

Increase the Frequency of Ability Assessment For the Elderly—The Role of Reducing the Number of Falls in Moderately Disabled Individuals

Zhengyan Cao

Yancheng Social Welfare Institute, Yancheng, Jiangsu, 224006, China

Abstract

Objective: This study aims to assess the impact of regularly conducting high-frequency capacity assessments for the elderly, adopting targeted interventions based on individual levels of disability, to verify the significant role of increased assessment frequency in reducing falls among moderately disabled elderly individuals. **Methods:** Sixty elderly people who have been rated as moderately disabled in a nursing home in Yancheng area were selected as the research subjects. The study was conducted for one year using the GB/T 42195-2022 *Elderly Ability Assessment Standards*. They were divided into an observation group (30 cases) and a control group (30 cases). The observation group had a frequency of ability assessment every three months, while the control group had a frequency of ability assessment every 12 months. Compare the number of falls between two groups of elderly people. **Results:** The elderly in the observation group fell once, while the elderly in the control group fell seven times. The difference in data between the two groups was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** Increasing the frequency of elderly ability assessments plays a significant role in significantly reducing the risk of falls among moderately disabled elderly individuals.

Keywords

assessment of elderly abilities; moderate disability; fall prevention

增加老年人能力评估频率——减少中度失能老年人跌倒次数方面的作用

曹争艳

盐城市社会福利院, 中国·江苏 盐城 224006

摘要

目的: 定期开展老年人能力评估, 根据老年人的失能程度, 采取针对性措施预防跌倒, 以验证提高评估频次在减少中度失能老年人跌倒次数方面的显著效果。**方法:** 选取盐城地区某养老机构内已被评为中度失能的60名老年人为研究对象, 采用GB/T 42195—2022《老年人能力评估规范》研究一年, 分为观察组(30例)和对照组(30例), 观察组老年人能力评估频率为3个月一次, 对照组老年人能力评估频率为12个月一次, 对比两组老年人跌倒次数。**结果:** 观察组老年人共跌倒1次, 对照组老年人共跌倒7次, 两组间的数据差异具有统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 增加评估频次在降低中度失能老年人跌倒风险方面的效果显著。

关键词

老年人能力评估; 中度失能; 跌倒预防

1 引言

跌倒是老年人受伤的主要原因, 随着人口老龄化的加剧, 面临跌倒风险的老年人日益增加^[1]。跌倒是指突发、不自主、非故意的体位改变, 倒在地面或比起始位置更低的平面上^[2], 常导致外伤、出血、骨折等不良结果, 甚至影响生活质量甚至生命安全。《老年人能力评估规范》国家标准科学划分了老年人能力等级, 本报告以中度失能的老年人为研

究对象, 探讨增加老年人能力评估频率在减少中度失能者跌倒次数方面的作用。

2 资料与方法

2.1 一般资料

纳入标准: ①年龄 ≥ 65 周岁; ②经GB/T 42195—2022《老年人能力评估规范》评估为中度失能; ③下肢肌力3级及以上等级。

排除标准: ①全身感染性疾病; ②下肢肌力3级以下; ③沟通障碍者。根据抽签法, 将本次报告对象分为两组, 分为观察组和对照组, 观察组(30例), 男13例, 女17例, 年龄68~88(76.2 \pm 5.1)岁; 对照组(30例), 男16例,

【作者简介】曹争艳(1991-), 女, 中国江苏盐城人, 从事老年护理研究。

女14例,年龄70~88(76.3±5.4)岁。两组的年龄、性别等基线特征近似($P > 0.05$),具有可比性。

2.2 评估工具

参照 GB/T 42195—2022《老年人能力评估规范》,一级指标包括自理能力、基础运动能力、精神状态、感知觉与社会参与4个方面;二级指标包括进食、穿脱衣物、平地行走、上下楼梯、记忆、理解能力、视力、听力、社会交往能力等26个方面^[3],评估条目见表1。通过客观评估工具,弥补主观观察的不足,确保评估的科学性和准确性。能力等级划分为5个等级,各能力等级名称及总分范围见表2。

观察组老年人分别于2023年2月、5月、8月、11月进行评估,共计四次;对照组老年人于2023年2月评估一次。

2.3 护理方法

对照组、观察组老人接受常规的生活照料服务。同时,将观察组老人最新评估结果与上一次评估结果进行比较,对得分弱化的项目进行针对性的照护,主要内容见表3。

2.4 判定标准以及观察指标

判定跌倒的标准:突发、不自主、非故意的体位改变,倒在地面或比起始位置更低的平面上,包括但不限于外伤、出血、骨折等。

观察指标:主要观察并记录两组老年人在研究期间内跌倒的次数,以此作为评估增加评估频次对跌倒风险影响的直接指标。

表1 评估条目

序号	条目	评估得分(分)
1	进食	0~4
2	修饰	0~4
3	洗澡	0~4
4	穿/脱上衣	0~4
5	穿/脱裤子和鞋袜	0~4
6	小便控制	0~4
7	大便控制	0~4
8	如厕	0~4
9	床上体位转移	0~4
10	床椅移位	0~4
11	平地行走	0~4
12	上下楼梯	0~3
13	时间定向	0~4
14	空间定向	0~4
15	人物定向	0~4
16	记忆	0~4
17	理解能力	0~4
18	表达能力	0~4
19	攻击行为	0~1
20	抑郁症状	0~1
21	意识水平	0~2
22	视力	0~2
23	听力	0~2
24	执行日常事务	0~4
25	使用交通工具外出	0~3
26	社会交往能力	0~4
	总分	
	等级	

表2 能力等级名称及总分范围

能力等级	等级名称	等级划分
0	能力完好	总分 90
1	能力轻度受损(轻度失能)	总分 66~89
2	能力轻度受损(中度失能)	总分 46~65
3	能力轻度受损(重度失能)	总分 30~45
4	能力完全丧失(完全失能)	总分 0~29

表3 针对性照护服务内容

序号	条目	针对性照护服务内容
1	进食	送餐上门,进行吞咽功能评估及吞咽功能训练,必要时协助老年人进食;准备弯柄勺子等特殊工具,备用
2	修饰	督促、提醒老人做好修饰,必要时协助梳头发、剃胡须;镜子在老年人视力范围内
3	洗澡	1.浴室间张贴防跌倒地标,铺防滑垫,提醒老人穿防滑拖鞋,提供可坐式洗浴椅;2.浴室间光线充足;3.洗澡时加强巡视,必要时提供协助,如穿衣、提裤,穿衣空间充足
4	穿/脱上衣、裤子、鞋袜	裤腿不宜过长,鞋子要突出防滑功能,必要时协助穿/脱上衣、裤子、鞋袜,简易家具提供开襟上衣,带松紧带的裤子,袜口不宜过紧
5	小便、大便排泄异常	1.夜间使用床旁坐便器;2.通向卫生间的小夜灯设备性能良好;3.指导使用床旁呼叫器,夜间如厕时可及时使用呼叫器呼叫
6	床上体位转移、床椅移位	指导使用床旁扶手、轮椅、手杖、简易推车等辅具,减少转移中跌倒的发生;清除床旁及通道障碍物
7	平地行走、上下楼梯	1.房间铺设防滑地板;2.公共区域提供扶手,高度符合要求;3.指导如何使用轮椅、手杖、简易推车等,根据经济情况,可购买相应的防跌倒产品,如防跌倒背心、防跌倒智能裤等
8	时间、空间、人物定向出现异常	1.有异常表现比如找不到自己房间,要及时汇报,征得家属同意,为老年人做认知相关的评估,及早干预和治疗;2.做好老年人外出登记,备好身份信息卡片等防走失
9	视力、听力	1.公共区域字体适量放大;2.采用暖色调装饰墙面;3.必要时佩戴老花镜,房间内不堆放杂物;4.听力减弱者佩戴助听器,已佩戴者定期调试助听器效果
10	康复训练	1.制定专业的康复计划,在康复师指导下开展有针对性的康复训练:穿脱衣服训练、床、轮椅转移训练、床上桥式运动训练、吞咽功能恢复训练、手指操等;2.遵医嘱服药,监测生命体征、体重等,定期体检,避免诱发慢性病急性发作的相关因素
11	情绪疏导	正向引导情绪低落、抑郁倾向者,加强与家属的沟通,避免因为情绪原因导致的跌倒
12	使用交通工具外出	护理员陪护或家属来接

2.5 统计学方法

采用 SPSS 22.0 软件分析处理本次报告数据,计数资料用例数(n)表示,进行 χ^2 及P检验,以 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

3 结果

观察组老年人跌倒1次,对照组老年人跌倒6次,两组间的数据差异有统计学意义($P < 0.05$),见表4。

4 讨论

老年人跌倒作为一项损伤严重、多因素导致的危害行为,应及时给予干预。高龄、视力障碍、静动态平衡及姿势控制能力降低、骨质疏松、负面情绪、多种慢性病等均可增加跌倒发生率^[1],而经《老年人能力评估规范》评估为中度失能的老年人,更是易跌倒人群中的重点防范对象。增加评

估频率,通过对比每个条目的得分,对弱化的条目内容提供针对性护理,达到能力专项提升,同时提高老年人防跌倒警觉度,可帮助其正确识别自身跌倒风险,是降低跌倒发生的关键^[4]。此外,高频次的评估还促进了护理团队与老年人及其家属之间的沟通与协作,为老年人提供了更加全面和个性化的照护服务。

5 结论

综上所述,老年人跌倒发生率高,且会带来不良后果,应该引起老年人自身、家属、医护人员以及社会的关注和重视^[5]。本研究表明提升老年人能力评估频次在降低中度失能老年人跌倒风险方面具有显著效果。从重视评估开始,增加防跌倒宣教、对危险因素积极干预、针对性的心理疏导等全方位、多角度预防跌倒,提高老年人的生活质量,保障老年人的生命安全和生活质量,实现优质老龄化的目标。

表4 两组老年人发生跌倒次数的比较

题目	名称	组别 (%)		总计	χ^2	P
		对照组	观察组			
跌倒次数	未跌倒	23 (44.23)	29 (55.77)	52	5.192	0.023*
	跌倒1次	7 (87.50)	1 (12.50)	8		
总计		30 (50.00)	30 (50.00)	60		

参考文献

- [1] 宋楠楠,周静蕾,张利.老年人内在能力与跌倒的关联研究[J].预防医学,2024,36(1):1-4.
- [2] 芮小勤,孙莉,陆敏智,等.老年人跌倒恐惧危险因素的Meta分析[J].循证护理,2023,9(21):3856-3861.
- [3] 《老年人能力评估规范》国家标准解读[J].中国民政,2023(2):41-42.
- [4] 姚晶,刘伟,李娜等.老年人跌倒警觉度研究进展[J].护理学杂志,2023,38(24):109-112.
- [5] 张家佳,陈小玉.老年慢性病患者跌倒恐惧的研究进展[J].现代医学,2023,51(12):1793-1797.