

临床研究

DOI:10.13406/j.cnki.cyx.000744

护养中心空巢老人抑郁倾向集束化干预方案效果分析

任 柳, 沈 军

(重庆医科大学护理学院, 重庆 400016)

【摘要】目的:探讨集束化干预方案对护养中心空巢老人抑郁倾向的影响。**方法:**对 54 例空巢老人实施集束化干预方案,并在干预前后采用老年抑郁量表(geriatric depression scale, GDS)进行评估。**结果:**干预前空巢老人的抑郁情绪检出率为 22.22%,干预后空巢老人抑郁情绪检出率为 7.41% ($P=0.021$);干预后 GDS 得分有统计学差异 ($P=0.000$),其中高分段和中分段老人 GDS 得分在干预后明显降低 ($P=0.000$),低分段差异不明显 ($P=0.061$)。**结论:**养老机构空巢老人抑郁情绪较常见,集束化干预方案能显著降低其发生率和抑郁倾向,且尤其对 GDS 得分中高分段老人干预效果好。

【关键词】集束干预;空巢老人;抑郁

【中图分类号】R47

【文献标志码】A

【收稿日期】2015-03-09

Effect of cluster based intervention on depression tendency of empty-nesters in nursing center

Ren Liu, Shen Jun

(Nursing School, Chongqing Medical University)

【Abstract】Objective: To explore the effects of cluster based care intervention on depression tendency of empty-nesters in nursing center. **Methods:** Totally 54 cases of empty-nesters were employed to do cluster based care. GDS was used before and after the intervention. **Results:** The empty-nesters depression detection rate was 22.22% before the intervention and was 7.41% after the intervention ($P=0.021$). There were significant differences in GDS scores before and after intervention ($P=0.000$). High and medium sections of the GDS scores significantly decreased after the intervention ($P=0.000$), while low section of GDS scores had no significant difference before and after the intervention ($P=0.061$). **Conclusion:** Depression is common among empty-nesters. Cluster based care can significantly reduce its incidence and tendency, especially effective for those empty-nesters who had high and medium GDS scores.

【Key words】cluster based care; empty-nesters; depression

随着我国老龄化程度的加深,空巢家庭已经成为一个不容忽视的社会问题。空巢老人长期处于空巢环境下容易出现各种心理疾病,其中以抑郁情绪最为常见^[1]。目前临床上针对这一现象常采取健康教育、心理咨询等较单一的干预手段^[2]。“集束化护理”理念来源于美国,它是指一组护理干预措施的集合,其中的每一项措施均经过了临床证实,能改善患者治疗效果,而措施的集体实行效果更好^[3]。为从多角度缓解空巢老人的抑郁症状及倾向,本研究

于 2014 年 11 月至 2015 年 1 月,对 54 名空巢老人实施集束化护理干预方案,取得了较好的效果。现报告如下。

1 对象与方法

1.1 研究对象

2014 年 11 月采用便利抽样方法,选取入住重庆市重庆医科大学附属第一医院青杠老年护养中心自理区的空巢老人,纳入标准:①年龄 ≥ 60 岁;②无子女或有子女但不生活在老人身边;③无认知功能障碍和精神疾病病史、视听觉和语言表达能力正常;④自愿参加并配合本研究。最终纳入符合标准的空巢老人 54 例,平均年龄(78.54 ± 6.11)岁;其中男 20 例,女 34 例;夫妻同住 8 例,单间 15 例,标准间人数

作者简介:任 柳, Email: lyjrl611108@163.com,

研究方向:老年护理。

通信作者:沈 军, Email: 793096729@qq.com。

优先出版: <http://www.cnki.net/kcms/detail/50.1046.r.20150811.2255.002.html>

(2015-08-11)

23例。

1.2 研究工具

老年抑郁量表(geriatric depression scale,GDS)由 Yesavage 等^[4]于 1982 年专为老年人创制并在老年人中标准化了的抑郁量表,量表共计 30 个条目,老人采用“是”或“否”的表述来回答近 1 周的感受,各项得分相加为总分。评分标准为:0~10 分为正常,11~20 分为轻度抑郁,21~30 分为中重度抑郁。凡 GDS 评分在 11 分及以上者称之为有抑郁症状。量表的中文版有良好的信效度。

1.3 方法

1.3.1 干预团队的成立 本干预实施在一家以医养结合为特色的老年护养中心,机构具备“医疗、康复、护理、养老为一体”的服务模式。干预团队由护养中心自理区工作人员和研究生成员组成,包括老年科中医师 2 名、护士 5 名、在读护理研究生 2 名、养老护理员 8 名、社工部成员 6 名、评估组成员 2 名、心理咨询师 2 名、老年大学教师 5 名,其职责包括医疗、护理、照护、评估、心理咨询、文体活动指导等。

1.3.2 干预方案 干预期为 3 个月,时间自 2014 年 11 月到 2015 年 1 月,针对护养中心自理区空巢老人的抑郁症状实施集束化护理干预。通过查阅文献,确定有循证依据,且能有效缓解空巢老人抑郁情绪的干预措施,经团队讨论制定了最终的集束干预方案,具体方案如下:

1.3.2.1 团体怀旧治疗 心理咨询师和社工成员在了解老人基本情况及取得老人信任后,于每周五组织治疗性会谈。地点选择在安静的会议室进行,老人以自由组合的形式 7~8 人为 1 组坐成圆圈,轮流发言,每组老人分享完之后社工组织大家相互交流,治疗按以下 8 个主题回忆进行:①节日的回忆;②难忘年少时;③往日的娱乐活动;④我一生经营的家;⑤我的人生我的爱;⑥我一生所从事的职业;⑦我经历的社会大事件;⑧我的未来我的梦。最终以快乐享受生命的主题结束整个治疗过程。老人通过回忆过去的人生经历,与他人分享少时成长的趣事、工作上艰苦奋斗的过程、养育儿女的艰辛等,促使老人认识到自己对家人、对社会的重要性,增强老人的自我价值和信心。同时空巢老人也可通过诉说往事宣泄某些负面情绪,干预团队在此时给予聆听和指导,使老人获得被重视感,易于从抑郁的情绪中脱离出来,更好地学习如何与团体沟通,与他人发展友好关系,减轻负面情绪。

1.3.2.2 小组心理干预 心理干预同样以 7 或 8 人为 1 组的小组形式进行。心理咨询师和研究生成员在心理干预大纲的指导下,分 5 个阶段实施干预:(1)创始阶段:认识小组成员,引发兴趣;(2)过渡阶段:鼓舞成员士气;(3)规范阶段:角色扮演,认识不良情绪;(4)工作阶段:学习应对和管理不良情绪的方法;(5)结束阶段:表演节目,看到自己的价值。干预每 2 周进行 1 次,共 10 周。老人通过角色扮演亲身感受并体会不良情绪产生的原因,学习有效的沟通技巧,以及如何应对孤独、寂寞的技能。小组成员之间通过彼此交换意见、互吐心声和文艺汇演组成了一个团结的大家庭,这种友谊的延伸

能帮助空巢老人维持积极乐观的情绪。

1.3.2.3 五行音乐疗法 中医师通过辨证分型、五志属性,选择五行音乐中的商调为抑郁情绪的对症调式,根据音乐治疗的支持性、认知行为、心理分析和体验 3 个层次实施干预,每个层次分别围绕打破社会孤立状态、加强人际交流沟通、释放解决潜意识矛盾这 3 个主题进行,每日 1 次,每次 30 min,4 周 1 疗程,共干预 3 个疗程。护养中心老人向工作人员反映,听音乐对他们来说既是一种抑郁情绪的治疗手段,也是一种休闲娱乐的方式,对入睡困难的老年人还起到了促进睡眠的作用。

1.3.2.4 文体活动的干预 老年大学教师与社工合作,根据老人的兴趣爱好和身体状况,安排老人每天的文体活动:每天上午 8:00 至 10:00:太极拳、医疗保健操、手指颈椎保健操,周一至周五下午 14:30 至 16:00:欢乐麻将、“常青树”合唱团、绘画与剪纸艺术、串珠艺术与实践、电影欣赏、老年自由舞、电脑学习。活动表张贴在电梯里和每一层楼的护士站宣传栏上,确保老人清楚当日的安排。对于性格内向的老年人,由护理员加以鼓励并陪同一起参加活动。老年人在专业艺术老师的带领下锻炼身体、陶冶情操,活跃的气氛焕发他们对生活的热爱,驱散抑郁情绪。

1.3.3 测评方法 干预前,由组织者在护养中心会议室,请老人按照要求填写调查问卷,当场收回。干预 3 月后,以同样的方法再次填写相同问卷,现场收回。共发放问卷 54 份,收回 54 份,问卷有效率 100%。

1.4 统计学方法

使用 SPSS 20.0 统计软件包对数据进行录入,54 名空巢老人 GDS 得分按降序排列,得分前 27%为高分段,后 27%为低分段,中间 46%为中段^[9]。并对数据进行描述性统计, t 检验用于干预前后均数的比较,卡方检验用于干预前后抑郁检出率的比较,检验水准 α 取 0.05。

2 结果

2.1 集束化干预前后空巢老人 GDS 得分情况

干预前 GDS 高分段得分为 (12.47 ± 2.30) 分,中段(8.17 ± 1.58)分,干预后原高分段人群得分为 (8.93 ± 2.09) 分,原中段人群得分为 (5.96 ± 1.68) 分,分数明显降低($P=0.000$);低分段人群前后差异无统计学意义($P=0.061$)(表 1)。

表 1 干预前后空巢老人 GDS 得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

Tab.1 GDS score of empty-nesters in each section before and after the intervention ($\bar{x} \pm s$)

分段	总体($n=54$)	高($n=15$)	中($n=24$)	低($n=15$)
干预前 GDS 得分	8.43 ± 3.33	12.47 ± 2.30	8.17 ± 1.58	4.80 ± 1.01
干预后 GDS 得分	6.22 ± 2.55	8.93 ± 2.09	5.96 ± 1.68	3.93 ± 1.39
t 值	3.861	4.412	4.692	1.953
P 值	0.000	0.000	0.000	0.061

2.2 集束化干预前后空巢老人抑郁检出率情况

检验显示,干预前空巢老人的抑郁检出率为 22.22%,干预后抑郁检出率为 7.41%,呈下降趋势,检出率的变化有统计学意义($\chi^2=5.364, P=0.021$)(表 2)。

表 2 干预前后空巢老人抑郁检出率比较

Tab.2 Comparison on the depression detection rate in the empty-nesters before and after the intervention

分组	抑郁人数 (n)	未抑郁人数 (n)	合计 (n)	检出率 (%)
干预前	12	42	54	22.22
干预后	4	50	54	7.41
合计	16	92	108	14.81

3 讨 论

3.1 我国空巢老人抑郁现状

空巢老人是指无子女或长期与子女分开居住的老人,由于缺乏子女的关爱容易出现空巢综合症,这种症状会使内分泌系统调节紊乱,免疫力减退,机体抵抗力下降,进而引发各种生理和心理疾病^[6]。有学者调查发现湖南省某地区 809 名空巢老人抑郁症状的检出率为 73.3%^[7],安徽省 703 名空巢老人 GDS 评分为 (7.33 ± 6.44) 分^[8],相比较而言,本研究中空巢老人 GDS 评分略高,这可能与地区文化差异和老人整体年龄偏大 (78.54 ± 6.11) 岁等因素有关。由此可以看出,我国空巢老人出现抑郁情绪的现象较为普遍,生活质量有待进一步提高^[9]。

3.2 集束化干预方案对空巢老人抑郁情绪的影响

集束化干预的概念由美国健康研究所首先提出,它是把一系列有循证基础的治疗和护理措施集合起来,通过结构化的方法帮助医务人员为患者提供尽可能优化的医疗护理服务,达到提高患者结局的目的^[10]。目前我国对集束护理干预的临床研究逐渐重视起来,例如有文献报道实施集束化干预方案能有效减少极低出生体重儿外周静脉植入中心静脉导管堵管的发生^[11]和预防导管相关性血流感染^[12]。本文通过集束化方案的实施,最终也达到了减少空巢老人抑郁发生率,降低中高分段老人抑郁倾向的目的。空巢老人抑郁情绪集束化干预方案制定的关键和核心在于执行一系列有循证基础且实际可操作的干预措施,并确保每一项措施都持续性进行:

3.2.1 团体怀旧治疗 国际护士会对怀旧治疗的定义是“通过对过去事件、情感、及想法的回顾,帮

助人们增加幸福感、提高生活质量及对现有环境的适应能力”^[13]。Erikson 的发展理论^[14]提出人的一生发展经历了“8 个阶段”,构成了怀旧治疗的理论基础。Jones^[15]对 30 名长期生活在看护机构中的抑郁老人,实施了 3 周共 6 次的怀旧团体治疗,结果显示干预后空巢老人 GDS 分值与干预前及对照组相比差异有统计学意义,表明该方法能够有效缓解老人的抑郁情绪。

3.2.2 小组心理干预 小组心理干预属于心理干预的一种形式,是指在团体情境下,借助团体的力量和各种心理咨询技术,让团体成员自知并自助,达到消除症状、改善适应、发展人格的目的^[16]。贺美玲等^[17]采用小组心理干预对 81 例空巢老人实施了干预,老年人的抑郁症状得到了显著改善。

3.2.3 五行音乐疗法 音乐疗法用于抑郁情绪的治疗在国内外由来已久^[18-19]。中国古代就有“以戏代药”的说法,中医的音乐疗法根据角、徵、宫、商、羽(分别对应怒、喜、思、悲、恐)这五音表现为基础,以五调式来分类,结合五脏(肝、心、脾、肺、肾)分别施乐,从而达到促进人体脏腑功能和气血循环的正常协调^[20],本集束化干预方案中,干预大纲依据 Wheeler 的音乐治疗层次理论^[21]制定,中医师为空巢老人抑郁症状选择的曲调为商调,原因在于:商调通肺,有利于气的宣降,调畅气机,兴奋解郁。

3.2.4 文体活动 有文献报道空巢老人抑郁症状的发生与是否经常参加文艺体育活动存在密切联系^[22]。合理的锻炼可使老人的神经系统功能活动正常,使情绪处于自然平稳状态。荣超^[23]的研究表明适当的运动干预能减轻空巢老人的抑郁症状。

3.3 集束化干预方案制定需要注意的两点问题

第一,方案的构建基于等级较高的临床证据:怀旧治疗、小组心理干预、五行音乐疗法、文体活动的干预这 4 项措施的干预效果都有较好的循证依据,且方案的具体实施过程描述清晰。第二,各集束措施之间要有较高的关联性:集束化护理方案并不是包括患者所需的所有护理措施,一般为 3~5 项,过多会影响人员对各项护理措施的依从性,反而达不到预期效果^[24]。本次研究中集束化方案的制定全面评估了护养中心的人员配备和硬件设施,确保最终选取的干预措施都具有较高的可行性和协作性,干预过程中各个团队的合作更是体现了“集束”的特质。

4 小 结

集束化护理干预对空巢老人抑郁症状有明显的改善作用,尤其对 GDS 评分较高的人群能有效降低其抑郁倾向。但随着新的证据和指南的出现,组成集束的项目也将不断更新。在今后的研究中将以多学科合作为方向,进一步丰富完善空巢老人抑郁情绪的集束化方案。

参 考 文 献

- [1] Xie LQ, Zhang JP, Peng F, et al. Prevalence and related influencing factors of depressive symptoms for empty-nest elderly living in the rural area of Yongzhou, China[J]. Arch Gerontol Geriatr, 2010, 50(1): 24-29.
- [2] 戴必兵, 李娟, 吴振云. 我国老年抑郁心理干预研究的方法学分析[J]. 中国老年学杂志, 2010, 30(6): 851-852.
- [3] VanNess PH, Peduzzi PN, Quagliarello VJ. Efficacy and effectiveness as aspects of cluster randomized trials with nursing home residents: methodological insights from a pneumonia prevention trial[J]. Contemp Clin Trials, 2012, 33(6): 1124-1131.
- [4] Yesavage JA, Brink TL, Rose TL, et al. Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report[J]. J Psychiatr Res, 1983, 17(1): 37-49.
- [5] 杨承根, 杨琴. SPSS 项目分析在问卷设计中的应用[J]. 高等函授学报(自然科学版), 2010, 23(3): 107-109.
- [6] Gao YL, Wei YB, Shen YD, et al. China's empty nest elderly need better care[J]. J Am Geriatr Soc, 2014, 62(9): 1821-1822.
- [7] Su D, Wu XN, Zhang YX, et al. Depression and social support between China's rural and urban empty-nest elderly[J]. Arch Gerontol Geriatr, 2012, 55(3): 564-569.
- [8] Cheng P, Jin Y, Sun H, et al. Disparities in prevalence and risk indicators of loneliness between rural empty nest and non-empty nest older adults in Chizhou, China[J]. Geriatr Gerontol Int, 2015, 15(3): 356-364.
- [9] Lv XL, Jiang YH, Sun YH, et al. Short Form 36-Item Health Survey test result on the empty nest elderly in China: A meta-analysis[J]. Arch Gerontol Geriatr, 2013(56): 291-297.
- [10] Resar R, Pronovost P, Haraden C, et al. Using a bundle approach to improve ventilator care processes and reduce ventilator-associated pneumonia[J]. Jt Comm J Qual Patient Saf, 2005, 31(5): 243-248.
- [11] 汤文决. 极低出生体重儿 PICC 堵管与集束干预策略[J]. 中华护理杂志, 2012, 47(1): 81.
- [12] 姚惠萍, 孙仁华, 刘亚新, 等. 集束化方案预防导管相关性血流感染研究[J]. 中华医院感染学杂志, 2011, 21(10): 1988-1990.
- [13] McCloskey JC, Bulechek GM, Cohen MZ, et al. Classification of nursing interventions[J]. J Prof Nurs, 1990, 6(3): 151-157.
- [14] Erikson EH. The Life Cycle Completed[M]. New York: W.W. Norton & Co, 1998: 1-20.
- [15] Jones ED. Reminiscence therapy for older women with depression: Effects of nursing intervention classification in assisted-living long-term care[J]. Gerontol Nurs, 2003, 29(7): 26-33.
- [16] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 1-24.
- [17] 贺美玲, 隆春玲, 郭志华, 等. 小组心理干预对空巢老年人焦虑抑郁情绪的影响[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(5): 450-452.
- [18] Schwantes M, McKinney C, Hannibal N, et al. Music therapy's effects on levels of depression, anxiety, and social isolation in Mexican farm-workers living in the United States: A randomized controlled trial[J]. The Arts in Psychotherapy, 2014, 41(1): 120-126.
- [19] Chan MF, Wong ZY, Onishi H, et al. Effects of music on depression in older people: a randomized controlled trial[J]. J Clin Nurs, 2012, 21(5): 776-783.
- [20] Chen CJ, Sung HC, Lee MS, et al. The effects of Chinese five-element music therapy on nursing students with depressed mood[J]. Int J Nurs Pract, 2015, 21(2): 192-199.
- [21] Wheeler BL. Emotional processes in music therapy[J]. The Arts in Psychotherapy, 2011, 38(1): 65-66.
- [22] 贾长宽, 廖春花, 罗森亮, 等. 空巢老人抑郁症状调查及相关因素分析[J]. 护理学杂志, 2007, 22(6): 61-62.
- [23] 荣超. 体育运动干预对空巢老人抑郁症状、孤独感的影响[J]. 体育时空, 2014(8): 120-121.
- [24] 吴密彬, 胡雁. 集束化护理的误区分析与正确应用[J]. 护理学杂志, 2013, 28(18): 84-87.

(责任编辑: 关蕴良)