

住院老年患者跌倒的相关因素及护理进展

刘旭霞, 谭连, 梁小玲, 聂洁萍
(梧州市工人医院, 广西梧州, 543001)

[关键词] 老年患者; 跌倒; 护理

[中图分类号] R47 [文献标识码] A [文章编号] 1671-8283(2014)07-0074-03 [DOI] 10.3969/j.issn.1671-8283.2014.07.024

Correlation factors of elderly patients' fall and the nursing strategies: A review

Liu Xuxia, Tan Lian, Liang Xiaoling, Nie Jieping//Modern Clinical Nursing, -2014, 13 (07): 74.

[Key words] elderly patients; fall; nursing

随着中国社会经济和医疗保健的进步及发展, 人的寿命不断延长, 老年患者所占比例不断增加, 老年住院患者意外跌倒也日益引起学者的关注。文献报道^[1-2], 医院内 65 岁的老年患者跌倒发生率 30%, 80 岁以上的老年患者跌倒的年发生率高达 50%。跌倒可严重影响老年患者的健康和生活质量, 增加患者的痛苦, 给家庭和社会带来经济负担。三级综合医院评审标准实施细则 (2011 年版) 患者安全目标之一就是“防范与减少患者跌倒、坠床等意外事件发生”^[3], 防范住院患者跌倒与坠床是评价医院医疗护理质量的一个重要指标。因此, 预防患者跌倒, 确保护理安全是护理人员探索的重要课题, 也是安全管理的研究内容之一。现就住院患者跌倒的相关因素及护理进展进行综述如下。

1 跌倒的定义及老年患者跌倒情况

1.1 跌倒的定义

Oliver 等^[4]将跌倒定义为: 跌倒是指突发、不自主、非故意的体位改变, 倒在地面或比初始位置更低的平面上。有学者认为^[5], 跌倒是指身体的任何部位因失去平衡而意外地触及地面或其他低于平面的物体。

1.2 老年患者跌倒情况

文献报道^[6], 目前全球老年患者跌倒发生率呈增加趋势。不同的国家跌倒的发生率也不同, 美国老年患者每年的跌倒发生率为 21.6%~34%, 日本为 20%, 中国老年患者的跌倒发生率为 14%~34%。

有资料显示^[7-9], 长期生活在保健机构的老年患者有近半数都出现过跌倒。每年约 30% 的老年患者跌倒一次或多次, 而且跌倒的概率随着年龄递增, 80 岁以上的老年患者跌倒的年发生率高达 50%, 其中 5%~10% 跌倒会造成脑部的损伤、软组织损伤、骨折和脱臼等。2002 年全球有 39.1 万人死于跌倒, ≥ 60 岁占 50% 以上, ≥ 70 岁占 40%。

2 住院患者跌倒的相关因素

2.1 生理因素

随着年龄的增长, 老年患者机体功能减退, 中枢神经系统和周围神经系统的控制能力下降, 骨骼肌肉系统功能退化, 步态不稳, 出现感觉障碍, 易发生跌倒^[10]。调查发现^[11], 老年女性跌倒的概率约为男性的 2 倍, 可能与女性绝经后雌激素水平下降, 导致骨质疏松和代谢性骨质增生有关。

2.2 疾病因素

老年患者常见的疾病, 如高血压、糖尿病、冠心病、颈椎病等均会出现头晕、体力下降, 这些现象是发生跌倒的主要因素。老年痴呆、帕金森病、小脑性共济失调等疾病使患者步态异常, 老年性骨关节病变, 导致关节稳定性降低而引起跌倒。

2.3 药物因素

许多药物被认为与跌倒的危险性有关, 如镇静药物和精神类药物可导致困倦、步态不稳、协调性下降、反应迟钝、精神错乱、直立性低血压以及不随意肌收缩; 抗高血压药可致体位性低血压、头晕; 利尿剂导致患者多次起身排尿, 低血压症使得患者乏力; 降血糖药导致低血糖、虚弱和眩晕^[12]。此外老年患者对药物的耐受性降低, 多重用药后

[收稿日期] 2013-12-25

[作者简介] 刘旭霞 (1964-), 女, 江苏沛县人, 副主任护师, 本科, 主要从事护理管理工作。

药物的相互作用也增加患者的跌倒危险。

2.4 环境因素

病房照明差,地面不平或太滑、有积水,走道内有障碍物,楼梯过陡或台阶过高,没有安全扶手,病床高度不合适、无床栏,床边无呼叫器,病房座椅无靠背、无扶手,卫生间未安装扶手,患者对环境不熟悉等,这些因素都可使老年患者发生跌倒。

2.5 其他因素

护理人员人力不足、工作量大,对患者病情观察不及时,对跌倒风险的安全防范意识淡漠,对患者宣传教育和指导不到位^[13],这些都会使患者发生跌倒。有些老年患者认为自己生活起居不需要别人照顾,不配合或不遵从医护人员的劝告,增加了跌倒的危险。库洪安等^[14]调查显示,“不服老”的心理成为跌倒的隐患,62%的老年患者不能完全按预防跌倒措施的要求去做,增加了跌倒的危险。

3 护理

3.1 跌倒风险评估

李林涛等^[15]报道,中国65岁以上老年人意外伤害第一大死因就是跌倒,直接的医疗费用在50亿元以上。对住院患者实施跌倒危险评估,能全面而有效地减少跌倒预防的盲目性和被动性。老年患者入院后,责任护士对患者跌倒危险因素进行评估,筛查出跌倒高风险患者并实施有针对性的预防措施,对高风险患者在床头和卫生间悬挂“预防跌倒”标识牌,警示护士、患者及家属,在该患者活动时给予协助或提醒,同时告知患者及家属防范跌倒的护理措施,加强对跌倒高危患者及家属的宣教,提高对跌倒预防的认识、理解和配合^[16]。有学者^[17-19]采用跌倒危险评估表评估老年住院患者跌倒危险性,依据评估结果实施针对性管理措施,结果显示,观察组住院期间的跌倒发生率与对照组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。结果表明,应用改良型跌倒危险评估表,可以更大程度地减少老年患者跌倒的发生率,提高护理安全管理质量。

3.2 创造安全的病区环境

保持病房环境整洁,设置适合老年患者起卧的床单位高度,确保病床设施完好,患者生活用品摆放位置合理,易于取用;病房地面干燥,拖地不可过湿,走廊、厕所安装扶手,浴室放置防滑垫;不在病房、走道摆放杂物,照明设施良好、光线充足,夜间开启地灯;楼梯或台阶高度适宜。

3.3 加强用药指导

大多数老年患者在入院前长期服用多种药物,对经常服用多种药物的患者,护士要全面了解其病情,指导患者合理用药,严密观察用药后的反应,以减少因药物所致不良反应的危害。叮嘱糖尿病患者用药后按规定时间进食,以防低血糖引起跌倒。对使用镇静、催眠药的患者,指导其上床后服用;对发生过体位性低血压的患者,起床时要缓慢,勿急于下床以防跌倒。对患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病及精神疾病患者应进行早期诊断、治疗,特别注意了解有无跌倒史,做好预防工作。

3.4 建立健全安全管理制度

3.4.1 加强安全管理 世界卫生组织于2004年10月宣布成立“患者安全世界联盟”,旨在减少因安全问题导致的疾病、伤害和死亡^[20]。王秀华等^[21]调查发现,护理人员对老年患者跌倒重视不够,没有意识到老年患者一旦跌倒,对其心理、生理及家庭造成的伤害。因此,通过对护士进行预防跌倒的相关知识培训与考核,提高护理人员主动预防住院患者跌倒的意识和对跌倒风险的识别能力,重视患者跌倒预防,制订跌倒防范措施和预防跌倒工作流程,规范护士的行为,使护理工作更加科学、更有章可循,加强环境监控管理,保证各项预防护理措施落实到位,定期对上报的跌倒事件进行原因分析,对护士进行安全警示教育,以此为鉴,避免跌倒事件发生,以降低患者跌倒发生率。

3.4.2 加强健康宣教 白利颖等^[22]对100例老年患者进行跌倒认知情况调查发现,老年患者预防跌倒的自我保护意识较弱,部分老年患者对所服用的药物或因疾病的影响所引发的跌倒缺乏认识,但81.0%的老年患者希望了解预防跌倒的知识,存在对预防跌倒健康教育的需求。因此,护士要加强患者个人因素与跌倒相关内容的指导,提高患者对预防跌倒的认识和理解,强化患者自我保护意识,提高患者预防跌倒行为^[23]。了解患者心理特点,对不愿意让人帮助,又过高估计自己能力的老年患者,加强教育,让患者意识到预防跌倒的重要性,对平衡能力下降、害怕跌倒、缺乏自信心的老年患者,用尊重和诚恳的态度与患者交流,采用案例说明方法解决患者心理上的顾虑,使患者听从护士的健康指导。指导患者穿合身的衣裤及合适的鞋,必要时借助拐杖或轮椅等辅助用具,活动时要有陪伴,感到头晕不适时,要卧床休息,无家属陪伴时,应呼叫

护士。随着老年患者自理能力的降低,更需要家属或他人的照顾。而照顾者对老年患者跌倒的危险因素认识并不全面,预防跌倒知识欠缺,因此,对照顾者进行防跌倒知识的普及基本护理技能的培训显得非常重要^[24-25]。在加强患者健康教育的同时也要做好患者家属的健康教育,使其充分了解跌倒的危险因素及相应的预防措施。

4 小结

由于各种原因老年患者在医院内发生的跌倒呈增加趋势,引发的事故也呈增加趋势^[26-27]。跌倒的相关因素包括生理因素、环境因素、药物因素等,同时护理人员对预防患者跌倒的认识不足也是老年患者意外跌倒发生的原因,建立行之有效的防止患者跌倒的安全保障设施和评估、防范管理制度可预防老年患者跌倒的发生。笔者认为,预防老年患者跌倒的措施不能单一,应提高护士对住院老年患者跌倒危险性的认识,采取科学的方法对跌倒高危患者进行评估,强化防跌倒知识,提高患者和家属对防跌倒的依从性,多渠道、全方位的综合干预和规范管理,从而降低住院老年患者跌倒的发生率。

参考文献:

- [1] 周君桂,李亚洁.老年患者跌倒危险评估方法及评定量表研究[J].护理学报,2008,1(12):11-14.
- [2] Gates S,Fisher JD,Cooke MW,et al.Multifactorial assessment and targeted intervention for preventing falls and injuries among older people in community and emergency care settings: systematic review and metaanalysis[J].BMJ,2008,19(1):130-133.
- [3] 卫生部医疗服务监管司.三级综合医院评审实施细则(2011年版)[M].北京:人民卫生出版社,2012:29.
- [4] Oliver D,Britton M,Martin FC,et al.Development and evaluation of evidence based risk assessment tool (stratify) to predict which elderly inpatients will fall: Case control and cohort studies[J].Br Med,1997,315:1049-1053.
- [5] 覃朝晖,于善林.老年患者跌倒研究的现状及进展[J].中华老年医学杂志,2005,24(9):711-714.
- [6] World Health Organization.Global report on falls prevention in older age [J].WHO,2007:1-47.
- [7] Feder G,Cryer C,Donovan S,et al.Review: Falls can be prevented in older people,but interventions should be multifaceted and targeted[J].Evidence Based Medicine,2001,(6):86.
- [8] 林琳,范文霞,李斌.住院老年患者跌倒的原因及护理对策[J].医院理论与实践,2005,18(2):215-216.
- [9] Peden M,McGee K,Sharma G.The injury chart book: A graphical overview of the global burden of injuries[M].Geneva: World Health Organization, 2002:1.
- [10] 张晓红.骨科老年住院患者跌倒原因分析及护理干预措施[J].中国实用医药,2011,6(8):212-213.
- [11] 胡国萍,万琼,陈蜀萍.老年患者跌倒的相关因素及其预防护理[J].护理学杂志,2003,18(5):397-398.
- [12] 成磊,胡雁.跌倒的危险因素及危险因素评估研究进展[J].全科护理,2010,8(8):2137.
- [13] 陈峥,崔德华,张洪林,等.老年跌倒综合征[J].中国老年学杂志,2010,30(19):2863-2866.
- [14] 库洪安,舒军萍,崔伯艳,等.老年患者跌倒原因及对预防跌倒的认知调查[J].护理管理杂志,2005,5(9):1-3.
- [15] 李林涛,王声涌.老年跌倒的疾病负担与危险因素[J].中华流行病学杂志,2001,28(4):28-30.
- [16] 徐建鸣.预防住院患者跌倒的最新护理实证[J].实用护理杂志,2001,17(7):39.
- [17] 柯小瑜,范柏林,刘青青.改良型跌倒危险评估表的设计及其在老年病房中的应用[J].护理学杂志,2014,29(7):50-52.
- [18] 曾丽吟,李爱东,周敏.跌倒危险因素评估表在老年脑卒中患者中的应用[J].现代临床护理,2012,11(6):19-21.
- [19] 叶美燕.住院患者跌倒/坠床危险因素评估表在外科病房的应用[J].解放军护理杂志,2010,27(9A):1322-1324.
- [20] 孙红霞,吴贤翠.“患者住院安全告知单”在跌倒预防中应用探讨[J].护理实践与研究,2008,5(9):50-51.
- [21] 王秀华,何国平.护理人员对住院老年患者跌倒的认识研究[J].中华现代护理杂志,2008,14(11):1271-1273.
- [22] 白利颖,王贵芝,李湘萍.老年患者对跌倒危险因素认知情况的调查与分析[J].中华护理杂志,2009,44(1):59-61.
- [23] 林远辉.老年患者预防跌倒意识与行为研究[J].中国当代医药,2009,16(13):13-15.
- [24] 刘琼芳.预防跌倒管理流程在住院患者中的应用[J].护理学杂志,2008,23(4):52-53.
- [25] 库洪安,岳建伟.老年病人照顾者预防跌倒知识和行为调查[J].护理学报,2009,16(4):7-9.
- [26] 覃朝晖,于善林.老年人跌倒研究的现状及进展[J].中华老年医学杂志,2005,24(9):711-714.
- [27] 周洁,徐国会.老年住院患者跌倒护理研究进展[J].中国康复理论与实践,2012,18(1):30-32.

[本文编辑:郑志惠 李彩惠]