

# 空巢老人健康状况及护理需求

刘毅成<sup>1</sup>, 周志红<sup>1</sup>, 袁君<sup>2</sup>

1. 长沙医学院护理学院, 湖南 长沙 410219; 2. 中南大学湘雅医院, 湖南 长沙 410008

**关键词:** 空巢老人; 健康状况; 生活质量; 社区护理; 养老体系

**中图分类号:** R 473.2 **文献标识码:** B **文章编号:** 1674-8182(2016)07-0982-03

中国在慢慢的步入老龄化的行列,家庭构造和人员的组成在发生变化,空巢现象也越来越多。空巢家庭为家庭中的儿女外出工作学习,造成老人独自居住的一种情形<sup>[1]</sup>。2010年,中国开展第六次人口普查,大量数据显示,中国老年人的数量已经达1.7亿,大约占统计总人口的13%,比2000年增长了1.91%,其中空巢比例很大。属于独生子女这一类的青年人的父母已经步入老年人的行列。独生子女在外面独自打拼,留下老人自己在家里。这种形式已经发展成为我国家庭的主要形式。通过数据预测在2030年的时候,我国的空巢老人的数量会占到总老年人口的80%以上。按照当前的情况,空巢老人已经成为中国社会的主要问题,社会和政府应该加强空巢老人健康问题的研究并做好防护措施。这对于老年病人的身体健康十分重要。本文阐述了我国老年化社会下空巢老人的身体健康及心理健康的状况,叙述了我国空巢老人护理需求的现状,以及社区护理存在的问题和最后解决空巢问题的一些对策,表明我国有必要加强社区护理的建设。健全的社区护理体系是解决“空巢”问题最好的“金钥匙”。

## 1 空巢老人健康状况

**1.1 心理健康状况** 整体来说,我国空巢老人的心理健康状况并不良好。经研究,引起空巢老人心理健康问题的主要原因是欠缺儿女的亲情和精神慰藉<sup>[4]</sup>。当儿女成家立业以后离开老人身边,很多空巢老人无法习惯这种突然变得宁静的生活。空巢老人在没有人的陪同下一般不能外出,没有赚钱的能力,这些因素可能会让空巢老人产生孤单的感觉,甚至有时候还会有一种悲观的情绪,再严重就是我们常见的精神病和老年痴呆症。我们把这些情况称为空

巢综合征。

焦虑症和抑郁症是空巢老人两个主要的心理疾病。据研究,空巢老人的焦虑患病率为26.45%,抑郁患病率为19.57%,且焦虑一般会慢慢的变成抑郁,最后同时患有两种疾病<sup>[5]</sup>。有的老年人的老伴已经去世,自己孤孤单单的,很容易产生郁闷的心情,日常生活也会受到影响。大量资料表明,空巢老人患抑郁症的机率要高于非空巢老人,且十分显著,而老人最常见的自杀因素也是抑郁症<sup>[6]</sup>。总而言之,拥有一个健康的心理对空巢老人十分重要,空巢老人的心理疾病是个非常严重的社会问题,应引起人们的广泛关注。

**1.2 生理健康状况** 伴随着年龄增大,老人的新陈代谢减慢,组织细胞也日益衰弱,就我国而言空巢老人的身体健康都比较差,而慢性疾病则是空巢老人最常见的健康问题。有报道显示,空巢老人患慢性病的几率比较大,最常见的有5种疾病,分别是关节炎、高血压、白内障、心脏病和糖尿病。韩蕊<sup>[8]</sup>对368例空巢老人的入户调查结果显示,老人们总患病率为85.51%,值得注意的是有57.32%的老人同时患有两种疾病,在这之中最常见的是慢性病。在城镇和农村的空巢老人中,患病率最高的为高血压。宁艳花等<sup>[9]</sup>对银川市4个社区共776名空巢老人的问卷调查,结果为空巢老人慢性病患病率为68.6%,排名前5位的慢性疾病依次为高血压、冠心病、关节炎、糖尿病、脑血管病。龚勋等<sup>[10]</sup>对湖北省1177名空巢老人的问卷调查结果也显示,不同年龄段的空巢老人患慢性疾病的几率是70%~90%,同时两种病都有的几率大约是60%。朱婷雯<sup>[11]</sup>对当地5个社区518名空巢老人进行走访问卷调查,其结果为5个社区空巢老人慢性病患病率高达81.4%,并且将近一半老人患有两种以上慢性病,其中患病率最高的疾病为高血压。上述结果表明,空巢老人多患慢性疾病,而且同时患有两种以上慢性疾病的几率较高。

经调查空巢老人对疾病预防与治疗了解不多,缺

乏相关疾病的防治知识,老人的孩子一般不会陪在身边,所以这些老人的生活质量和自理能力会受到很大的影响。有的老人在患病后不能得到很好的治疗,甚至有的老人会因为给自己治病造成家里的负担过重产生内疚感,这种情绪加快了老人的病情,有的甚至引起死亡。一些老人身体不能正常的活动,日常的生活也没有人照顾,走路不小心跌倒或者热水烫伤自己的事情常常发生,这让没有人照顾的老人生活更加艰难。而且空巢老人一般会同时存在多种生活能力障碍,日常的生活自己已经不能管理,生活质量也随之下降,身体健康越来越差,最终使得心绪抑郁,造成恶性循环。面对这种情况,社会中的一些相关机构应该采取行动保护这些弱势群体,尽量的满足他们的需要。

## 2 护理需求现状和存在的问题

**2.1 空巢老人对社区护理的需求状况** 在欧美国家人们普遍认为养老是社会的义务,国家拥有健全的保险制度和福利制度可以很好的满足养老需求,且在海外老年人一般不和子女一起居住,而是前往敬老院等养老场所<sup>[12]</sup>。但在我国空巢老人则是一个新兴名词,传统的家庭养老仍然占主导地位。经调查,我国空巢老人对社区护理需求也越来越多。韩蕊<sup>[8]</sup>对 368 例空巢老人社区护理需求进行了调查,结果表明空巢老人最需要的是社区护理中的基础护理,包括测量体温、血压,慢性疾病的健康教育等护理服务。吴美珍等<sup>[13]</sup>对 210 名空巢老人进行了问卷调查,结果显示空巢老人最需要的是基础护理,其次是康复护理和健康教育。同时,老人们希望社区医疗服务点能提供上门医疗服务。王蕾<sup>[14]</sup>对某社区 379 名 60 岁以上的老人进行了上门调查,结果亦表明 84.2% 老年人希望得到社区护理服务。她调查的当地老年人具有一定的保健知识,不过慢性疾病的患病率较高,需要社区护理来满足老人寻医。马嶂等<sup>[15]</sup>对济南市空巢老人的健康状况及其对卫生服务的需求调查,有 89.5% 的空巢老人盼望社区护理场所能够提供上门服务,缓解自己的出行不便带来的问题;另外,有 69.1% 的空巢老人需要健康教育。

**2.2 我国老年社区护理存在的问题** 由于我国空巢老人基本还是个新事物,与西方国家相比我国的养老保险制度和社会福利制度等方面还处于发展阶段。而我国的社区护理也尚处于萌芽阶段,有许多不错的社区护理服务项目尚未落实,一些城市的老年社区护理也存在着比较多的问题,譬如社区护理人力资源不足,服务内容和形式比较单一,护士的专业知识未达

到理想标准,社区家庭护理不成熟等<sup>[16]</sup>。中国的一些大型社区还存在一些缺点,首先他对于空巢老人的管理没有一个明确的目标;其次,对于护工的工作主要还是依赖卫生服务站的护士来完成。但由于社区卫生服务站的人员编排十分紧张,这也造成了护士工作相对繁忙,许多护士不仅要完成社区卫生服务站内的工作任务,而且还要进入病人的家里进行护理工作,这种状况令居家护理工作服务的范围很少,一些护士不能把全部的时间和经历放在老人的身上,很多事情会分散他们的精力。综上所述,我们认为应该加大对社区护理的投入,建立一个良好的服务体系,社区护理扩大宣传,让当地的居民充分理解什么是社区护理,他们的工作是什么,有利于培养和管理社区护理人才,提高护理水平。同时,西方发达国家完善的社会保障制度和养老服务模式也值得我们去借鉴。

## 3 满足空巢老人护理需求的对策

**3.1 完善社会养老机制** 目前,中国的独生子女较多,养老的压力比较大,所以社区养老的发展成为一种必然的方向。当前在中国的养老机构达到 4 万所,总共可以提供大约 110 万的床位。但是这些床位尚不能解决基本的养老问题,空巢老人的数量太大。针对以上的情况,政府应该增加老人的投入资金,建设一些养老院和老人公寓,同时鼓励民营企业养老院的发展,通过各种途径弥补养老机构的数量。在另一方面,如果养老机构数量增多了,企业与企业之间的竞争也会增大,一些企业为了保证自己事业的发展,会主动采取方式提高自己的服务质量,受益的是空巢老人。

**3.2 开展新型养老方式——居家养老** 居家养老就是把家庭作为养老的核心,社区养老作为辅助,遵守一定的养老规定。这是一种新型的养老方式,它拥有很多优点是我国传统养老方式中没有的,例如范围大,灵活性强,政府的投入资金少等优点。老人需要服务的时候,可以选择在任何时间和地点。主要包括照顾老人的基本生活、心理变化、健康教育和医疗护理等服务。一些社区还可为老人建立体育运动室、绿化带和棋牌室等娱乐场所,让老年人的生活更加丰富多彩。对于老人的身体健康,社区应该针对不同的情况建立档案,让老人的子女和社区随时可以了解老人的身体健康情况。为了防止意外的发生,建立紧急的呼叫系统,老人可以在任何时间和社区取得联系。

**3.3 建立社区志愿模式** 社区里可进行志愿者服务。让志愿者帮助空巢老人,做好志愿者岗前培训,同时建立志愿者奖励制度,给予优秀的志愿者一定的

奖励。根据考核、走访的情况,随时调整服务人员和服务项目,对不适合继续参加志愿服务活动的人员,坚决清退,对表现突出的,予以队内通报表扬。

**3.4 增加社区医疗机构 便利、低廉、优质是社区医疗机构拥有的优点,社区医疗机构已经得到了社会各界人士的广泛支持和认可。许多空巢老人的家庭经济情况一般,因为经济的问题不能及时的到正规的医院接受治疗,社区医疗机构就发挥它的作用了。社区医疗机构离家的距离很近,可以节省很多的时间,不需要像一些大医院那样排很长的队伍。**

**3.5 成立社区护工组织 社区在雇用员工的时候可以优先选择下岗人员,对他们进行专业的培训,使他们充分了解护理的知识和老人需要的服务。这样不仅可以解决就业的问题还可以为空巢老人提供帮助。增加社区医疗机构,众望所归,同时也能够造福老人们<sup>[20]</sup>。**

**3.6 给予家庭支持 对于单独居住的空巢老人,我们应该给予更多的关注,子女也应该常回来看望老人,让老人感受到子女的关心和爱护。对于空巢老人的精神同样也需要关注,子女如果不能回来,应多给老人打几个电话,多和父母聊聊家常,使父母能感觉到真正的温暖。**

**3.7 空巢老人自身应转变观念 社会在不断的进步,我们的思想应该发生一些转变,老人应该抛弃那些传统的思想,培养一些自己爱好,例如栽花、养鸟和下棋等,在夏天的时候也可以去跳跳广场舞。**

在我国,养老仍然是一个值得关注的问题,虽然现在家庭还是照顾老人的主力,但我国的家庭养老功能日益减弱,社会养老必然会成为主流<sup>[23]</sup>。不过,我国的社区护理现在还处于起步阶段,这也使医护人员的责任更加重大,给予老年人更好的服务,形成一个健全的空巢老人养老体系势在必行。

## 参考文献

- [1] 刘腊梅,路丽娜. 城市空巢老年家庭社会支持性服务需求的研究现状分析[J]. 中国实用护理杂志,2011,27(7):7-10.
- [2] 国务院人口普查办公室,国家统计局人口和就业统计司. 中国 2010 年人口普查资料[M]. 中国统计出版社,2012,158-167.

- [3] 李建新,李嘉羽. 城市空巢老人生活质量研究[J]. 人口学刊,2012,34(3):31-41.
- [4] 李志菊. 空巢老人心理健康状况研究进展[J]. 中国老年学杂志,2011,31(4):719-722.
- [5] 宋桂云,刘宇. 高干病房空巢和非空巢老年患者心理健康状况调查[J]. 中国护理管理,2011,362(12):871-893.
- [6] 马颖,傅华,王家骥,等. 中国 4 省市社区空巢和非空巢老人抑郁症状及相关影响因素研究[J]. 中华流行病学杂志,2012,33(5):478-482.
- [7] 薛丹,姜荣荣,徐桂华. 我国空巢老人健康状况及社区护理需求情况的研究进展[J]. 全科护理,2010,8(13):1198-1200.
- [8] 韩蕊. 空巢老人身心健康状况调查及护理对策研究[J]. 中外健康文摘,2014,11(21):185-186.
- [9] 宁艳花,张琳,刘国莲,等. 银川市 776 名空巢老人健康状况及社区护理需求分析[J]. 全科护理,2010,278(5):561-579.
- [10] 龚勋,王峥,陈曼丽,等. 湖北省空巢老人健康状况及需求调查[J]. 医学与社会,2015,28(9):10-12.
- [11] 朱婷雯. 社区空巢老人生存质量及社区护理[J]. 医药与保健,2015,23(9):258.
- [12] 王娟. 国际养老金制度对中国的启示[J]. 经济体制改革,2014(3):175-177.
- [13] 吴美珍,朱月霞,朱义雯,等. 社区空巢老人心理健康状况调查及对策[J]. 护理与康复,2016,15(2):117-119.
- [14] 王蕾. 社区老年人生活质量及其社区护理需求的调查分析[J]. 社区医学杂志,2015,13(8):50-51.
- [15] 马嶙,周成超,江启成. 济南市空巢老人健康状况及卫生服务需求调查[J]. 山东医药,2013,53(18):76-78.
- [16] 李旭. 社区护理状况调查与分析[J]. 今日健康,2015,14(10):296.
- [17] 陈婷婷. 城市空巢老人社会支持体系研究——基于山东省城市空巢老人的调查[D]. 山东理工大学,2012.
- [18] 韩雪梅,周育瑾,赵鹏. 社区居家养老服务对家庭照顾功能的影响[J]. 中国老年学杂志,2015,35(3):776-777.
- [19] 施懿. 上海宝山区张庙街道:借助科技手段保障独居老人居家安全[J]. 中国社会工作,2015,35(18):115-117.
- [20] 杨国峰. 我国社区养老和机构养老存在的问题及对策建议[J]. 中国科技投资,2015,14(24):60-64.
- [21] 刘腊梅,路丽娜. 城市空巢老年家庭社会支持性服务需求的研究现状分析[J]. 中国实用护理杂志,2011,27(7):7-10.
- [22] 平莲莲. 城市社区空巢老人社会支持研究——以济南市为例[D]. 武汉:华中师范大学,2012.
- [23] 刘炳炳,陈雪萍. 我国空巢老人长期照护的现状与对策[J]. 健康研究,2015,35(2):142-144.

收稿日期:2016-03-15 修回日期:2016-04-20 编辑:王娜娜