**(4):273-276. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.04.001 PMID: 32283497
- Nolte S, Elsworth GR, Sinclair Aj, Osborne RH. The extent and breadth of benefits from participating in chronic disease self-management courses: a national patient-reported outcomes survey. *Patient Educ Couns*. 2007;**65**(3):351-360. DOI: 10.1016/j.pec.2006.08.016 PMID: 17027221
- Saberian M. Planning for patient education. Tehran: Boshra co; 2006.
- Kornburger C, Gibson C, Sadowski S, Maletta K, Klingbeil C. Using "teach-back" to promote a safe transition from hospital to home: an evidence-based approach to improving the discharge process. *J Pediatric Nurse*. 2013;**28**(3):282-291. DOI: 10.1016/j.pedn.2012.10.007 PMID: 23220377
- Adibi P, Enjavian M, Alizadeh R, Omid A. The effect of ward around teaching on patients: The health team and the patients' perspectives. *J Educ Health Promote*. 2013;**2**(1):31-35. DOI: 10.4103/2277-9531.115824 PMID: 24083285

23. Khosravi Bonjar A, Saravani-Aval S, Saleh-Moghadam AR, Delaramnasab M, Shahdadi H, Abdollahimohammad A, et al. The effect of e-learning on adherence to the therapeutic regimen in patients with type II diabetes. *J Diabetes Nurs*. 2017;**5**(2):95-109.
24. Bahri N, Saljooghi S, Noghabi AD, Moshki M. Effectiveness of the teach-back method in improving self-care activities in postmenopausal women. *Prz Menopauzalny*. 2018;**17**(1):5-10. DOI: 10.5114/pm.2018.74896 PMID: 29725278
25. Oshvandi K, Jokar M, Khatiban M, Keyani J, Yousefzadeh MR, Sultanian AR. The effect of self-care education based on teach back method on promotion of self care behaviors in type II diabetic patients: a clinical trial study. *Iran J Diabetes Metab*. 2014;**13**(2):131-144.
26. Kandula NR, Nsiah-Kumi PA, Makoul G, Sager J, Zei CP, Glass S, et al. The relationship between health literacy and knowledge improvement after a multimedia type 2 diabetes education program. *Patient Educ Couns*. 2009;**75**(3):321-327. DOI: 10.1016/j.pec.2009.04.001 PMID: 19395223
27. Borimnejad L, Asemi S, Samiei N, Haghani H. Comparison of group and individual training on the patients' compliance and incidence of warfarin side effects after cardiac valve replacement. *Iran J Med Educ*. 2012;**12**(1):10-18.
28. Nasiri A, Poodineh Moghadam M. Effect of an educational plan based on Teach-Back method on hemodialysis patients' self-care deficits. *Mod Care J*. 2012;**9**(4):344-354.
29. White M, Garbez R, Carroll M, Brinker E, Howie-Esquivel J. Is "teach-back" associated with knowledge retention and hospital readmission in hospitalized heart failure patients? *J Cardiovasc Nurs*. 2013;**28**(2):137-146. DOI: 10.1097/JCN.0b013e31824987bd PMID: 22580624
30. Brown MM, Mack KM, Guzzetta CE, Tefera E. The feasibility of using teach-back to reinforce discharge instructions and its influence on the number of 30-day readmissions of heart failure patients. *Heart Lung: J Acute Crit Care*. 2014;**43**(4):379. DOI: 10.1016/j.hrtlng.2014.06.004
31. Howie-Esquivel J, White M, Carroll M, Brinker E. Teach-back is an effective strategy for educating older heart failure patients. *J Card Fail*. 2011;**17**(8):103. DOI: 10.1016/j.cardfail.2011.06.345
32. Zendehtalab H. Comparing the effect of face to face and group discussion teaching methods on quality of life improvement among patients suffering from multiple sclerosis. *Iran J Med Educ*. 2013;**13**(9):711-720.
33. Powell RA, Single HM. Focus groups. *Int J Qual Health Care*. 1996;**8**(5):499-504. DOI: 10.1093/intqhc/8.5.499 PMID: 9117204
34. Boger EJ, Demain SH, Latter SM. Stroke self-management: a focus group study to identify the factors influencing self-management following stroke. *Int J Nurs Stud*. 2015;**52**(1):175-187. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2014.05.006 PMID: 24917370
35. Millar B, Maggs CH, Warner VI, Whale Z. Creating consensus about nursing outcomes. An exploration of focus group methodology. *J Clin Nurs*. 1996;**5**(3):193-197. DOI: 10.1111/j.1365-2702.1996.tb00249.x PMID: 8705085
36. Tziallas V, Tziallas D. Support of family afterwards from infarction of myocardium. *Health Sci J*. 2010;**4**(4):217-224.
37. Caplin M, Saunders T. Utilizing Teach-back to reinforce patient education: A step-by-step approach. *Orthop Nurs*. 2015;**34**(6):365-368. DOI: 10.1097/NOR.0000000000000197 PMID: 26575509