

社区老年人照顾者害怕老年人跌倒现状及影响因素分析

王进波, 孙慧敏, 张秀秀, 黄蓉蓉, 陈贵儒

The level and factors associated with fear of falling among caregivers of the community-dwelling elderly Wang Jinbo, Sun Huimin, Zhang Xiuxiu, Huang Rongrong, Chen Guiru

摘要:目的 了解社区老年人照顾者害怕老年人跌倒现状及影响因素。方法 采用一般资料调查问卷、单条目问题法“您是否害怕您的照顾对象发生跌倒?”、国际跌倒效能量表、焦虑自评量表对武汉市 3 个社区的 196 名老年人照顾者进行调查。结果 73.98% 社区老年人照顾者害怕老年人跌倒;照顾者跌倒效能量表得分为 (40.04 ± 10.56) 分;照顾者性别、照顾时间、对老年人活动能力的评价、劝阻老年人外出活动状况、老年人过去 1 年跌倒次数对照顾者跌倒效能有显著影响($P < 0.05$, $P < 0.01$),照顾者跌倒效能与焦虑得分呈负相关($P < 0.01$)。结论 害怕老年人跌倒的现象普遍存在于社区老年人的照顾者人群中,这种心理不仅会导致对老年人的活动限制,还会使照顾者产生焦虑情绪。

关键词:老年人; 照顾者; 害怕跌倒; 活动限制; 焦虑; 跌倒效能

中图分类号:R473.2 **文献标识码:**B **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2020.05.097

害怕跌倒是指个体在进行日常活动时为了避免跌倒而出现的自我效能或活动信心降低^[1]。害怕跌倒广泛存在于老年人人群中,国外社区老年人害怕跌倒的发生率为 25%~55%^[2],而国内社区老年人害怕跌倒的发生率更是高达 58.2%~66.4%^[3-4]。因为害怕跌倒,老年人往往会限制自身活动,最终导致躯体功能减退,日常活动受限,甚至是跌倒,给老年人身心健康及生活质量造成极大影响^[5-6]。到目前为止,国内外对于老年人害怕跌倒的研究重点都集中于老年人自身,针对其照顾者的研究较少。但国外一项质性研究表明,老年人活动能力下降或以往跌倒导致的重大不良后果,会使照顾者对老年人的跌倒问题持续恐惧,这种恐惧会导致照顾者限制老年人的活动,继而影响老年人躯体功能和活动信心,进一步加重害怕跌倒心理,此外,这种跌倒恐惧感会导致照顾者产生焦虑情绪,严重影响照顾者的生活质量^[7]。目前国内外对照顾者担心照顾对象发生跌倒的这种心理尚无统一定义,Ang 等^[8]将其定义为“照顾者担心他们的护理对象发生跌倒”,国内尚无定义,本研究将其定义为:“照顾者担心照顾对象发生跌倒”,为了便于描述,用“害怕跌倒”表示。受传统文化及社会医疗环境影响,我国目前及未来一段时间,家庭养老都将是我国养老模式的主流,绝大多数老年人都将在家中接受照顾,承担照顾者角色的多为其家庭成员^[9],照顾者在老年人跌倒的干预中发挥着重要作用^[10]。因此本研究旨在了解社区老年人照顾者“害怕跌倒”的现状 & 影响因素,以期能为老年人跌倒的干预及预防提供参考。

作者单位:武汉大学中南医院护理部(湖北 武汉,430071)

王进波:男,硕士在读,学生

通信作者:孙慧敏,huimin1968@163.com

科研项目:湖北省卫生健康委 2019-2020 年度科研立项项目(WJ2019M202)

收稿:2019-10-02;修回:2019-12-05

1 对象与方法

1.1 对象 采用便利抽样法,于 2018 年 10 月至 2019 年 4 月选取居住于武汉市某 3 个社区的符合条件的老年人的主要照顾者 196 人为研究对象。老年人纳入标准:年龄 ≥ 65 岁;非独居且在社区居住时间 ≥ 3 个月;无严重肢体、视听觉、沟通功能障碍;拥有步行能力。排除标准:患有严重精神性疾病。照顾者纳入标准:与老年人共同居住的家庭成员;承担老年人的照顾任务,照顾时间 ≥ 3 个月,为老年人指定的主要照顾者;年龄 ≥ 18 岁;认知功能正常,能够完成问卷填写;知情同意,自愿参加本研究。排除标准:严重沟通障碍、视听觉障碍者。

1.2 方法

1.2.1 调查工具 ①一般资料:由研究小组成员查阅相关文献讨论后自行设计,包括性别、年龄、文化程度、婚姻状况、与照顾对象的关系、照顾时间、是否有稳定收入来源、是否在职、自评身体状况、对照顾对象活动能力的评价、照顾对象过去一年发生跌倒次数、因担心跌倒劝阻照顾对象外出活动状况、跌倒预防知识掌握情况。②害怕跌倒:采用单条目问题“您是否害怕自己的照顾对象发生跌倒?”对社区老年人照顾者害怕跌倒的发生率进行评定,回答“是”即害怕自己的照顾对象发生跌倒;回答“否”即不害怕自己的照顾对象发生跌倒,该方法已被证实可以用于测评“害怕跌倒”的发生率^[11]。由于单条目问题不能反映害怕跌倒的程度,因此采用国际跌倒效能量表(The Falls Efficacy scale International, FES-I)^[12]进行补充测评,以探究社区老年人照顾者不同程度“害怕跌倒”的影响因素,目前已有研究证实该量表可以用于测评社区老年人照顾者的“害怕跌倒”^[13]。FES-I 包括 2 个维度 16 个条目,分别为室内维度(10 个条目)和室外维度(6 个条目)。该量表采用 Likert 4 级评分,从“一点信心也没有”到“非常有信心”依次计 1~4 分,总分 16~64 分,得分越高说明跌倒效能感或自信心越强,

本研究中得分越高说明照顾者对自己的照顾对象在不发生跌倒的情况下完成相应活动时的跌倒效能感或信心越强。采用郭启云等^[14]汉化的中文版国际跌倒效能量表,汉化版量表的 Cronbach's α 系数为 0.921,分半信度系数为 0.914,平均 CVI 为 0.845。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.901。③焦虑自评量表(SAS):共 20 个条目,每个条目采用 1~4 级评分,标准分大于 50 分即存在焦虑症状,其中 50~59 分为轻度焦虑,60~69 分为中度焦虑,70 分以上为重度焦虑。

1.2.2 调查方法 由研究组成员在社区卫生服务中心或入户进行当面调查,现场发放问卷,并使用统一指导语向研究对象介绍研究目的、意义及问卷填写注意事项,获得知情同意后由研究对象自行填写。对于因文化水平无法独立完成问卷填写的研究对象,进行详细解释说明,研究对象作出选择后由研究者代为填写。问卷现场收回,并检查是否完整,如有遗漏现场补全。发放问卷 200 份,回收有效问卷 196 份,有效回收率为 98.00%。

1.2.3 统计学方法 采用 Excel2007 软件建立数据库并双人核对录入数据,采用 SPSS20.0 软件进行 t 检验、单因素方差分析,多元线性回归分析、Pearson 相关性分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 一般资料 196 名照顾者中,男 85 人,女 111 人;年龄 24~83(53.69±14.63)岁;70 人为老年人的配偶,115 人为子女,11 人为其他亲戚。

2.2 社区老年人照顾者害怕跌倒现状 在“您是否害怕自己的照顾对象发生跌倒?”问题中,145 人回答“是”(73.98%),仅 51 人回答“否”(26.02%)。FES-I 得分为 19~64(40.04±10.56)分,室内活动条目均分为(2.74±0.99)分,室外活动条目均分为(2.11±0.92)分,各条目得分见表 1。

表 1 FES-I 各条目得分

维度	项目	得分($\bar{x}\pm s$)
室外维度	在湿滑的路面上行走	1.72±0.86
	上下斜坡	1.85±0.85
	在不平整的路面上行走	1.94±0.79
	在拥挤的人群中行走	2.01±0.80
	伸手拿高过头顶的东西	2.26±0.82
室内维度	散步	2.92±0.82
	爬楼梯	2.25±0.91
	参加社会活动	2.51±0.96
	拜访亲友	2.59±0.93
	购物	2.65±1.03
	从椅子上站起来或坐下	2.66±0.85
	洗澡	2.69±0.95
	准备简单的饭菜	2.74±1.02
	打扫房间	2.83±1.14
	穿脱衣服	3.06±0.89
	听电话	3.36±0.77

2.3 社区老年人照顾者“害怕跌倒”的单因素分析 比较不同性别、年龄、文化程度等照顾者“害怕跌倒”评分,差异有统计学意义的项目见表 2。

表 2 社区老年人照顾者 FES-I 量表得分比较

项目	人数	得分($\bar{x}\pm s$)	t/F	P
性别				
男	85	42.12±10.84	2.438	0.016
女	111	38.45±10.11		
文化程度				
小学以下	60	40.73±9.99	3.043	0.030
初中	53	36.43±9.74		
高中及中专	42	41.78±11.35		
大专以上	41	41.90±10.80		
照顾老年人时间(月)				
3~	55	37.16±9.65	5.173	0.006
6~	30	37.63±10.15		
>12	111	42.11±10.71		
过去 1 年老年人跌倒次数				
0 次	145	42.35±10.15	18.154	0.000
1 次	34	35.56±9.09		
≥2 次	17	29.24±6.79		
对老年人活动能力的评估				
差	49	32.10±8.41	20.843	0.000
一般	91	40.50±9.15		
良好	53	45.92±9.98		
优秀	3	51.66±12.01*		
劝阻老年人外出活动情况				
从不	48	47.10±10.86	21.857	0.000
偶尔	82	41.32±8.29		
经常	57	33.49±8.89		
总是	9	32.11±9.18		
对跌倒预防知识了解情况				
完全不了解	29	44.24±11.04	3.245	0.041
了解一些	152	39.16±10.47		
了解很多	15	41.25±8.48		

注:* 人数较少,未纳入统计推断。

2.4 社区老年人照顾者害怕跌倒的多因素分析 以 FES-I 得分为因变量,将单因素分析中对照顾者 FES-I 得分影响有统计学意义的变量作为自变量赋值后进行多元线性回归分析,结果显示,照顾者性别(赋值:男=0,女=1)、照顾时间(3~个月=1,6~个月=2,>12 个月=3)、对老年人活动能力的评价(差=1,一般=2,良好=3,优秀=4)、劝阻老年人外出活动情况(从不=1,偶尔=2,经常=3,总是=4)及老年人过去 1 年跌倒次数(0 次=1,1 次=2,≥2 次=3)进入回归方程,见表 3。

表 3 社区老年人照顾者 FES-I 得分影响因素的回归分析($n=196$)

自变量	β	SE	β'	t	P
常量	44.511	4.504	—	9.883	0.000
性别	-2.566	1.181	-0.121	-2.172	0.031
照顾时间	2.191	0.717	0.182	3.057	0.003
对老年人活动能力的评价	3.966	0.846	0.286	4.686	0.000
劝阻老年人外出活动情况	-3.458	0.778	-0.275	-4.447	0.000
老年人过去 1 年跌倒次数	-3.951	0.976	-0.237	-4.047	0.000

注: $R^2=0.441$,调整 $R^2=0.420$, $F=21.177$, $P=0.000$ 。

2.5 社区老年人照顾者焦虑状况与“害怕跌倒”的相关性分析 社区老年人照顾者 SAS 得分与 FES-I 总

得分、室内及室外活动项目得分呈负相关($r = -0.643, -0.587, -0.608$, 均 $P=0.000$)。

3 讨论

3.1 社区老年人照顾者害怕跌倒的现状分析 本研究结果显示,社区老年人的照顾者普遍存在“害怕跌倒”,且相较于社区老年人害怕跌倒发生率(58.2%~66.4%)更高^[3-4]。同时本研究结果显示,照顾者 FES-I 评分中,室内活动条目得分除爬楼梯外,要普遍高于室外活动条目得分,这说明相较于室内活动项目,照顾者对老年人完成室外活动项目的跌倒效能感或信心更差。当老年人参加室外活动时,照顾者更加担心老年人发生跌倒,其中最为担心的 5 个项目是:在湿滑的路面上行走、上下斜坡、在不平整的路面上行走、在拥挤的人群中行走及伸手拿高过头顶的东西。以往对老年人害怕跌倒的研究焦点都集中于老年人自身,而忽略了其照顾者。但照顾者这种“害怕跌倒”心理,不仅会导致对老年人的活动限制,影响老年人活动信心,还会使得自身产生焦虑情绪,影响生活及照护质量,应给予关注。

3.2 社区老年人照顾者“害怕跌倒”的影响因素分析

3.2.1 性别 本研究结果显示,女性照顾者的“害怕跌倒”程度较男性照顾者更高。一方面,受先天因素的影响,女性跌倒效能本就低于男性,更容易滋生“害怕跌倒”的情绪^[15]。另一方面,在年轻的照顾者人群中,承担照顾老年人任务的多为女性,而男性更多的忙于日常工作,对于老年人的关注较少,这可能也是导致男性照顾者“害怕跌倒”程度较轻的原因。尽管该因素不易改变,但在今后制定老年人害怕跌倒的干预计划时,针对主要照顾者为女性的家庭,应了解照顾者的“害怕跌倒”状况,给予更多的健康指导和积极的心理支持,与照顾者共同帮助老年人树立活动信心。

3.2.2 照顾时间 本研究结果显示,随着照顾时间的延长,照顾者“害怕跌倒”有一定程度的下降。推测其可能原因有:①照顾者由于“害怕跌倒”,往往会劝阻老年人避免外出活动,随着照顾时间延长,老年人的外出活动行为也会因为照顾者的劝阻行为逐渐减少,最终避免外出活动,老年人外出活动减少使得照顾者担心照顾对象外出活动发生跌倒的状况得以缓解。②长期的、繁重的照顾任务使照顾者对于日常照顾工作产生了倦怠感,对老年人的关注度下降,从而使得照顾者“害怕跌倒”程度下降。

3.2.3 照顾者对老年人日常活动能力的评估 本研究结果显示,照顾者对老年人日常活动能力的评价越差,照顾者“害怕跌倒”水平越高。照顾者与照顾对象长期生活在一起,对老年人的日常活动能力有一定的了解,因此照顾者对老年人日常活动能力的评估在一定程度反映了老年人的日常活动能力水平。研究发现,随着年龄增高,老年人躯体功能下降、日常活动能

力变差会导致老年人在进行日常活动时,表现出害怕跌倒,对照顾者的依赖性增加^[16]。照顾者在日常生活中,会对照顾对象的日常活动能力进行评估,当照顾对象日常活动能力下降,照顾者会认为照顾对象存在潜在的跌倒可能,当不能陪同照顾对象进行活动时,会由于担心照顾对象跌倒而限制其活动。

3.2.4 老年人过去 1 年跌倒的经历 跌倒普遍存在于社区老年人人群中,在我国,60 岁以上老年人跌倒发生率为 3%~26%^[17-18],在西方国家,社区老年人跌倒发生率更是高达 30%~60%^[19]。跌倒不仅可能导致老年人软组织损伤、骨折,甚至是死亡^[20],而且会给照顾者造成巨大的经济负担和照顾压力^[21]。因此鉴于跌倒可能给老年人造成的重大伤害或给家庭带来的照顾负担,会使得照顾者表现出“害怕跌倒”,且这种“害怕跌倒”的水平会随着老年人跌倒的次数增加而增高。

3.2.5 劝阻老年人外出活动情况 以往的研究发现,老年人由于害怕跌倒,往往会限制自身活动,久而久之导致躯体功能下降,日常活动能力变差,最终增加跌倒风险,加重害怕跌倒症状,形成一个恶性循环^[5]。本研究结果显示,照顾者由于“害怕跌倒”也会作出劝阻老年人外出的决定,且劝阻照顾对象外出活动的频率随着照顾者“害怕跌倒”程度增加而增加。在亚洲国家,受传统文化及医疗卫生环境影响,多数老年人在家庭中接受照顾,老年人活动缺乏自主性,其活动决定往往取决于他们的照顾者^[13,22]。但由于照顾者对老年人的跌倒预防缺乏正确的认识,不仅没有给予老年人积极的心理支持,而且盲目劝阻老年人避免外出活动,这使得老年人进一步限制活动,加快了老年人躯体功能减退过程。适宜的活动不但可以提升老年人的日常活动能力,减轻害怕跌倒心理,而且可以有效避免焦虑、抑郁等负面情绪,对于老年人的身心健康有着重要意义^[4,23]。因此,今后在对社区老年人害怕跌倒进行干预时,应将照顾者考虑在干预计划之内,帮助照顾者树立正确的跌倒预防观念,避免不合理的活动限制。

3.3 社区老年人照顾者焦虑状况与“害怕跌倒”的相关性分析 本研究结果显示,社区老年人照顾者 SAS 得分与 FES-I 得分呈负相关,即照顾者对于照顾对象在完成相应活动时的跌倒效能感或信心越好,其焦虑状况越轻。Van Haastregt 等^[24]发现,以往跌倒导致的不良后果会使照顾者更加关注照顾对象跌倒问题,对于跌倒存在持续的恐惧感,这种担心照顾对象发生跌倒的心理会使得照顾者产生焦虑情绪,影响其生活质量。Dow 等^[25]的研究也有相似的结果。焦虑情绪不仅影响照顾者的生活质量,也会影响到照顾者的照顾能力^[26],良好的照顾能力对于老年人跌倒预防及健康管理有着重要意义。因此针对照顾者“害怕跌倒”进行干预,不仅可以提升照顾者的照顾能力,也可

以缓解其焦虑症状,改善生活质量,在今后的研究中应给予重视。

4 小结

本研究发现,“害怕跌倒”也普遍存在于在社区老年人的照顾者人群中,尤其是在有过跌倒史的老年人的照顾者人群中。照顾者对照顾对象跌倒的恐惧心理会导致对老年人的活动限制,加速老年人躯体功能下降,照顾者由于常常担心照顾对象发生跌倒,还会产生焦虑情绪。因此,今后在制定老年人害怕跌倒的干预计划时,应将老年人照顾者纳入干预计划,帮助其树立正确的跌倒预防观念,避免不合理的活动限制,以改善老年人活动信心及照顾者焦虑情绪。

参考文献:

- [1] Tinetti M E. Factors associated with serious injury during falls by ambulatory nursing home residents[J]. J Am Geriatr Soc,1987,35(7):644-648.
- [2] Lach H W. Incidence and risk factors for developing fear of falling in older adults[J]. Public Health Nurs,2010,22(1):45-52.
- [3] 陈婷婷,董晓梅,王声湧. 老年人跌倒后心理障碍及其影响因素分析[J]. 中华流行病学杂志,2010,31(10):1098-1102.
- [4] 刘晓慧,朱晓丹,张伟,等. 老年人害怕跌倒心理与日常生活活动能力的相关性[J]. 中国老年学杂志,2014,34(21):6159-6161.
- [5] Kader M, Iwarsson S, Odin P, et al. Fall-related activity avoidance in relation to a history of falls or near falls, fear of falling and disease severity in people with Parkinson's disease[J]. BMC Neurol,2016,16(1):84.
- [6] Bruce D G, Devine A, Prince R L. Recreational physical activity levels in healthy older women: the importance of fear of falling[J]. J Am Geriatr Soc,2002,50(1):84-89.
- [7] Faes M C, Reelick M F, Joosten-Weyn Banningh L W, et al. Qualitative study on the impact of falling in frail older persons and family caregivers: foundations for an intervention to prevent falls[J]. Aging Ment Health,2010,14(7):834-842.
- [8] Ang S G M, O'Brien A P, Wilson A. Carers' concerns about their older persons (Carees) at risk of falling—a mixed-methods study protocol[J]. BMC Health Serv Res,2018,18(1):819-826.
- [9] 张洪,张文广,王位琼,等. 社区中老年居民养老护理服务的需求调查[J]. 护理学杂志,2018,33(16):90-92.
- [10] Hoffman G J, Shuman C J, Montie M, et al. Caregivers' views of older adult fall risk and prevention during hospital-to-home transitions[J]. Appl Nurs Res,2019,47:10-15.
- [11] Arfken C L, Lach H W, Birge S J, et al. The prevalence and correlates of fear of falling in elderly persons living in the community[J]. Am J Public Health,2011,84(4):565.
- [12] Yardley L, Beyer N, Hauer K, et al. Development and initial validation of the Falls Efficacy Scale-International (FES-I)[J]. Age Ageing,2005,34(6):614-619.
- [13] Shen J, Hu F, Liu F, et al. Functional restriction for the fear of falling in family caregivers[J]. Medicine,2015,94(27):e1090.
- [14] 郭启云,郭洁,张林,等. 国际版跌倒效能量表汉化后信效度评价[J]. 中国全科医学,2015,18(35):4273-4276.
- [15] 柳清霞,郭红,徐小菁,等. 脑卒中患者跌倒恐惧心理的研究进展[J]. 护理学杂志,2017,32(1):18-21.
- [16] Li F, Fisher K J, Harmer P, et al. Fear of falling in elderly persons: association with falls, functional ability, and quality of life[J]. J Gerontol B Psychol,2003,58(5):P283-P290.
- [17] 李哲,孙燕,韩晓燕. 2014年北京市朝阳区社区老年人跌倒现状及危险因素研究[J]. 首都公共卫生,2019,13(3):143-145.
- [18] 冯浓萍,彭子日,黎冰玲,等. 深圳市社区老年人群跌倒流行特征及危险因素研究[J]. 中国慢性病预防与控制,2018,26(1):28-30.
- [19] Pynoos J, Rose D, And L R, et al. Evidence-based interventions in fall prevention[J]. Home Health Care Serv Q,2006,25(1-2):55-73.
- [20] Yoo J S, Kim C G, Yim J E, et al. Risk factors of repeated falls in the community dwelling old people[J]. J Exerc Rehabil,2019,15(2):275-281.
- [21] Frith K H, Hunter A N, Coffey S S, et al. A longitudinal fall prevention study for older adults[J]. J Nurse Pract,2019,15(4):295-300.
- [22] Ang S G M, O'Brien A P, Wilson A. Fall concern about older persons shifts to carers as changing health policy focuses on family, home-based care[J]. Singapore Med J,2018,59(1):9-11.
- [23] Sherbourne C D, Hays R D, Fleishman J A, et al. Impact of psychiatric conditions on health-related quality of life in persons with HIV infection[J]. Am J Psychiatry,2000,157(2):248-254.
- [24] Van Haastregt J C M, Zijlstra G A R, Van Rossum E, et al. Feelings of anxiety and symptoms of depression in community-living older persons who avoid activity for fear of falling[J]. Am J Geriatr Psychiatry,2008,16(3):186-193.
- [25] Dow B, Meyer C, Moore K J, et al. The impact of care recipient falls on caregivers[J]. Aust Health Rev,2013,37(2):152-157.
- [26] Stansfeld J, Crellin N, Orrell M, et al. Factors related to sense of competence in family caregivers of people living with dementia in the community: a narrative synthesis[J]. Int Psychogeriatr,2019,31(6):799-813.

(本文编辑 吴红艳)