

2024,39(11):1-5.

[4] McKenna H P, Hasson F, Keeney S. Patient safety and quality of care: the role of the health care assistant[J]. J Nurs Manag, 2004, 12(6): 452-459.

[5] 潘正琼. 医养结合养老机构服务质量和能力评价[D]. 武汉: 华中科技大学, 2021.

[6] 邢娟, 李爱夏, 柳春波, 等. 宁波市养老护理员职业倦怠现状及影响因素[J]. 医学与社会, 2018, 31(3): 69-71.

[7] 郝文强. 政府数据开放中的利益相关者: 界定、分类及管理策略[J]. 现代情报, 2021, 41(7): 137-145.

[8] 吴燕铭, 周雨欣, 张玉, 等. 自反性主题分析法报告指南解读及思考[J]. 护理学杂志, 2025, 40(5): 79-84.

[9] Morley J E. Certified nursing assistants: a key to resident quality of life[J]. J Am Med Dir Assoc, 2014, 15(9): 610-612.

[10] 鞠圆圆. 社会工作视角下养老机构现状分析与提升[D]. 太原: 山西医科大学, 2023.

[11] Li X, Dorstyn D, Mpofu E, et al. Nursing assistants and resident satisfaction in long-term care: a systematic review[J]. Geriatr Nurs, 2021, 42(6): 1323-1331.

[12] Beach M C, Inui T. Relationship-centered care. A constructive reframing[J]. J Gen Intern Med, 2006, 21 Suppl 1(Suppl 1): S3-S8.

[13] Pan Y, Jones P S, Pothier P. The relationship between mutuality and health-related quality of life in adult child caregivers in China[J]. J Fam Nurs, 2017, 23(3): 366-391.

[14] Brown B J. Mutuality in health care: review, concept analysis and ways forward[J]. J Clin Nurs, 2016, 25(9-10): 1464-1475.

[15] 何辉, 张澜韞, 傅瑶瑶. 助人悦己: 城市老年人参与社区志愿服务对自身幸福感的影响: 以北京市城区老年人为例[J]. 老龄科学研究, 2024, 12(2): 61-77.

[16] Weidner M, Towsley G L. Meaningful connections: an education program to enhance resident-certified nursing assistant relationships[J]. Gerontol Geriatr Educ, 2024, 45(2): 259-275.

[17] 姚祺雯. 基于以人为中心照护理念构建养老护理员培训课程[D]. 石家庄: 河北大学, 2021.

(本文编辑 韩燕红)

老年人跌倒恐惧质性研究的 Meta 整合

彭梦婷^{1,2}, 张昕悦^{1,2}, 吴梅利洋¹, 崔梦影^{1,2}, 蔡悦^{1,2}, 严琪^{1,2}, 王颖¹

摘要:目的 整合老年人跌倒恐惧的心理体验,为护理人员制订干预方案提供参考。方法 系统检索国内外相关数据库中关于老年人跌倒恐惧心理体验的质性研究,检索时限均为建库至 2024 年 11 月。采用 JBI 循证卫生保健中心 2020 版质性研究质量评价标准进行文献质量评价,采用汇集性整合方法对结果进行归纳、整合。结果 共纳入 14 篇文献,提炼 46 个研究结果。整合归纳为 12 个新类别,合并为 5 个整合结果:风险感知、情绪反应、认知调适、行为修正和资源重构。结论 老年人跌倒恐惧成因多样,面对跌倒恐惧有不同行为反应和需求,护理人员及其家属应及时关注老年人产生跌倒恐惧的心理体验,根据老年人产生跌倒恐惧的前因后果和应对需求制订相应的预防策略,从而提高老年人生活质量。

关键词:老年人; 跌倒; 跌倒风险; 跌倒恐惧; 心理体验; 认知行为; 预防策略; Meta 整合

中图分类号:R471 **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2025.10.092

Experiences of fear of falling in older adults: a qualitative meta-synthesis Peng Mengting, Zhang Xinyue, Wu Meiliyang, Cui Mengying, Cai Yue, Yan Qi, Wang Ying. School of Nursing, Tongji Medical College, Huazhong University of Science and Technology, Wuhan 430030, China

Abstract:**Objective** To synthesize the psychological experiences of fear of falling (FOF) in older adults, so as to provide references for developing intervention strategies for healthcare professionals. **Methods** A systematic search was conducted across major domestic and international databases for qualitative studies exploring the psychological experiences of FOF in older adults, the retrieval period was from the database inception to November 2024. The Joanna Briggs Institute (JBI) 2020 Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research was utilized to evaluate the methodological quality of the included studies, and findings were synthesized using a meta-aggregation approach. **Results** Totally 14 studies were included, yielding 46 findings, which were categorized into 12 themes and further grouped into 5 synthesized findings: risk perception, emotional responses, cognitive adjustments, behavioral modifications, and resource restructuring. **Conclusion** The causes of older adults' FOF experiences are diverse, and they have different behavioral responses and needs towards fall prevention. Healthcare professionals and their families should pay attention to the psychological experiences of older adults' FOF in time, and formulate corresponding prevention strategies according to the causes and consequences of older adults' FOF and their coping needs, so as to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: the elderly; fall; fall risk; fear of falling; psychological experience; cognitive behavior; prevention strategies; meta-synthesis

作者单位:1. 华中科技大学同济医学院附属同济医院护理部
(湖北 武汉, 430030); 2. 华中科技大学同济医学院护理学院
通信作者:王颖, 752460170@qq.com
彭梦婷:女, 硕士在读, 学生, 1752795096@qq.com
科研项目:中华护理学会科研课题(ZHKY202204)
收稿:2024-12-19; 修回:2025-02-09

跌倒恐惧(Fear of Falling, FOF)是指在进行活动时为了避免跌倒而出现的自我效能或信心降低^[1], 在老年群体中的发生率为 21%~85%^[2]。《健康中国 2030 规划纲要》指出要加强健康干预, 促进老年人体育活动^[3], 但跌倒恐惧使老年人自行减少各项活动锻炼,

导致身体功能衰退,自我行为能力降低,加速老年人生理功能的退化,产生焦虑抑郁等负面情绪,严重影响其身心健康,造成跌倒风险增加和恐惧心理的恶性循环^[4-6]。了解老年人跌倒恐惧体验及内心需求,是护理人员制订针对性干预策略的前提和基础。目前国内外已有关于老年人跌倒恐惧的质性研究,但纳入的研究对象社会和文化背景不同,研究结果各有侧重,可能无法完全反映老年人跌倒恐惧心理体验^[7]。鉴于此,本研究对老年人跌倒恐惧的质性研究进行整合,全面阐释老年人跌倒恐惧的心理体验,为护理人员制订科学可行的预防干预策略提供理论依据。

1 资料与方法

1.1 文献检索策略 计算机检索 PubMed、Web of Science、Cochrane Library、CINAHL、Wiley Online Library、PsycINFO、中国知网、万方数据知识服务平台、维普网和中国生物医学文献数据库(CBM),检索时限均为建库至 2024 年 11 月。采取主题词和自由词结合的方式进行检索,中文检索词:老年人;跌倒,摔倒;恐惧,害怕;真实体验,心理感受,感知,经历,态度;质性研究,扎根理论,现象学研究,定性研究,描述性研究,叙事研究,民族志研究,个案研究,焦点访谈。英文检索词:Aged, elderly, elder; fall, tumble; fear, phobia, dread, fear of falling; real experience, mental feeling, psychological, perception, experience, attitude; qualitative research, grounded theory, phenomenology, qualitative study, descriptive study, narrative research, ethnographic research, case study, focus interview。以 PubMed 为例,检索策略如下。

#1(Aged [Mesh]) OR (elder [tiab])
#2((Accidental Falls [Mesh]) AND ("Fear" [Mesh])) OR (fear of fall *)
#3(((real experience * [tiab]) OR (mental feeling [tiab])) OR (psychologic * [tiab])) OR (percept * [tiab])
#4(((Qualitative Research [Mesh]) OR (Grounded Theory [Mesh])) OR (Anthropology, Cultural [Mesh])) OR (((((((qualitative stud * [tiab]) OR (phenomenolog * [tiab])) OR (descriptive stud * [tiab])) OR (narrative research[tiab])) OR (ethnographic research[tiab])) OR (case stud * [tiab])) OR (focus interview[tiab]))
#5 #1 AND #2 AND #3 AND #4

1.2 文献纳入和排除标准 采用澳大利亚 JBI 循证卫生保健中心推荐的 PICo-D 模型指导纳入和排除标准的制订^[8]。纳入标准:①研究对象(Participant, P)。有跌倒史或评估为跌倒高风险的老年人;②感兴趣的现象(Interest of Phenomena, I)。老年人跌倒的恐惧心理体验;③情境(Context, Co)。住

院或居住在社区;④研究类型(Design, D)。质性研究,包括现象学、扎根理论、人种学、行动研究、民族志、叙事研究、案例研究等。排除标准:①重复发表文献;②无法获取全文或数据不完整的文献;③非中、英文文献;④混合性研究中质性资料无法分离的文献。

1.3 文献筛选与资料提取 采用 NoteExpress 文献管理软件剔除重复文献后,由 2 名接受过循证护理知识培训的研究者根据纳排标准独立筛选文献、提取资料并交叉核对。存在争议的文献由第 3 名研究者介入进行讨论后共同决定是否纳入。提取内容包括作者、发表年份、研究国家/地区、研究方法、研究对象、感兴趣的现象、研究结果等。

1.4 文献质量评价 由 2 名研究者采用 JBI 循证卫生保健中心质性研究质量评价标准(2020 版)^[9]对纳入的文献独立进行质量评价,出现分歧时,由第 3 名研究者裁定。评价内容共计 10 项,每项均以“是”“否”“不清楚”或“不适用”来评价。共分 3 个等级:符合所有评价标准,偏倚可能性最小为 A 级;符合部分标准,偏倚可能性中等为 B 级;完全不符合标准,偏倚可能性最大为 C 级。本研究最终纳入质量评价等级为 A、B 级的研究。

1.5 资料分析与 Meta 整合 本研究采用 JBI 循证卫生保健中心 Meta 整合中的汇集性整合法^[10]进行资料分析与 Meta 整合。

2 结果

2.1 文献检索结果 根据检索策略初步获得相关文献 939 篇,经 NoteExpress 文献管理软件剔除重复文献后剩余 326 篇,通过阅读文献题目和摘要初筛后得到文献 79 篇,进一步阅读全文复筛,最终纳入文献 14 篇^[11-24]。纳入文献基本特征见表 1。

2.2 文献质量评价 纳入的 14 篇文献中,4 篇^[13-16]A 级,10 篇^[11-12, 17-24]因文献未阐述是否通过伦理委员会批准、未说明研究者自身状况而评价为 B 级。

2.3 Meta 整合结果

通过反复阅读和分析纳入的 14 篇文献,最终提炼出 46 个主题,归纳为 5 个整合结果,12 个类别。

2.3.1 整合结果 1:跌倒风险感知异常

2.3.1.1 类别 1:跌倒警觉度低 跌倒警觉度是指患者对自己跌倒风险的主观感知程度^[25],警觉度越低,预防跌倒行为越差,跌倒风险越高。随着年龄的增长,老年人身体各项生理功能逐渐下降,导致其对周围环境的感知能力减弱(“我带着孙子去看医生,树根在路上,但我没有注意到它,我踢了它后摔倒了”^[11])。部分老年人存在不服老的心理,对防跌倒健康宣教依从性不高,防跌倒意识淡薄^[26](“我不会摔跤的,没必要和我讲这些”^[12])。部分老年人因疾病好转,自认为跌倒风险已解除,高估自身活动能力

（“放支架听他们说是大手术,可是我现在不难受了, 现在下床应该也不会跌倒”^[20]）。

表 1 纳入文献基本特征(*n*＝14)

纳入研究	国家	研究方法	研究对象	感兴趣的现象	主要结果
Zhang 等 ^[11]	中国	描述性质性研究	50 名生活在人口密度高城市的社区老年人	探讨香港老年人对跌倒的感知风险和恐惧以及跌倒预防策略和行为的跌倒信念	5 个主题:跌倒的风险和环境;跌倒的后果;害怕跌倒及其后果;邻里环境;预防跌倒的策略和行为
Hamed 等 ^[12]	瑞典	现象学研究	25 例骨质疏松症女性老年患者	描述女性老年患者对跌倒恐惧的心理体验	3 个主题:害怕跌倒是一种不安感;害怕跌倒是易受伤害的;害怕跌倒是一种求救信号
Thiamwong 等 ^[13]	美国	案例研究	1 例进行以家庭为基础的生理反馈/锻炼计划的老年女性患者	评估参与者对非理性跌倒恐惧的心理体验	2 个主题:对平衡和跌倒的担忧;增强自信心和社交活动
Jonasson 等 ^[14]	瑞典	现象学研究	12 例老年帕金森患者	了解患者跌倒恐惧的体验和变化	3 个主题:害怕跌倒是日常生活中的一种困扰;害怕跌倒是一种不同的体验;采取不同策略应对跌倒恐惧
Brogårdh 等 ^[15]	瑞典	现象学研究	14 名脊髓灰质炎迟发效应的非卧床老年患者	探讨患者跌倒体验及管理策略	1 个主题:日常生活是避免跌倒后果的挑战
Mahler 等 ^[16]	丹麦	叙事研究	5 例 80 岁以上且一年内有跌倒史的社区女性居民	阐明患者在日常生活中跌倒恐惧的经历和意义	3 个主题:管理日常生活必需品的意义;保持与外界的联系;生活在恐惧之中
Lee 等 ^[17]	澳大利亚	现象学研究	9 例社区老年人	了解老年人跌倒恐惧相关的经历	5 个主题:活动水平;展望未来;对跌倒经历的感知;避免跌倒;产生跌倒恐惧
张珍兰等 ^[18]	中国	现象学研究	10 例高龄股骨粗隆间骨折术后患者	探索高龄股骨粗隆间骨折患者术后跌倒恐惧的心理体验	5 个主题:伴跌倒恐惧的负性情绪困扰;因跌倒恐惧致生活节奏被打乱;对跌倒恐惧的态度转变;因跌倒恐惧致照护需求增加
黄洁等 ^[19]	中国	现象学研究	14 例老年全膝关节置换术后跌倒恐惧患者	了解患者跌倒恐惧及其照顾者害怕患者跌倒的心理体验	3 个主题:跌倒恐惧的正负性情绪体验;跌倒恐惧的应对体验;居家康复护理的需求
蔡人燕等 ^[20]	中国	描述性质性研究	15 例急性心肌梗死 PCI 术后老年患者	探讨老年急性心肌梗死患者在 PCI 术后与跌倒相关的心理体验	3 个主题:跌倒风险感知异常;跌倒负性情绪困扰;对居家环境安全及支持监督体系的需求
曹杏玲等 ^[21]	中国	现象学研究	16 例老年跌倒骨折患者	老年跌倒骨折患者跌倒恐惧体验的纵向变化	3 个主题:跌倒恐惧情绪体验的变化;跌倒恐惧认知体验的变化;跌倒恐惧应对体验的变化
张华果等 ^[22]	中国	描述性质性研究	12 例老年髌骨骨折术后患者	老年髌骨骨折术后患者跌倒恐惧的心理体验	3 个主题:对跌倒恐惧的感知;对跌倒恐惧的态度和行为;居家康复护理的需求
初娜等 ^[23]	中国	现象学研究	11 例发生跌倒的住院老年患者	探讨老年患者发生跌倒后的真实体验,探寻其心理反应与需求	3 个主题:老年患者防跌倒意识淡薄;跌倒后会引起老年人害怕;恐惧以及不同程度的焦虑和抑郁;期望得到医护人员专业指导
张俊红等 ^[24]	中国	现象学研究	16 例老年住院患者	了解住院老年患者对跌倒的认知情况和体验	4 个主题:住院老年患者普遍认为随着年龄的增长,跌倒发生率日益增高;跌倒事件给老年患者带来身体的伤害和心理的恐惧;住院老年患者对引起跌倒的危险因素和发生跌倒后的处置方法认知不全面;老年患者有各自预防跌倒的方法,但希望护士能够提供更具个性化的健康指导

2.3.1.2 类别 2:跌倒预防知识匮乏 老年人的记忆力和认知功能随着年龄的增长而逐渐下降,难以记住并理解预防跌倒的复杂信息（“护士是采取口头交代的形式进行健康教育,听完了容易忘记”^[24]）。随着“互联网+医疗健康”模式的不断发展,网络健康信息成为人们寻求医疗保健活动的重要途径^[27],但老年人可能因数字鸿沟^[28]难以主动查找防跌倒相关信息而陷入知识匮乏的状态（“可惜我们又不会上网查怎么预防跌倒,也不知道去问谁”^[20]）。部分老年人虽有一定的跌倒风险感知能力,但仍因为缺乏预防跌倒相关

知识而发生跌倒(“我有高血压,蹲厕所太久了就容易头晕眼花,上厕所的时候要怎么避免跌倒呢?”^[19])。

2.3.2 整合结果 2:跌倒情绪反应

2.3.2.1 类别 3:跌倒后多重负性情绪体验 老年人在跌倒后会出现跌倒恐惧、焦虑抑郁等多种负性情绪。跌倒所带来的身体伤害、自理能力的丧失和社交尴尬是老年人产生跌倒恐惧的主要原因^[29](“小的瘀伤之类的还好,但是……如果永久性地受伤那就完了”^[14])(“当你跌倒时,你会因为自己跌倒而感到尴尬,当人们不得不过来帮助你时,在公共场合是很丢人的”^[12])。在跌倒后康复期间需要依赖他人时,老年人会出现较重的心理负担(“人老就是不中用啊,给子女添麻烦,摔不起,花钱受罪还添负担”^[22])。老年人消极的情绪也影响着他们对疾病康复的积极性和信心,产生康复无望感(“再也不可能恢复到以前了”^[14])。部分老年人因跌倒恐惧而出现回避康复和社交活动的行为(“自从出院以后我就没出过门……害怕再摔倒”^[21])。

2.3.2.2 类别 4:跌倒恐惧正性情绪调节 多数老年人表示尽管对跌倒仍存在恐惧心理,但他们开始接纳、适应衰老和疾病带来的身体不适,努力在日常活动中积极保持正向的情绪(“我就承认老了该拄拐了,走路还有拐杖支撑,也没那么怕摔了”^[22])。自理能力的逐渐恢复提高了老年人的自信心(“关节慢慢恢复好走路就稳了”^[19])。家人的支持和同伴的鼓励也给予其积极的康复信念(“我丈夫每次都会在旁边扶着我”^[15])。

2.3.3 整合结果 3:跌倒认知调适

2.3.3.1 类别 5:自我效能改变 老年人在跌倒恐惧和疾病影响下会出现不同程度的自我效能变化。部分老年人表示经历过跌倒后,通过积极功能锻炼来提升自我效能,以此克服跌倒恐惧心理(“虽然恐惧跌倒,但你可以做的比你想象的要多”^[14])。而部分老年人则表示在恐惧跌倒的不安感之下,在进行有潜在跌倒风险的日常活动时感到信心降低(“我之前在家还和孙子一起跳跳绳,这次出院以后不敢了”^[21])。

2.3.3.2 类别 6:认知态度转变 老年人因疾病、自理能力的降低和社会角色的变换产生心理落差(“我原本是个独立自律的人,但现在……我总感觉很不自在”^[17])。但在经历过跌倒后,老年人开始关注自身潜在跌倒风险因素(“我现在年纪大了腿脚不利索,容易跌着碰着”^[20]),并且不再认为跌倒是小概率事件,而是日常生活中需要格外注重和预防的重要问题,认知上的转变使老年人对待跌倒由轻视转为谨慎(“我必须保持 120%的警惕”^[11])。

2.3.4 整合结果 4:预防跌倒个人行为修正

2.3.4.1 类别 7:提升知识储备 有研究显示,老年人预防跌倒知识的知晓情况与跌倒风险呈负相关,掌

握的预防跌倒知识越丰富,跌倒风险越低^[30]。多数老年人在跌倒经历和疾病影响下对自身预防跌倒需求更为重视,主动积极的参与跌倒预防的教育和培训,获取更多关于如何保持平衡、辨别环境安全、跌倒后处理方式等信息,以减少再次跌倒的风险(“我接受理疗师的培训,她教我如何走楼梯”^[16])(“有没有什么办法让我知道预防跌倒的相关知识……要是有什么专门的护士来指导我就好了”^[18])。

2.3.4.2 类别 8:改变社交活动 由于恐惧跌倒,多数老年人选择回避社交活动,但社会孤立会增加跌倒风险、丧失独立性,造成身体机能下降和负面心理情绪的恶性循环。因此,部分老年人在意识到这一问题后,通过功能锻炼克服跌倒恐惧的心理,努力保持良好的社交活动和独立性(“当我的朋友让我去购物或看电影时,我过去常常说不……在和同伴参加锻炼班后,我知道我的平衡性还好,所以我开始更积极参与社交活动”^[13])。

2.3.4.3 类别 9:加强日常生活管理 积极的日常生活管理有助于老年人减少跌倒风险,提高自主生活能力。部分老年人表示跌倒前做事比较心急,容易忽视周围环境,但现在在日常活动时努力保持专注力,在起床、走楼梯、户外散步等日常行为中学会思考和提前规划,以提高对潜在危险的感知和应对能力(“在公共汽车到来或电话响起时不跑,走慢一点,多观察周围,以免被人群冲撞或绊倒”^[16])(“如果我起床,我就先用肢体在桌子上支撑自己,缓慢恢复平衡,再直立”^[15])。此外,在日常生活中老年人往往会使用辅助设备来保持身体平衡(“如果路面很滑,我不出门或者穿钉鞋”^[15]),并且有意识的回避容易发生跌倒的场景(“下午我通常远离街道,避开两所中学的放学时间”^[11])。

2.3.5 整合结果 5:预防跌倒资源重构

2.3.5.1 类别 10:预防跌倒环境支持需求 部分老年人表示医院病房布置安全合理,但担忧出院后居家环境会存在安全隐患(“医院的病床都有护栏,护士随手都会给我拉上,墙边也有扶手,家里可没有这样的条件”^[20])。老年人经历过跌倒后,意识到环境对跌倒有重要影响,因此提出对居家环境进行特殊改造以及使用辅助工具来降低跌倒风险(“家里的杂物老是乱堆,很容易撞到,希望单独有一个杂物间”^[16])。家属基于医护给予的预防跌倒建议也提高了对居家环境的关注(“孩子们在走廊安装了感应夜灯和扶手,在洗手间安装了防滑垫”^[18])。

2.3.5.2 类别 11:家庭与社会支持需求 家庭成员给予的生活照护是促进老年人疾病康复的基础(“子女们照顾的很好,让我能这么快恢复”^[17])。由于老年人跌倒恐惧情绪以及自理能力受限,因此需要家属监督并协助跌倒预防措施的落实(“在家没人经常提醒

我去预防跌倒,生活中难免会忽视”^[20])。正面的情感和心理支持有助于减轻老年人在康复过程中的焦虑和恐惧感,促使他们更积极地参与康复和预防跌倒的活动(“每次做伸屈抬高腿锻炼的时候都疼得厉害,想跟女儿诉诉苦,她却觉得我懒,不想锻炼”^[19])。保持社交活动有助于同伴之间进行经验分享,降低老年人的社交孤立感(“我原来上老年大学,骨折后原来的朋友们经常来看我,还告诉我一些锻炼的知识,给了我很大的帮助”^[22])。

2.3.5.3 类别 12: 医疗护理服务需求 多数老年人希望能得到医护人员的专业指导,包括对周围环境的评估、平衡训练和日常锻炼、正确使用辅助工具的技能等指导,以提高自身保护能力(“希望护士能够向我们介绍如何选择助步器、床旁安全便椅及合理使用轮椅等相关知识”^[24])。部分老年人存在外出就医的担忧,希望医护人员能够制订个性化的延续性护理方案或提供居家医疗护理服务(“术后确实行动不便,需要医院专业的康复指导服务,最好是能上门”^[18]),或者社区医疗服务能增设出院后服务相关项目,帮助解决部分日常护理问题(“我就希望社区能安排人照顾,既方便又能减轻子女负担”^[22])。

3 讨论

3.1 加强心理护理缓解老年人跌倒恐惧所致地负面情绪 本研究结果显示,老年人在跌倒经历后因跌倒所带来的身体伤害、自理能力的丧失和社交尴尬,从而产生跌倒恐惧,并引发焦虑、抑郁等多种负性情绪。这与 Rider 等^[31]研究结果一致。但老年人对跌倒恐惧的心理体验随着疾病康复和功能锻炼等因素而变化,老年人在家人的鼓励陪伴下树立积极的康复信念,努力适应角色变化,配合护理人员采取各项跌倒预防干预措施,与刘加婷等^[32]的研究结果相符,说明在康复和锻炼过程中,积极的心态对老年人克服跌倒恐惧发挥着重要作用。因此,护理人员可根据老年人跌倒恐惧心理体验的个体差异,通过认知行为疗法、强化康复信念和提供情感支持等综合心理护理措施,帮助老年人建立积极的心态,缓解跌倒恐惧负面情绪。

3.2 全面提升老年人跌倒预防认知和行为 本研究结果显示,老年人为了应对跌倒恐惧会采取如转变态度、提升知识储备、改变社交活动和加强日常生活管理等多种行为举措,以全面提升跌倒预防自我效能。跌倒预防指南指出老年人在跌倒预防中具有主体地位^[33],护理人员可基于患者赋能等健康赋权理论构建个性化的跌倒预防方案,并通过正面反馈和激励,帮助其建立克服跌倒恐惧信心。跌倒风险因素的识别是预防老年人跌倒的关键,护理人员可结合跌倒案例和互动性教学方法,指导其掌握评估跌倒危险因素、落实跌倒预防措施及发生跌倒后的处置流程,从而缓

解跌倒恐惧情绪、降低跌倒发生率。

3.3 构建跌倒预防多层次资源支持体系 本研究结果显示,老年人存在居家环境安全、社会支持、跌倒预防知识和延续性护理服务等多层次需求。因此应构建多系统支持体系,增强老年人跌倒恐惧自我管理积极性。而部分老年人认为护理人员干预的某些预防跌倒措施特异性不强,不符合自身实际情况,因此接受度低^[34]。因此,护理人员需要结合老年人身体状况、自理能力等个体差异性,提供个性化的居家环境改善建议。同时,加强家庭成员间的沟通理解,促进家庭成员跌倒预防参与,共同协作以降低老年人跌倒发生率。医疗保健系统的支持有助于远程护理计划的长期实施^[35]。护理人员可在老年人出院后提供远程健康咨询或居家化医疗服务,搭建护患的跌倒预防知识沟通的桥梁,促使老年人更积极主动地参与跌倒预防。良好的社交活动可以帮助老年人缓解负性情绪和跌倒恐惧相关的不适应行为,护理人员可联合医疗卫生服务中心,定期举办跌倒宣传科普活动,通过小组教育和同伴互动形式,拓展老年人的社交圈,缓解跌倒恐惧负性心理体验。

4 小结

本研究通过质性研究的 Meta 整合,深入探讨了老年人对跌倒恐惧的体验及需求,系统分析了老年人产生跌倒恐惧的成因、情绪反应、个人应对跌倒恐惧策略以及对外界资源的需求和期望。护理人员应根据老年人产生跌倒恐惧的成因和应对需求制订相应的干预方案。本研究纳入的人群文化背景各异,具有一定差异性,可真实的反映老年人跌倒恐惧的体验和需求,但未能对纳入人群的文化背景、纳入文献的方法学进行深入分析,且纳入的文献质量多为 B 级,研究结果存在偏倚,未来需要纳入更多高质量文献。在后续的研究中,可研究特定文化背景下老年人的跌倒恐惧,并深入研究不同护理干预措施对老年人缓解跌倒恐惧的效果,以更好地满足老年人需求,提高生活质量。

参考文献:

- [1] 王蕾,王颖,鲁志卉,等.修订版跌倒恐惧问卷的汉化及信效度研究[J].护理研究,2022,36(7):1134-1138.
- [2] Lavedán A, Viladrosa M, Jürschik P, et al. Fear of falling in community-dwelling older adults: a cause of falls, a consequence, or both? [J]. PLoS One, 2018, 13(3): e194967.
- [3] 中共中央,国务院.“健康中国 2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25) [2024-10-04]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [4] Merchant R A, Chen M Z, Wong B, et al. Relationship between fear of falling, fear-related activity restriction, frailty, and sarcopenia[J]. J Am Geriatr Soc, 2020, 68(11):2602-2608.
- [5] 曹杏玲,孙丽萍,吴金球.应用 Walker 经典概念分析法界

- 定老年人跌倒恐惧内涵[J]. 上海护理, 2023, 23(6): 27-30.
- [6] Meyer F, König H H, Hajek A. Osteoporosis, fear of falling, and restrictions in daily living. Evidence from a nationally representative sample of community-dwelling older adults[J]. *Front Endocrinol (Lausanne)*, 2019, 10: 646.
- [7] 庄铭伟, 蔡建利. 老年人跌倒恐惧致跌倒发生的机制及其干预的研究进展[J]. 护理与康复, 2023, 22(7): 91-94.
- [8] Eriksen M B, Frandsen T F. The impact of patient, intervention, comparison, outcome (PICO) as a search strategy tool on literature search quality: a systematic review[J]. *J Med Libr Assoc*, 2018, 106(4): 420-431.
- [9] The Joanna Briggs Institute. Critical appraisal checklist for qualitative research [EB/OL]. (2022-04-07) [2024-10-05]. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>.
- [10] Lockwood C, Munn Z, Porritt K. Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviews utilizing meta-aggregation [J]. *Int J Evid Based Healthc*, 2015, 13(3): 179-187.
- [11] Zhang C, Zhang R, Baker J S, et al. A qualitative investigation exploring neighbourhood environment, risks and fear of falling, and fall prevention strategies among urban-dwelling older adults in a high-density city[J]. *Ageing Soc*, 2022; 1-22.
- [12] Hamed K, Roaldsen K S, Halvarsson A. "Fear of falling serves as protection and signifies potential danger": a qualitative study to conceptualise the phrase "fear of falling" in women with osteoporosis [J]. *Osteoporos Int*, 2021, 32(12): 2563-2570.
- [13] Thiamwong L, Decker V B. Overcoming an irrational fear of falling: a case study[J]. *Clin Case Stud*, 2020, 19(5): 355-369.
- [14] Jonasson S B, Nilsson M H, Lexell J, et al. Experiences of fear of falling in persons with Parkinson's disease: a qualitative study[J]. *BMC Geriatr*, 2018, 18(1): 44.
- [15] Brogårdh C, Lexell J, Hammarlund C. Experiences of falls and strategies to manage the consequences of falls in persons with late effects of polio: a qualitative study[J]. *J Rehabil Med*, 2017, 49(8): 652-658.
- [16] Mahler M, Sarvimäki A. Fear of falling from a daily life perspective; narratives from later life[J]. *Scand J Caring Sci*, 2012, 26(1): 38-44.
- [17] Lee F, Mackenzie L, James C. Perceptions of older people living in the community about their fear of falling[J]. *Disabil Rehabil*, 2008, 30(23): 1803-1811.
- [18] 张珍兰, 钟志安, 刘珍玲. 高龄股骨粗隆间骨折患者术后跌倒恐惧心理体验的质性研究[J]. 医疗装备, 2023, 36(15): 109-113.
- [19] 黄洁, 蔡人燕, 陈春丽. 老年全膝关节置换患者及其主要照顾者跌倒恐惧心理体验的质性研究[J]. 济宁医学院学报, 2023, 46(2): 125-130.
- [20] 蔡人燕, 陈春丽, 冯军. 老年急性心肌梗死患者 PCI 术后跌倒心理体验的质性研究[J]. 中国实用护理杂志, 2022, 38(22): 1741-1747.
- [21] 曹杏玲, 吴金球, 孙丽萍, 等. 老年跌倒骨折患者跌倒恐惧体验的纵向质性研究[J]. 护理学杂志, 2022, 37(15): 80-83.
- [22] 张华果, 司文腾, 何宇迪, 等. 老年髋部骨折术后患者跌倒恐惧心理体验的质性研究[J]. 中华护理杂志, 2021, 56(4): 527-533.
- [23] 初娜, 宫萍, 王黎黎. 住院老年患者跌倒后心理体验的质性研究[J]. 中外女性健康研究, 2016, (18): 39, 44.
- [24] 张俊红, 苏天娇, 刘雪. 住院老年患者对跌倒认知的质性研究[J]. 解放军护理杂志, 2013, 30(4): 13-16.
- [25] 崔梦影, 王颖, 蔡悦, 等. 住院老年患者跌倒警觉度现状及影响因素研究[J]. 护理学杂志, 2023, 38(17): 10-13.
- [26] 饶春梅, 杨银玲, 吴淑卿, 等. 厦门某综合性三级甲等医院住院患者跌倒影响因素回顾性分析[J]. 中国卫生标准管理, 2022, 13(14): 174-178.
- [27] Becker D, Grapendorf J, Greving H, et al. Perceived threat and internet use predict intentions to get bowel cancer screening (colonoscopy): longitudinal questionnaire study[J]. *J Med Internet Res*, 2018, 20(2): e46.
- [28] 邵旻, 樊美琪, 蔡滨, 等. 数字医疗背景下老年人就医数字鸿沟现状及治理路径研究[J]. 医学与哲学, 2022, 43(24): 73-76.
- [29] 刘晓燕, 丁霞, 董晨, 等. 社区与住院老年人跌倒的现状 & 影响因素[J]. 中国康复理论与实践, 2022, 28(4): 389-398.
- [30] 孙娜雅, 张伟宏, 姜宗良, 等. 社区老年人跌倒风险与认知功能的相关性分析[J]. 中国慢性病预防与控制, 2021, 29(5): 377-381.
- [31] Rider J V, Longhurst J K, Lekhak N, et al. Psychological factors associated with fear of falling avoidance behavior in Parkinson's disease: the role of depression, anxiety, and catastrophizing[J]. *J Geriatr Psychiatry Neurol*, 2023, 36(3): 215-224.
- [32] 刘加婷, 邓子银, 赵丽蓉, 等. 老年脑卒中病人对跌倒及院内防跌倒措施认知的质性研究[J]. 全科护理, 2023, 21(18): 2550-2554.
- [33] Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin F C, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative[J]. *Age Ageing*, 2022, 51(9): afad199.
- [34] Walsh M E, Galvin R, Williams D, et al. The experience of recurrent fallers in the first year after stroke[J]. *Disabil Rehabil*, 2019, 41(2): 142-149.
- [35] Lao S, Chair S Y. The feasibility of smartphone-based application on cardiac rehabilitation for Chinese patients with percutaneous coronary intervention in Macau: a qualitative evaluation[J]. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 2022, 17(1): 2023940.

(本文编辑 赵梅珍)