

• 老年护理 •
• 论 著 •

低龄老年人社区内工作重建方案的构建与实践

李淼¹, 沈军², 廖晓艳¹, 任柳³

摘要:目的 构建低龄老年人社区内工作重建方案,观察实践效果。方法 建立工作重建干预团队,构建低龄老年人社区内工作重建干预方案,选取社区 20 名低龄老年人展开实践,6 个月后评价效果。结果 20 名低龄老年人共参加 10 类工作重建项目,均按计划获得相应报酬;工作重建后老年人生活满意度、正性情绪得分显著提升,负性情绪得分显著下降(均 $P < 0.05$)。结论 社区内工作重建可使参与者获益,提升主观幸福感。

关键词:低龄老年人; 社区; 工作重建; 主观幸福感; 正性情感; 负性情感; 积极老龄化

中图分类号:R473.2 **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2023.12.108

Construction and practice of a work reconstruction program for community-dwelling young-old adults Li Miao, Shen Jun, Liao Xiaoyan, Ren Liu, School of Nursing, Chongqing Medical University, Chongqing 400016, China

Abstract: **Objective** To construct the work reconstruction program in community for young-old adults and to explore its practical effect. **Methods** We established a work reconstruction intervention team and constructed a work reconstruction intervention program in community for young-old adults. Twenty community-dwelling young-old adults were selected to participate, and the effect was evaluated 6 months later. **Results** Twenty young-old adults participated in 10 kinds of reconstructed work projects and obtained payment as planned. After work reconstruction, life satisfaction and positive emotion scores of the young-old adults were significantly increased, while negative emotion score was significantly decreased (all $P < 0.05$). **Conclusion** Work reconstruction in community can benefit participants and improve their subjective well-being.

Key words: young-old adults; community; work reconstruction; subjective well-being; positive emotion; negative emotion; active aging

数据显示,我国老年人口数量逐年增加,老龄化趋势呈上升趋势^[1]。随着积极老龄化观念的广泛传播,对老年人口需求及价值的认识也在不断深化^[2-4]。目前,社区养老作为我国老年人的主要养老方式,一定程度地满足了社区老年人医疗、家政、护理、康复等多样化需求^[5],但往往忽略了老年人的精神需求、社会价值体现,使得老化环境下社区老年人心理健康、自主与尊严等需求并未得到充分满足^[6-7]。研究表明,老年再就业能够促进老年人的社会参与度,提升心理健康水平^[8]。在我国,大多低龄老年人已退休,且具备一定的知识、经验与技能,拥有较好的身体状况与发挥余热的潜力,合理开发与利用我国丰富的低龄老年人力资源,能更大程度上体现老年人自身价值、实现老有所为的积极老龄化目标^[9-10]。因此,本研究帮助低龄老年人于社区工作重建,并探讨社区工作重建的养老服务效应,报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2021 年 5~11 月选取重庆市某社区退休老年人作为研究对象。纳入标准:①年龄 60~69

岁;②居住在社区的时间>6 个月/年;③日常生活活动量表(Activities of Daily Living scale, ADLs)评分>60 分;能独立完成部分日常活动(需要部分帮助);④意识清楚,可配合完成调查;⑤对本研究知情,自愿参加,签署知情同意书。排除标准:①处于疾病急性期,病情不稳定;②精神障碍,智力、记忆明显受损。按上述标准共纳入 21 人,因研究期间外出旅行脱落 1 人,最终 20 人完成全程研究。20 人中男 11 人,女 9 人;年龄 60~69(65.45±2.89)岁。婚姻情况:有配偶 15 人,丧偶 5 人。文化程度:小学及以下 5 人,初中 6 人,中专 4 人,高中及以上 5 人。退休前职业:事业单位 4 人,专业技术人员 4 人,职员 6 人,工人 5 人,其他 1 人。入组时已退休:10~107(65.10±23.63)个月。个人月收入≤2 000 元 9 人,2 001~4 000 元 8 人,>4 000 元 3 人。本研究已通过重庆医科大学附属第一医院医学研究伦理委员会审批(2022-132)。

1.2 方法

1.2.1 建立工作重建干预团队 本研究团队由 15 人组成,其中老年护理专业人员 2 人(副高级职称 1 人,正高级 1 人;下称护理老师),指导研究方案的制定与实施、对团队成员进行培训,质量把控等;护理硕士研究生 3 人,在 2 位护理老师的指导下制定研究方案和参与全程研究;社区服务站管理人员 2 人,负责召集研究对象,组织活动的开展等;志愿者 8 人(社工 3 人,2018 级本科护生 5 人),配合研究方案的实施、资料的收集、信息传递等。团队成员在研究期间每 2

作者单位:1. 重庆医科大学护理学院(重庆, 400016);2. 重庆医科大学附属第一医院护理部;3. 重庆护理职业学院护理系

李淼:女,硕士在读,护士

通信作者:沈军,793639871@qq.com

科研项目:重庆市高等教育学会 2021—2022 年度高等教育科学研究课题立项(CQGJ21A059)

收稿:2022-12-15;修回:2023-01-28

周召开 1 次团队会议,讨论干预过程中出现的问题,提出解决方法,以保障研究的顺利展开。

1.2.2 构建工作重建干预方案 运用质性研究方法、理论学习与小组讨论法确立工作重建方案。①质性访谈。采用目的抽样法,于 2021 年 3~4 月选取 8 名社区低龄老年人进行半结构式焦点访谈。访谈提纲:您认为低龄老年人能够在社区工作吗?您认为社区有哪些工作需要或适合老年人来做?您对低龄老年人社区工作重建的看法与建议?访谈结束后 24 h 内,将访谈录音转换为文字资料进行分析。共提取 5

个主题:对社区内工作知晓率低;没有明确的社区内工作计划;自身能力有限;希望做自己喜欢且擅长的事;希望再工作但时间不要安排过满。②理论学习与小组讨论。由 2 名护理老师带领 3 名硕士研究生检索与学习有关连续性理论^[11-12]、Swanson 关怀理论^[13-14]文献,对相关理论在老年人群的应用现状,以及本小区老年人群的适用性等进行讨论分析,再结合质性访谈结果初步拟定老年人社区工作重建干预方案;然后进行修改、补充与完善;再集中、合并与调整,最终确立老年人社区内工作重建方案,见表 1。

表 1 社区老年人社区内工作重建干预方案

阶段	主题	干预内容
准备阶段 (第 1~4 周)	需求评估	①收集老年人基本资料,建立良好信任关系。②讲解社区工作重建的意义与获益。③评估老年人社区内工作需求
	个人资源分析	①倾听老年人心声,充分了解老年人的兴趣爱好、专业特长,以及相对应的社区需求。②帮助老年人充分认识自身价值,寻找工作重建突破点和契合点,拟定重建工作方向
	社区资源整合利用	根据社区老年人自身情况及社区资源,与老年人共同协商讨论,初步确定社区工作项目,以及相对应的工作方式、频次、时间、要求与报酬等。暂时确定以实用小礼物、社区小食堂餐票、社区时间银行作为工作报酬
实施阶段 (第 5~24 周)	赋能	①协助老年人社区内工作计划的顺利进行,鼓励老年人的亲朋陪同工作,并提供帮助与指导。②全程助力老年人再工作各项事务,随时帮助解决工作过程中的困难,鼓励老年人增强人际交往,建立全社区友爱互助氛围

1.2.3 工作重建方案的实施

1.2.3.1 准备阶段(第 1~4 周) 由 3 名护理研究生在社区服务站管理人员的帮助下,采用座谈会及集体游戏的方式收集社区现有活动开展情况,同时重点收集研究对象的基本资料,了解过往经历、兴趣爱好,充分评估参与工作重建的综合需求。采取小讲座形式宣讲积极老龄化的案例与意义,帮助老年人认识社区内工作重建的意义与获益,打消迟疑、犹豫心理,并给出重建工作建议。然后由 2 名护理老师主导对研究对象进行个人资源分析,以匹配社区内工作;与老年人共同调整拟定社区内工作重建计划。各项目之间尽可能地错开日期与时间段,以争取居民参加;对于非规定时间自愿开展活动则视为义务加以表扬,不予报酬,但要求不得妨碍其他项目的开展。所有工作于第 5 周展开。同时,由社区服务站管理人员准备相应的宣传用品,由 8 名志愿者在社区之间进行大力宣传,以吸引更多的老年人参与到社区集体活动。

1.2.3.2 实施阶段(第 5~24 周) 以社区服务站为工作重建联络点,将社区服务站一本研究团队一老年人共同商议的工作项目张榜公布,包括广场舞指导、歌咏会领唱、太极拳指导、理发、修理钟表、科普知识讲座、历史知识讲座等;相对应的报酬为实用小礼物(厨房用品类:碎蒜器,刨皮刀,水果刀,洗洁精等;清洁护肤类:香肥皂,洗衣皂,洗手液,润肤霜等;日常用品:水杯,保温杯,手套,防晒袖套,指甲钳,剪刀,小绿植等;个人兴趣类:手工物资,小音响,书法类物品,画画类物品)、社区小食堂餐票、社区时间银行三类。其中时间银行只对应上门服务项目,其他工种不能兑换;小礼物与餐票可任选。发放形

式分为每完成 1 次工作领取 1 次,也可先记账,月结或多月结,尽可能方便老年人及照顾到老年人的兴趣与需要。工作期间经老年人同意后志愿者予以工作录影,以留作纪念和完善工作、改善管理之用。期间研究团队每 2 周召开 1 次工作会议,对实施过程中存在的问题进行集中讨论、分析和解决。每个月以放映短片的方式回放再工作相关影相,帮助老年人回忆再工作的快乐与美好记忆,探索更多积极向上的能量,使之以更饱满的热情、更负责的态度投入到社区再工作中去。

1.2.4 评价方法 实施 6 个月后评价效果。①生活满意度指数量表 A^[15]。该量表共 20 个条目,其中正向条目 12 个,负向条目 8 个。采取同意、无法确定、不同意 3 级评价,计 0~2 分,总分 0~40 分,得分越高表示生活满意度越高。原量表内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.87。②正负性情绪量表^[16]。由正性情绪和负性情绪 2 个维度各 10 个条目组成,采取 Likert 5 级评分,从“几乎没有”至“极其多”,依次计 1~5 分。正负性情绪得分范围均为 10~50 分,得分越高表示该情绪越重。2 个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.853、0.902^[17]。③老年人社区内工作重建情况。“①”“②”由研究团队成员于干预前、干预 6 个月后采取一对一面对面调查获得资料;“③”据实统计。

1.2.5 统计学方法 采用 SPSS22.0 软件对数据进行处理,行描述性分析、t 检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 老年人社区内工作重建情况 20 名老年人共参加 10 类工作重建项目,均按计划分别领取实用小礼物和社区小食堂餐票作为报酬。其中理发项目在服务站理发以饭票作为报酬,预约上门服务 14 次,总时

间 10 h,存入社区时间银行。老年人社区内再工作具体情况,见表 2。

表 2 老年人社区内再工作情况($n=20$)

工作内容	参加人数	工作频次	资质与特长
舞蹈兴趣班:负责教学、排练	5	每周 1 次,每次 40 min	1 人为舞蹈表演者,4 人为舞蹈爱好者。研究期间社区广场舞队曾受邀外出参赛
歌咏兴趣班:负责教学、领唱	3	每周 1 次,每次 30 min	1 人为歌唱表演者,2 人为歌唱爱好者
太极运动:负责教学、领做	2	每周 2 次,每次 30 min	2 人均均为太极运动爱好者
手工兴趣班:负责教学、统筹	2	每周 1 次,每次 40 min	2 人均均为手工制作爱好者
画画兴趣班:负责教学、统筹	2	每周 1 次,每次 30 min	1 人曾从事画画相关工作,1 人为画画爱好者
书法兴趣班:负责教学、统筹	1	每周 1 次,每次 30 min	曾从事书法教学
医疗卫生科普:宣讲人	2	每 2 周 1 次,每次 30 min	1 人为社区医生(主讲),1 人为社区警察(协助)
中国历史与人物:宣讲人	1	每周 1 次,每次 30 min	中学历史教师
维修:钟表维修	1	以服务人数计	钟表维修
理发:修剪吹	1	每 2 周到社区服务站服务 1 天;平常接收上门服务预约	理发师

2.2 社区内工作重建前后老年人生活满意度、正负性情绪得分比较 见表 3。

表 3 社区内工作重建前后老年人生活满意度、正负性情绪得分比较

时段	人数	生活满意度	正性情绪	负性情绪
重建前	20	20.15±4.88	24.10±3.04	19.85±4.92
重建后	20	24.30±5.34	30.45±5.98	17.70±4.09
<i>t</i>		-8.502	-4.937	4.139
<i>P</i>		<0.001	<0.001	0.001

3 讨论

3.1 社区内工作重建方案能够有效提高老年人的再工作意愿 通过探索社区低龄老年人的再工作意愿发现,社区内低龄老年人的工作重建需求大,且其在精神层面的需求要远大于物质层面的需求。工作重建有利于老年人从工作中真切感知自我能力与社会价值,实现积极老龄化;在工作重建过程中,研究团队成员对每位参与者给予关注与帮助,鼓励他们积极表达,勇敢表现,通过社区工作,既服务居民,又展示了自己的技能,还获得一定报酬,有效促进了积极老龄化。在社区工作重建过程中,研究团队特别注意避免不合理的再工作方式占用老年人的闲暇时光,损害老年人的利益^[8]。因此,在深入学习 Swanson 关怀等理论的基础上,以老年人需求与爱好为基础构建老年人熟悉的社区平台,采用连续性策略,将老年人的个人资源(经验、知识与技能等)与社区资源相结合建立工作关系,并持续赋能,维护老年人的工作自由度和工作乐趣,有效提升了老年人工作重建意愿,丰富了社区老年生活。

3.2 社区内工作重建能够提高社区老年人主观幸福感、促进社会参与 老年照护不仅应该关注疾病和残疾,还应该关注积极改善心理状态的支持方法^[18]。老年人生活满意度作为衡量我国老年人幸福指数的标尺,不仅反映客观情况,也同样反映个体的主观评价^[19]。本方案基于活动理论^[20],区别于注重陪伴与简单社区活动的常规心理干预方法,在陪伴老年人的基础上,充分调动老年人的积极性,帮助老年人继续

以熟悉的活动作为再工作内容,赋权全过程,给予肯定与一定报酬,较好地满足老年人自我实现需求,因而工作重建后老年人生活满意度、正性情绪显著提升,负性情绪显著下降(均 $P < 0.05$)。此外,在本研究中,工作重建老年人将自己工作视频发布于网络社交平台,获得很多赞赏,同时吸引了周边社区老年人参与到本社区活动中,成为他们的“服务对象”。这样既提升了社区友好环境,也使更多老年人感受到积极老龄化的优势。

4 小结

本研究显示,社区内工作重建不仅有效实现老年人自身社会价值感知,提升生活满意度与正性情绪,而且在一定程度上解决社区养老压力,减少资源浪费,丰富社区老年人生活。本研究为初步尝试,在具体细则、报酬配比等制度机制方面还需要大力完善;同时应纳入工作重建老年人作为管理者参与其中,使社区工作重建不断完善并得以持续发展。

参考文献:

- [1] 施小明. 新形势下我国老年人口面临的主要公共卫生挑战[J]. 中华医学杂志, 2021, 101(44): 3613-3619.
- [2] 谢红, 王志稳, 侯淑肖, 等. 我国养老服务需求现状及其长期护理服务策略[J]. 中华护理杂志, 2012, 47(1): 14-16.
- [3] 阳义南, 高娜. 我国积极开发老年人力资源的政策求索与变迁[J]. 社会保障研究, 2022(2): 59-69.
- [4] Zuluaga B H. Implementation of the Zuluaga-Raysmith (Z-R) model for assessment of perceived basic human needs in home health clients and caregivers[J]. Public Health Nurs, 2000, 17(5): 317-324.
- [5] Compton R M, Olirus Owilli A, Caine V, et al. Home first: exploring the impact of community-based home care for older adults and their family caregivers[J]. Can J Aging, 2020, 39(3): 432-442.
- [6] Fu Y Y, Chui E W T. Determinants of patterns of need for home and community-based care services among community-dwelling older people in urban China: the role of living arrangement and filial piety[J]. J Appl Gerontol, 2020, 39(7): 712-721.
- [7] Sapci A H, Sapci H A. Innovative assisted living tools, remote monitoring technologies, artificial intelligence-driven solutions, and robotic systems for aging societies: