

bundle[J]. *BMJ Open Respir Res*, 2014, 1(1): e000035.

[41] Prakash S S, Rajshekar D, Cherian A, et al. Care bundle approach to reduce device-associated infections in a tertiary care teaching hospital, South India[J]. *J Lab Physicians*, 2017, 9(4): 273-278.

[42] Karhu J, Ala-Kokko T I, Ylipalosaari P, et al. Hospital and long term outcomes of ICU treated severe community and hospital acquired, and ventilator associated pneu-

monia patients[J]. *Acta Anaesthesiol Scand*, 2011, 55(10): 1254-1260.

[43] Hakko E, Guvenç S, Karaman I, et al. Long-term sustainability of zero central-line associated bloodstream infections is possible with high compliance with care bundle elements[J]. *East Mediterr Health J*, 2015, 21(4): 293-298.

(本文编辑 王菊香)

老年人居家不出状态的研究进展

于玲玲, 李春玉, 唐琳熙, 张彩元, 陈琦琦

A review of homebound in the elderly Yu Lingling, Li Chunyu, Tang Linxi, Zhang Caiyuan, Chen Qiqi

摘要:综述居家不出状态的概念、测评工具、影响因素及干预研究进展, 以期为早期发现和预防我国老年人居家不出状态的发生, 提高居家不出老人的生活质量并促进居家不出状态的自然转归提供参考。

关键词:老年人; 居家不出; 测评工具; 影响因素; 干预措施; 综述文献

中图分类号:R473.72 **文献标识码:**A **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2019.20.110

国家统计局数据显示, 至 2017 年底我国 ≥60 岁人口达到 2.41 亿, 占总人口的 17.3%^[1]。人口老龄化的加速, 以及伴随老年期出现的各项机体功能衰退, 使得卧床老年人数量逐步攀升。有研究表明, 日常活动领域极度缩小而形成的居家不出状态是导致老年人长期卧床的原因之一^[2]。居家不出导致老年人身体和认知功能的降低, 削弱了他们日常生活中的自我维持能力, 并加剧了其心理压力, 严重损害老年人的身心健康、生命质量以及健康结局, 并对家庭、社区乃至整个社会都造成了巨大的压力^[3]。有 1 项对 1 928 名老年人的入户调查结果显示, 居家不出状态发生率达 19.04%^[4], 2 年内病死率高达 40.3%^[5]。因此, 降低居家不出的干预刻不容缓。为此, 笔者归纳梳理有关老年人居家不出状态的研究, 为有效干预提供参考。

1 居家不出的概念

“Housebound”或“Homebound”, 是由美国学者 Snellgrove 于 1963 年首次提出, 并将其定义为外出次数 ≤1 次/周^[6]。当时用外出次数作为衡量标准将“Housebound”定义为每天大多数时间在家里度过, 日常的生活行动范围极其缩小的状态^[2]。而后 Lindsay 等^[7]将其定义为行走及独自外出困难, 几乎每天呆在家里并在床、椅子周围度过为居家不出状态。后来日本学者在定义居家不出概念时强调了与外界进行交流的社会关系的重要性^[8]。国内学者根据国外对“Housebound”的研究将其翻译为“居家不出”^[8], 目前国内学者大多应用“无医学上所要求的外

出禁忌, 几乎每天呆在家里, 外出次数 ≤1 次/周, 持续时间 >6 个月”这种定义方式^[9]。目前对居家不出的概念界定尚未达成统一, 虽然不同学者对居家不出的概念表述各有侧重, 但从整体来看, 仍然以行动方面“有无外出”对其界定者较多。

2 居家不出测评工具

目前关于居家不出的测评工具研究较少。国外大多根据外出频率以“每周外出 1 次”或“几乎不外出”等自我报告的形式作为居家不出状态的衡量标准^[10]。2002 年日本学者安村诚司^[11]开发了“居家不出综合征”测评量表。我国学者王素冬^[12]对其引进并进行汉化, 形成中文版居家不出量表。该量表包含两个分量表, 第一分量表主要评估是否有居家不出的状态, 共 4 个条目; 第二分量表主要评估发生居家不出状态的原因, 包括躯体/精神因素、心理/社会因素、环境因素、日常生活活动能力困难 4 个维度共 24 个条目。得分越高者说明居家不出状态越明显。经测试后该量表具有较好的信效度, 并广泛应用在居家不出状态的调查中^[13]。但目前有关此量表的研究大多选取城市社区居家不出老年人进行测量, 而对于农村居家不出老年人的测量尚未得到验证, 因此对于该量表的外部推广性及其信效度仍然需要进一步的研究进行验证。

3 居家不出状态的影响因素

3.1 一般人口社会学因素 有研究表明, 年龄、性别、经济收入、婚姻情况与居家不出的发生有关^[4,7,10-19]。Williams 等^[14]研究显示, 80 岁以上老年人发生居家不出的比例可达 30% 以上, 95~99 岁人群中达 33.9% 且急诊率和住院率明显增高^[15]。赵淼等^[16]对 80~90 岁以上老年人进行调查显示, 发生居家不出的比例可高达 45.9%~55%。提示社区护理人员应该关注老年人特别是高龄居家不出老年人的

作者单位: 延边大学护理学院(吉林 延吉, 133002)

于玲玲: 女, 硕士在读, 学生

通信作者: 李春玉 chyli@ybu.edu.cn

收稿: 2019-05-06; 修回: 2019-07-15

健康问题,积极为这些老年人开展个性化的身心健康活动,以延缓其心理和躯体功能的减退。多项研究表明,教育水平和经济收入越高的老年人往往在健康知识的理解上越好,并且在物质和精神层面都有较好的保障^[13,17-18],而这些会对其产生积极影响,从而降低居家不出状态的发生。研究显示,有配偶的老年人发生居家不出的比例明显低于没有配偶的老年人^[19-20],其主要原因是配偶的老年人在生活和精神上都受到了良好的照料和支持,从而保持了老年人的健康心态,降低了居家不出发生率。

3.2 躯体因素 日常生活活动能力(ADL)下降、慢性病可导致居家不出状态的发生^[3,21-22]。作为衡量老年人生活质量的重要指标,ADL 可反映老年人的独立性和自理能力,ADL 越差的老年人其居家不出的发生率越高。De-Rosende Celeiro 等^[21]研究表明 ADL 低下限制了老年人的行走能力,ADL 越差的老年人其身体运动变得越困难,难以外出从而导致居家不出状态的发生率增高。随着年龄的增长,老年人患慢性病的种类也在逐渐增多,这同样也是导致老年人居家不出发生率上升的重要原因之一。Major-Monfried 等^[22]报道,患多种慢性病及长期用药的老年人发生居家不出状态的比例远远高于身体健康的老年人,且住院率和病死率也增加。景丽伟等^[23]调查显示,脑卒中发生居家不出状态后,其日常自理需要他人照护的比例可高达 50%。因此,社区医护人员应根据老年人慢性病的特点及其影响因素,制定出具有可操作性的个体化干预方案,如针对老年人常见慢性病进行个案管理以增强自我保健意识,改变不良的健康行为,实现早发现、早预防、早干预,避免老年人居家不出。

3.3 心理因素 抑郁、孤独、健康自评、认知功能同样影响着居家不出状态的发生。随着老龄化的加剧,老年人的心理健康问题越来越受到关注,抑郁以及孤独感的增加是老年人常见的悲观情绪。有报道显示,伴有抑郁的老年人发生居家不出的比例是没有抑郁老年人的 2 倍^[24];抑郁和居家不出状态之间存在恶性循环,即伴有抑郁的老年人更容易居家不出,而这种状态又加重了抑郁情绪^[25-26]。刘学明等^[27]对居家不出高龄老年人的分析表明,中等及以上孤独者占 73.5%,严重影响了老年人的心理健康;老年人对自己健康水平评价越差其居家不出发生率越高^[28-29]。认知功能障碍作为老年人发生痴呆的前期表现,已引起学者的广泛关注,而老年人居家不出状态致使痴呆发生的事实已被国内外学者广泛接受。Musich 等^[30]研究表明,认知功能障碍是居家不出状态的最强预测因子。认知功能下降导致老年人健忘,自我照顾能力低下,从而导致身心健康状况不平衡,致使潜在居家不出老年人的数量逐渐增加。因此,预防居家不出老年人心理健康问题,最主要的就是鼓励老年人走出家

门与外界进行交流,这就要求社区工作者及时发现老年人的心理健康问题并进行有针对性的心理疏导;对于因身体疾病而无法活动影响外出的老年人应指导家属协助外出,排解老年人抑郁等负性情绪,从而提升其生活质量降低居家不出发生率。

3.4 社会及环境因素 居家不出老年人中大多合并有躯体障碍,心理认知功能减退,严重影响了老年人的身心健康,因此对于这一弱势群体更需要来自社会各方面的支持。Sakurai 等^[10]研究表明社会支持可以帮助老年人积极融入社会和应对日常生活中面临的压力,从而减轻其生活中负面事件的影响,保护他们的身心健康。汪凤兰等^[31]研究也显示社交状况良好、参与社会活动多的老年人居家不出发生率相对较低。有研究表明,社区老年人居住楼层高且无电梯,居住环境周围缺少方便老年人锻炼活动的无障碍设施等是老年人居家不出的重要影响因素,可导致其居家不出发生率增高^[7,31]。因此,需要政府等相关部门对改善居家不出老年人居住环境的大力支持,建议在社区活动场所建设符合老年人群生理特点的公共设施,同时要求社区工作者加大居住环境安全的宣传力度以引导老年人走出家门参与社区活动,并积极组织老年人参加有氧锻炼,如打太极拳,跳广场舞等,增加老年人与外界进行交流的机会并建立广泛的社交网络,进而降低居家不出发生率。

4 居家不出状态的干预

国内外对居家不出的干预措施主要有基于理论模式为指导的干预,基于远程指导的干预、家庭访视和干预后的电话随访。

4.1 基于理论模式为指导的干预 孙蕾等^[32]将 40 名居家不出老年人随机分为两组,实验组从亲身体验、间接体验、言语劝导、情绪反应等方面进行为期 6 个月的自我效能干预,结果显示可有效改善老年人的 ADL,改善老年人居家不出状态,提升生活质量。高凤英等^[33]采用 ADOPT 模式对居家不出老年人实施干预后发现可有效提高老年人健康行为水平以及肺功能水平,从而延缓老年人肺功能的进行性下降,增加了活动耐力,提升了生活质量。景丽伟等^[34]对 213 名居家不出老年人采用以解决问题为目的的奥马哈系统干预,6 个月后发现可有效提高居家不出老年人的主观社会支持,而对于客观支持效果不明显,其原因可能与干预时间短、干预期间社区医疗资源投入不足有关。因此,在社会支持方面,应加大社区护理及医疗资源的投入,让老年人在社区提供的医疗资源中获益更多。导致居家不出的原因有生理、心理和社会等,而目前的干预研究大多从引起居家不出状态的原因进行分析和提高老年人自理能力等方面进行,忽视了老年人自我实现的高层次需求,应在这方面加强探讨和研究。

4.2 基于远程指导的干预 Gellis 等^[35]将 102 例衰弱居家不出老年人分为实验组和对照组,实验组分别在躯体健康、心理健康和服务效果三方面进行远程医疗干预,结果有效提高了居家不出老年人的身心健康和疾病的自我管理能力。Choi 等^[36]对抑郁和低收入居家不出老年人通过 Skype 视频通话进行为期 6 个月的远程医疗问题解决,有效改善了居家不出老年人的心理健康问题,减轻了抑郁症状。Hayman^[37]通过对居家不出的基督教成员进行远程授课,有效提高了居家不出者的身心健康和归属感。与国外相比,国内尚未开展对居家不出老年人的远程干预研究。因此,针对我国居家不出老年人数量的不断增加而社区医护资源又相对匮乏的现状,可考虑应用远程护理干预,如建立微信、QQ 等平台对居家不出老年人进行指导。值得注意的是,由于老年人视力减退,阅读和理解能力障碍等原因,在使用这些网络工具时可能会出现使用困难现象,因此,应尽可能采用语音和视频的方式,并鼓励家属积极参与以帮助居家不出老年人进行健康等相关问题的管理。

4.3 家庭访视 付连英等^[38]通过护理志愿者和 Kono 等^[39]通过公共卫生护士对符合标准的居家不出老年人进行家庭访视,其结果均显示经家庭访视干预可有效提高老年人的社会支持水平和日常生活自理能力,降低抑郁等负面情绪的发生。Kayyali 等^[40]通过实施社区药剂师家访可以帮助居家不出老年人明确所面临的各种困难,帮助他们整合护理需求,预防跌倒的发生。家庭访视作为实施社区护理干预的重要方式,对改善居家不出老年人的身心健康,降低其发生率具有重要意义。但如何建立完善的家庭访视护理流程,还需要进一步探索研究。

4.4 干预后的电话随访 于彤等^[41]对 36 例居家不出老年人进行个体化奥塔戈运动训练干预并联合电话随访,不仅帮助老年人进行训练的督导和解答疑惑,增加其运动锻炼的依从性,而且还有效提高了居家不出老年人的移动能力和平衡能力,降低跌倒发生率。付连英等^[42]通过对居家不出照顾者首先进行 4 周(1 次/周)的体位转移培训,然后再进行 4 周(1 次/周)的电话随访,结果降低了抑郁水平和居家不出发生率,同时也可以减轻照顾者的照顾负担。Laforest 等^[43]对 125 名居家不出老年人进行自我管理干预措施后实施电话随访,降低了老年人的功能限制程度和无助感,增加了其应对效果。由此看出,电话随访作为实施干预后的一种强化措施,对改善居家不出老年人生活质量具有重要意义。

5 小结与展望

随着人口老龄化程度的不断加深,老年人居家不出状态发生率也在逐年提高,因此正确识别居家不出状态的影响因素对降低居家不出状态的发生具有重要意义。目前我国对居家不出状态的研究尚属起步

阶段,且研究多局限在某些省份,研究范围较为狭窄。应加大对居家不出状态的研究范围,重视农村老年人居家不出状态的研究;其次建议社区为居家不出老年人建立健康档案,做好慢性病及抑郁等的筛查和监护,定期开展相关讲座,增强老年人自我保健意识,建立良好的健康行为;第三,居家不出老年人多伴有不同程度的身体残障,需要长期照顾,因此对其照顾者亦应进行适当干预,使其提高照顾能力,或减轻其照顾负担。

总之,应根据具体影响因素采取个体化干预措施,促进居家不出状态的自然转归,进而提高居家不出老年人的生活质量,降低痴呆、卧床、死亡发生的风险,对减轻家庭和社会的养老压力具有重要意义。

参考文献:

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2017 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. (2018-02-28)[2018-08-30]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201802/t20180228_1585631.html.
- [2] Gilbert G H, Branch L G, Orav E J. An operational definition of the homebound[J]. Health Serv Res, 1992, 26(6):787-800.
- [3] Ganguli M, Fox A, Gilby J, et al. Characteristics of rural homebound older adults: a community-based study[J]. J Am Geriatr Soc, 1996, 44(4):363-370.
- [4] 赵清霞. 川黔两地城市老人居家不出状况及影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(13):3327-3329.
- [5] Soones T, Federman A L, eff B, et al. Two-year mortality in homebound older adults: an analysis of the national health and aging trends study[J]. J Am Geriatr Soc, 2016, 65(1):123-129.
- [6] 王晴, 张小丽, 张盼, 等. 南北方城市老年居家不出现状及影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(15):3774-3777.
- [7] Lindsay J, Thompson C. Housebound elderly people: definition, prevalence and characteristics[J]. Int J Geriatr Psychiatry, 1993, 8(3):231-237.
- [8] 邢凤梅, 姚三巧. 国外老年人居家不出(housebound)及其影响因素的研究现状[J]. 中国老年学杂志, 2010, 30(2):268-269.
- [9] Locher J L, Ritchie C S, Roth D L, et al. Food choice among homebound older adults: motivations and perceived barriers[J]. J Nutr Health Aging, 2009, 13(8):659-664.
- [10] Sakurai R, Yasunage M, Nishi M, et al. Co-existence of social isolation and homebound status increase the risk of all-cause mortality[J]. Int Psychogeriatr, 2018, 7(19):1-9.
- [11] 安村诚司. 「閉じこもり」スクリーニング尺度の開発に向けて—スクリーニング尺度の信頼性と妥当性について—. 长寿科学総合研究事業[閉じこもり]高齢者のスクリーニング尺度の作成と介入プログラムの開発[M]. 平成 13 年度研究報告書, 2002:12-18.
- [12] 王素冬. Housebound 量表的汉化及在社区老年人中的信效度评价[D]. 唐山:河北联合大学, 2014.

- [13] 虎于丁,张盼,邢凤梅,等.不同城市社区老年人躯体状况对居家不出的影响[J].中国老年学杂志,2018,38(14):3501-3504.
- [14] Williams B R, Lopez S. Reaching the homebound elderly: the Prescription Intervention and Lifelong Learning (PILL) program[J]. Home Health Care Serv Q, 2005, 24(1-2):61-72.
- [15] Herr M, Latouche A, Ankri J. Homebound status increases death risk within two years in the elderly: results from a national longitudinal survey[J]. Arch Gerontol Geriatr, 2013, 56(1):258-264.
- [16] 赵森,高凤英,魏民,等.居家不出老年人社会支持与生活质量的相关性[J].中国老年学杂志,2017,37(11):2798-2800.
- [17] Sugisawa H, Ishikawa H, Sugihara Y. Possibilities for detection of homebound elderly people through the welfare commissioner (Minsei-iin) [J]. Nihon Kosho Eisei Zasshi, 2012, 59(5):325-332.
- [18] 白燕平,王晴,金蓉,等.河北省老年人居家不出现状及与生活习惯、躯体状况的关系[J].中国老年学杂志,2018,38(1):201-203.
- [19] 王素冬,邢凤梅,吴晓璐,等.社区 housebound 老年人 5 年后转归及影响因素调查[J].现代预防医学,2014,41(1):76-80.
- [20] Wajnberg A, Soones T N, Smith K N, et al. Identifying sociodemographic characteristics associated with burden among caregivers of the urban homebound: the importance of racial and relationship differences[J]. Gerontol Geriatr Med, 2017, 25(2):723-733.
- [21] De-Rosende Celeiro I, Santos-Del-Riego S, Muiz Garca J. Homebound status among middle-aged and older adults with disabilities in ADLs and its associations with clinical, functional, and environmental factors [J]. Disability Health J, 2016, 10(1):145-151.
- [22] Major-Monfried H, DeCherrie L V, Wajnberg A, et al. Managing pain in chronically ill homebound patients through home-based primary and palliative care[J]. Am J Hosp Palliat Care, 2019, 36(4):333-338.
- [23] 景丽伟,张超,邢凤梅,等.老年人脑卒中后居家不出及生活自理能力评价[J].中国老年学杂志,2016,36(1):172-174.
- [24] Gellis Z D. Assessment of a brief CES-D measure for depression in homebound medically ill older adults[J]. J Gerontol Soc Work, 2010, 53(4):289-303.
- [25] Choi N G, Sirey J A, Bruce M L. Depression in homebound older adults: recent advances in screening and psychosocial interventions[J]. Curr Transl Geriatr Exp Gerontol Rep, 2013, 2(1):16-23.
- [26] 王慧子,王俊杰.城市失能老年人医养结合社区支持服务利用现状调查[J].护理学杂志,2018,33(4):75-79.
- [27] 刘学明,陈长香,杨秀兰.居家不出高龄老人的孤独情绪及其影响因素分析[J].护理研究,2018,32(20):3203-3206.
- [28] Mcgregor M J, Slater J, Sloan J, et al. How's your health at home: frail homebound patients reported health experience and outcomes[J]. Can J Aging, 2017, 36(3):273-285.
- [29] 邢凤梅,张小丽,王建华,等.老年人居家不出现状及与健康自评、抑郁关系[J].中国公共卫生,2010,26(2):249-250.
- [30] Musich S, Wang S S, Hawkins K, et al. Homebound older adults: prevalence, characteristics, health care utilization and quality of care[J]. Geriatr Nurs, 2015, 36(6):445-450.
- [31] 汪凤兰,张小丽,邢凤梅,等.社区 Homebound 老人发生现状及特征分析[J].现代预防医学,2015,42(17):3158-3161,3190.
- [32] 孙蕾,王欣,梁晓敏,等.自我效能对居家不出老年人日常生活活动能力及生活质量的影响[J].中国老年学杂志,2015,35(16):4652-4653.
- [33] 高凤英,白燕平,赵森,等. ADOPT 干预对居家不出老年人自我感知老化和抑郁的影响[J].中国老年学杂志,2017,37(24):6201-6203.
- [34] 景丽伟,张超,张田,等.奥马哈干预系统对居家不出老年人社会支持和生活质量的影响[J].中国老年学杂志,2017,37(2):464-466.
- [35] Gellis Z D, Kenaley B, McGinty J, et al. Outcomes of a telehealth intervention for homebound older adults with heart or chronic respiratory failure: a randomized controlled trial[J]. Gerontologist, 2012, 52(4):541-552.
- [36] Choi N G, Marti C N, Bruce M L, et al. Six-month post intervention depression and disability outcomes of in-home telehealth problem-solving therapy for depressed, low-income homebound older adults[J]. Depress Anxiety, 2014, 31(8):653-661.
- [37] Hayman K. Teleclasses: improve belonging, vitality, and health in church homebound[J]. J Christ Nurs, 2012, 29(4):243-245.
- [38] 付莲英,席淑新,熊琼,等.护理志愿者家庭访视对居家不出老年人的影响[J].护理学杂志,2015,30(3):75-77.
- [39] Kono A, Kai I, Sakato C, et al. Effect of preventive home visits for ambulatory housebound elders in Japan: a pilot study[J]. Aging Clin Exp Res, 2004, 16(4):293-299.
- [40] Kayyali R, Funnell G, Harrap N. Can community pharmacy successfully bridge the gap in care for homebound patients in the UK? [J]. Res Social Adm Pharm, 2019, 15(4):425-439.
- [41] 于彤,王玉,芦英洁,等.居家不出老年人奥塔戈运动锻炼项目的实施[J].护理学杂志,2017,32(17):87-90.
- [42] 付莲英,廖爱民,李桂芳,等.培训照顾者体位转移知识对社区失能居家不出老人的影响[J].全科护理,2015,13(30):3024-3025.
- [43] Laforest S, Nour K, Gignac M A, et al. The role of social reinforcement in the maintenance of short-term effects after a self-management intervention for frail homebound seniors with arthritis [J]. Can J Aging, 2012, 31(2):195-207.