

共同设计一个以消费者为中心的教育资源，以帮助澳大利亚农民管理持续性疼痛

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42830.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

共同设计一个以消费者为中心的教育资源，以帮助澳大利亚农民管理持续性疼痛。 论文标题: Co-Designing a Consumer-Centred Educational Resource to Assist Australian Farmers with the Management of Persistent Pain

论文链接：<https://www.mdpi.com/1660-4601/23/2/246>

期刊名：International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)

期刊主页：<https://www.mdpi.com/journal/ijerph>

一、引言

持续性疼痛不是忍一忍就过去的小事。全球约20%—40%的人受其影响，农民群体更高，患病率约为24%—52%。在澳大利亚，农民自报持续性疼痛的比例只有7.8%，低于全球估计，但疼痛对他们日常生活的干扰却高于一般工作人群——18.5%对11.8%。这提示，农民可能低估了疼痛，或者不愿报告疼痛。农民常把疼痛视为生活的一部分，坚忍、独立、自我依赖的文化让他们不愿轻易求助。与此同时，他们又偏好自我管理，但不少自我管理方式并不符合证据指南。现有疼痛教育资源多面向一般人群，或只关注背痛、人体工学与运动，且常需要专业支持，难以规模化。因此，研究者希望与农民和农村疼痛临床医生一起，开发一份真正农民友好的持续性疼痛管理教育资料。

二、研究设计

研究采用参与式共同设计，基于Braithwaite等提出的概念模型，把农民、疼痛临床医生和研究团队都视为共同研究者。团队通过线上工作坊分两阶段推进：先头脑风暴，再精炼原型；中间由研究团队结合证据与插画师制作原型。虽然目标招募10名农民和10名临床医生，最终有4名农民和4名农村疼痛临床医生全程参与，但工作坊强调平等参与和深度互动。研究者用Miro绘制疼痛旅程图，用Mentimeter投票达成共识，并以案例John引导换位思考。

三、研究结果

结果发现，农民最希望资源帮助他们理解疼痛，并获得能落地的实用策略，包括自我管理方法、

何时寻求专业帮助。格式上，他们偏好印刷与数字并存，也接受视频、播客和文档。语言要清晰直白，最好使用农业隐喻、图像、幽默、案例和第一人称引语。例如，用拖拉机坏掉的油表来解释过度保护的疼痛系统。传播者最好是全科医生、物理治疗师、农民同伴和农业组织，而且传播者必须懂农业，才能让农民相信资源与自己相关。原型初印象被评价为相关、简单、可理解、入门、总结好、类比好、信息丰富且鼓励人心。共同设计者尤其强调反思和目标设定，以及把焦点从疼痛转向功能。

这项研究的一个关键成果，是用疼痛旅程图梳理出农民疼痛经历的三阶段：疼痛初现期，农民常忽略疼痛、看全科医生或吃药；若恢复不充分，进入挫折期，转而求助替代疗法、手术或继续用药；仍不满意后，进入认命/学会共存期，或继续依赖药物，或尝试新干预，或转向自我管理。共同设计者认为，疼痛教育资源应覆盖这三个时间点，尤其要早到疼痛初现期，甚至应在农民职业生涯早期就开展预防教育。

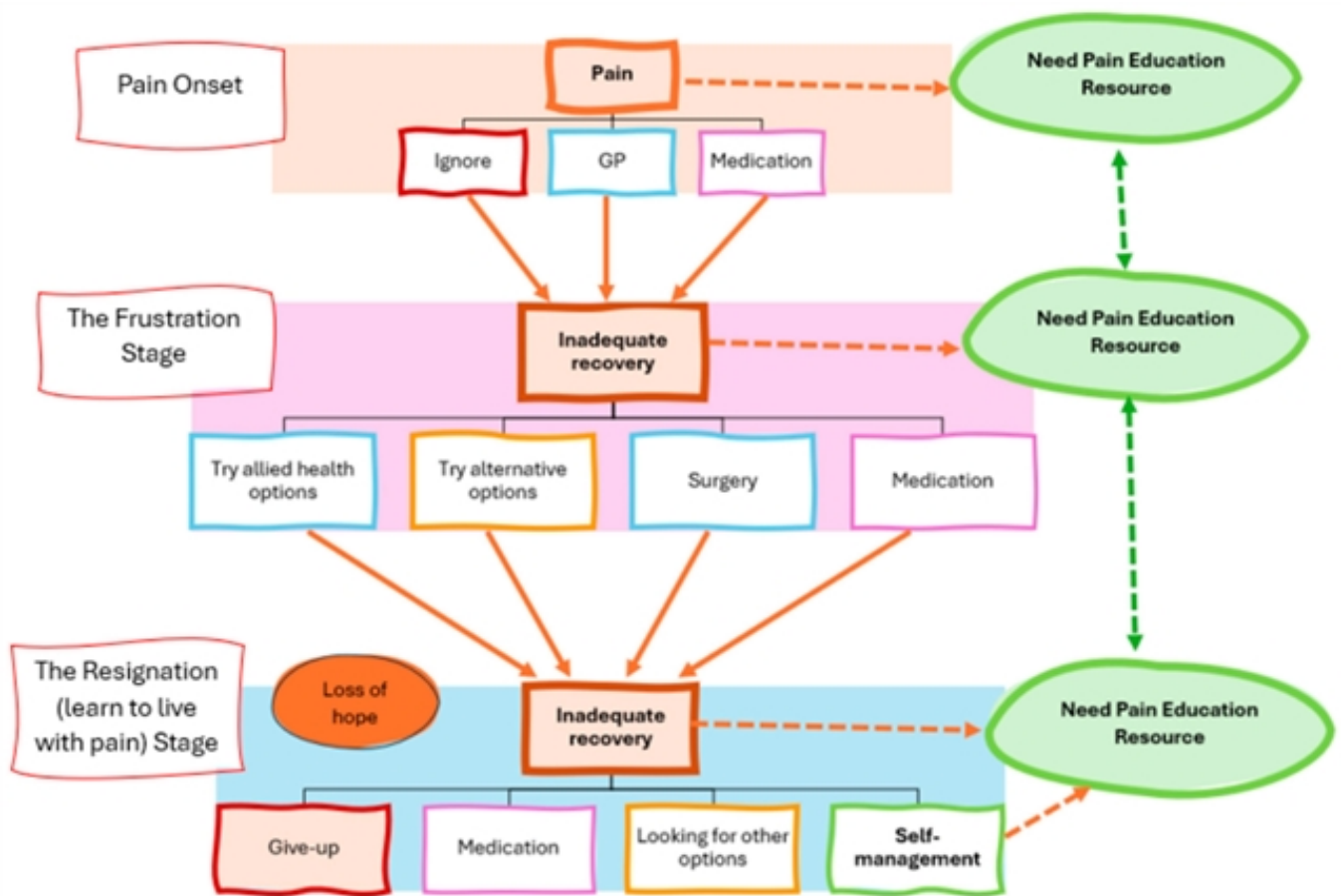


图2：典型的疼痛旅程图

四、研究亮点与局限性

本研究的亮点在于，这是首个与澳大利亚农民共同设计、基于证据的持续性疼痛管理教育资源。它把农民放在内容生产者的位置，而非被动接受者；它同时提供在线和打印版本，方便、分享和在网络不佳时使用；它关注性别与年龄多样性，加入女性农民和不同年龄段的插画；它提醒使用者先咨询医疗专业人员，排除严重疾病，再尝试自我管理；它保留第一人称引语并补充年龄、姓名等背景，同时避免敏感词。研究也强调，共同设计能借助农民对同伴的信任，提高资源的可信

度、接受度和持续使用意愿；疼痛临床医生的参与，则有助于专业群体认可资源的安全性和证据基础。传播可借助农村疼痛网络、农场组织、本地媒体、社区意见领袖和可信在线平台。

当然，研究也有局限：样本量小于原计划，可能存在选择偏倚；未举行正式的原型工作坊；尚未正式测试资源的有效性、可接受性和临床效果。未来需要在更大多样化的农民样本中开展纵向实施研究，纳入农村全科医生反馈，探索视频、播客等平台，并检验其在全球其他农业人群中的文化适用性。

五、结论

总体而言，这项研究给健康传播的启示很直接：好的疼痛教育不是把专业内容翻译给农民，而是让农民参与决定它长什么样、说什么话、在什么时候出现。对农民来说，一份真正有用的疼痛管理资源，应该像一件顺手的农具——看得懂、用得上，也愿意推荐给邻居。

Koralegedera, I.; Braithwaite, F.A.; Moseley, G.L.; Skaczkowski, G.; Gunn, K.M. Co-Designing a Consumer-Centred Educational Resource to Assist Australian Farmers with the Management of Persistent Pain. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2026, 23, 1015. <https://doi.org/10.3390/ijerph23081015>

期刊介绍

主编：Paul R. Ward教授

School of Society and Culture, Adelaide University, Adelaide 5001, Australia

期刊涵盖全球健康、保健科学、行为和心理健康、传染病、慢性病和疾病预防、运动和健康相关的生活质量、环境健康和环境科学。

2025 CiteScore：9.8

Time to First Decision：24 Days

Acceptance to Publication：3.8 Days

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

来源：International Journal of Environmental Research and Public Health

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发