

音视频健康教育在老年骨科预防跌倒中的应用

容娇坠 陈晓玲 黄艳南

中山大学附属第一医院关节外科 广东 广州 510080

【摘要】：目的：探讨分析音视频健康教育在骨科老年患者预防跌倒中的应用。方法：选取 2021 年 5 月至 2021 年 12 月我院收治的骨科老年患者共 60 例，作为本次研究对象，按照入院顺序将先入院的 30 例分为对照组，后入院的 30 例分为观察组，其中对照组采用常规预防跌倒的护理模式进行干预，观察组在常规预防跌倒模式的基础上，增加防跌倒相关音视频健康教育的护理模式进行干预，对比分析对照组与观察组的防跌倒知晓率与执行率。结果：经护理干预后，对比分析对照组与观察组的防跌倒知晓率与执行率，观察组明显优于对照组，其中 $P < 0.05$ ，差异具有统计学意义。结论：采用音视频健康教育的护理模式进行干预，在骨科老年患者预防跌倒中具有优良的临床效果，值得应用与推广。

【关键词】：音视频；健康教育；骨科；老年患者；跌倒

Application of Audio and Video Health Education in Preventing Falls in Geriatric Orthopedics Department

Jiaozhui Rong Xiaoling Chen Yannan Huang

Joint Surgery Department of the First Affiliated Hospital of Sun Yat sen University Guangdong Guangzhou 510080

Abstract: Objective: To explore and analyze the application of audio and video health education in the prevention of falls in elderly orthopedic patients. Methods: A total of 60 elderly orthopedic patients admitted to our hospital from May 2021 to December 2021 were selected as the subjects of this study. According to the order of admission, 30 patients admitted first were divided into the control group, and 30 patients admitted later were divided into the observation group. The control group used the conventional fall prevention nursing model for intervention, and the observation group added the fall prevention related audio and video health education nursing model for intervention on the basis of the conventional fall prevention model. The awareness rate and implementation rate of fall prevention in the control group and the observation group were compared and analyzed. Results: After nursing intervention, the awareness and implementation rate of fall prevention in the control group and the observation group were compared and analyzed. The observation group was significantly better than the control group, with $P < 0.05$, the difference being statistically significant. Conclusion: The nursing mode of audio and video health education has excellent clinical effect in preventing falls in elderly orthopedic patients, which is worthy of application and promotion.

Keywords: Audio and video; Health education; Orthopedics; Elderly patients; Fall

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变，倒在地上或更低的平面上，可发生于任何年龄阶段，其中老年人最为常见。跌倒可导致心理创伤、骨折及软组织损伤等严重后果，影响老年人身心健康、增加家庭与社会负担等，已成为老年临床医学中的一项重要课题^[1-2]。对于老年人来说，身体各项机能正处于退化状态，甚至出现骨骼脆化的情况，在发生跌倒情况时，其更容易引发骨折，且随年龄的上升而急剧增加^[3-4]。据统计，跌倒造成意外损伤是老年人死亡的第六位原因。在跌倒之后，约有 50% 的老年人会产生极度惧怕的心理，因该负面心理因素而拒绝活动的患者占 25%。因此，在该负面心理因素的影响下，极易形成跌倒—造成心理损伤—丧失再次活动的信心—拒绝活动的恶性循环^[5-6]。跌倒是骨科住院老年患者最常见的安全意外事件之一，提高骨科老年住院患者对防跌倒的认知是医务人员应尽的责任，减少住院老年患者

跌倒意外的发生率是医院服务质量评价的指标，音视频健康教育能明显提高老年患者对防跌倒的认知，减少住院期间意外跌倒的发生率。我们将音视频健康教育应用在骨科老年患者预防跌倒中，效果满意，现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于 2021 年 5 月至 2021 年 12 月我院收治骨科老年患者共 60 例，作为本次研究对象，按照入院顺序将先入院的 30 例分为对照组，后入院的 30 例分为观察组。纳入标准：①患者及家属均已同意参与本次研究；②本次研究经本院审核通过。③患者在住院期间均未发生跌倒；④上肢肌力、下肢肌力均 4 级以上，感觉均为正常；⑤患者行动能力均为无法稳定行走。排除标准：①中途退出本次研究的患者；②不同意参与本次研究者。

基本资料显示：对照组中共30例，男性患者13例，女性患者17例，年龄为63-85岁(72.56±4.74岁)，文化程度：小学及以下文化程度：11例；初中文化程度：9例；高中或中专文化程度：5例；大专文化程度：4例；本科文化程度：1例；职业：农民：7例；自由职业：5例；退休人员：6例；无业：10例；干部1例；退休：1例；观察组中共30例，男性患者8例，女性患者22例，年龄为：65-84岁(71.23±5.12岁)，文化程度：小学及以下文化程度：10例，初中文化程度7例，高中或中专文化程度：7例，大专文化程度：3例；本科文化程度：3例；职业：农民：5例，自由职业：6例，退休人员：9例，无业：10例。对照组与观察组一般资料对比差异无统计学意义，其中P>0.05，具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组方法

对照组采用常规护理的护理模式进行干预。患者入院时，采用跌倒风险评估表对住院患者进行评估，确定患者跌倒的风险级别。入院后介绍病房环境，确保周围环境安全。科普疾病相关知识，进行防跌倒安全教育，发放防跌倒宣传手册。高危患者床头悬挂防跌倒警示标识，并做好交班记录。有陪护人员的做好陪护宣教工作，并做好患者饮食、用药等方面的日常护理。

1.2.2 观察组方法

观察组在常规预防跌倒护理模式的基础上，增加防跌倒相关音视频健康教育的护理模式进行干预。

(1) 建立专业的预防跌倒护理团队

由护理组长担任小组组长，对小组内的人员进行培训、完善护理措施，规范护理流程，深入优化小组内成员的技术水平与综合素质，责任护士负责实施，护士长负责质控，整体提升护理小组的质量。

(2) 由本院骨科团队制作专业的防跌倒音视频资料、PPT等内容，利用病房的电视播放对住院患者进行宣教。①行走内容：不在潮湿地面上、道路不平的区域行走、不以活动家具或带滑轮助行器扶持行走，行走过程中，不分心，当需处理事情时，不急转，两步之间行走距离合适，步态不稳时使用助行架或拐杖行走，头晕、乏力、身体不适时不下床活动或能及时中止活动，注意力不集中、着急时不下床行走；②辅助设施使用内容：卧床时应拉起双侧床栏，卫生间、洗漱间有安全扶手、防滑垫等防滑措施，使用辅助器材前，检查性能，确保性能良好、高度适合；使用辅助器材过程中，符合辅助器材使用标准要求，头晕、乏力、身体不适时不下床活动或能及时中止活动，将辅助器材放置于易取放位置，下床行走时选用防滑、合脚的鞋子，不在椅上打瞌睡或睡觉。

③运动以及休息时的内容：使用“3个30秒”方法下床；下床前，先放下拉起的床栏；特殊疾病或手术后患者，坐下/起身会造成重心不稳，在体位转移过程中，必要时呼叫协助者在旁看护或扶助；下床活动前，绑好裤脚带子，卷起裤脚，不高处取物；需要帮助时呼叫护士或他人。④关注服用降压药、降糖药、安眠药、利尿药等药物的副作用，引起头晕时勿擅自下床活动；若发生跌倒及时呼叫，勿擅自移动。从而全面降低老年患者在住院过程中跌倒情况的发生。

(3) 播放音视频方法及时间安排

由于骨科住院患者大多数是老年人，制作防跌倒手册可能出现由于其视力差、文化程度较低等情况导致其无法明确知晓防跌倒的重要内容。因此在查房以及进行日常护理的过程中，护士可以在病房播放音视频对患者和家属进行同步教育，叮嘱家属对患者进行详细的教育与指导，确保护理人员不在的情况下，患者也能随时接受该方面知识的教育。根据院内实际情况，对患者开展防跌倒知识讲座，在讲座中，再次通过播放小视频的方式，清晰明了的将防跌倒知识点体现出来，使老年患者对防跌倒知识的接受度更高。同时，责任护士在所管患者的病房的电视显示屏中按规定时间反复播放防跌倒教育的音视频，通过环境的渲染以及视频音频的反复播放，使得患者随时可以接触到该方面的知识，避免出现因记忆力衰退而忘记相关知识的情况。同时通过二维码将相应的小视频与音频下载于患者或患者家属手机之上，将每日进行防跌倒音视频学习30min纳入日常护理的基本措施，相关医护人员对患者及其家属进行督促，确保学习的有效性。

1.3 评价指标

比较两组骨科老年住院患者预防跌倒知晓率及执行率情况。

经护理干预后，对骨科老年患者预防跌倒知晓率及执行率采用现场调查表，对比分析对照组与观察组的防跌倒知晓率与执行率。表中共25个条目，每个条目2分，其中包括：不在潮湿地面上行走；卧床时应拉起双侧床栏；不以活动家具或带滑轮助行器扶持行走等25个方面的综合评分。防跌倒知晓率与执行率各50分，满分共100分，总得分等于防跌倒知晓率分数及执行率分数两者之和。得分分数越高，骨科老年住院患者预防跌倒知晓率及执行率就越高。

1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS17.0软件中分析，计量资料比较采用t检验，并以($\bar{x} \pm s$)表示，P<0.05)为差异显著，有统计学意义。

2 结果

经护理干预后，对比分析对照组与观察组的防跌倒知晓

与执行评分，观察组明显优于对照组，其中 ($P < 0.05$)，差异具有统计学意义，详情如下表 1 所示：

表 1 对照组与观察组防跌倒知晓与执行评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	知晓分 (分)	执行分 (分)	总分 (分)
对照组	30	49.18±0.82	45.56±4.44	95.29±4.71
观察组	30	49.89±0.11	48.74±1.26	98.97±1.03
t	-	4.700	3.774	4.181
P	-	0.001	0.001	0.001

3 讨论

跌倒的因素可归纳为：内在因素：人体的稳定性取决于感觉器官、神经系统等多个系统协调作用。当其出现损伤时可能对人体的稳定性造成影响，从而出现跌倒情况。平衡功能的衰退：视觉、听觉、前庭功能任何一个受到影响都会使得平衡功能的衰退^[7-8]。外在原因：如地面的湿滑、光线的昏暗、各种物体磕绊等外在环境因素，都有可能使得老年人发生跌倒^[9-10]。

3.1 音视频教育有利于提高骨科老年患者预防跌倒的知晓率

音视频教育相对于普通的文字或语音宣教能使其具有更为深刻的印象，对于视力偏弱，文化知识水平相对较低的老年患者来说，该方式更容易被其所接受，在本次研究中，因为采用了具有吸引力的音视频教育，使得老年患者对于学习防跌倒知识的积极性增高。知晓分数方面：对照组为：(49.18±0.82)；观察组为：(49.89±0.11) 观察组明显优于

对照组。

3.2 音视频教育有利于提高骨科老年患者预防跌倒的执行率

观察组通过播放防跌倒相关的音视频教育，在消除老年患者内心负面情绪的同时拉近了医护人员与患者之间的距离，使得患者对医护人员具有更强的信任感，因此使得患者在整个护理过程中的执行能力提升，执行分数方面：对照组为：(45.56±4.44)；观察组为：(48.74±1.26) 观察组明显优于对照组。

3.3 音视频健康教育播放提高了骨科老年患者预防跌倒的参与效果

在本次研究中，音视频健康教育对于预防老年患者跌倒起到了关键的效果，其更容易被接受、被理解，提高了骨科老年患者参与防跌倒的积极性，保障了患者的知晓率与执行率，总分方面：观察组总分为：(99.80±0.20) 分，对照组总分为：(96.20±3.80)。观察组明显优于对照组。本次研究仍存在需要改进的地方，如选择的患者例数少，内容不够细化，后续研究会增加患者数量，细化内容，完善本次护理研究。

综上所述，音视频健康教育强化了老年患者防跌倒自我保护的意识，不仅提高了患者的遵医行为，也提高医护人员工作的效率，有效提升了患者的防跌倒知识的知晓率与执行率。因此，采用音视频健康教育的护理模式进行干预，在骨科老年患者预防跌倒中具有优良的临床效果，值得应用与推广。

参考文献：

- [1] 陆玢,乐曼,梁思远等.基于协同护理模式的延续性护理在预防居家老年患者跌倒方面的应用效果研究[J].中国医学前沿杂志(电子版),2022,14(01):28-34.
- [2] 王茉莉.康复干预对骨质疏松性骨折患者跌倒的预防价值分析[J].中国现代药物应用,2021,15(22):248-250.
- [3] 汪春华,黎莉.分阶段视频教育在老年患者预防跌倒中的效果[J].中国临床护理,2021,13(09):574-576+581.
- [4] 赵燕敏,俞传青.典型情境安全行为模拟演练模式在老年住院患者跌倒预防中的应用分析[J].中国临床护理,2021, 13(08):495-497+513.
- [5] 李衍菊.精细化护理对老年住院患者跌倒护理不良事件预防效果及护理质量的影响[J].中外医疗,2021,40(21):155-159.
- [6] 李霞,丁梦洁,王佳丽等.基于下肢抗阻训练的护理干预在预防老年住院患者跌倒中的应用[J].当代护士(上旬刊),2021, 28(07):78-80.
- [7] 倪柳静,陆沁赞,刘琴.老年疗养人群跌倒风险与防跌倒知信行现状及关系研究[J].中华现代护理杂志,2021,27(17):2312-2316.
- [8] 陈高飞,章晓富,张威等.多学科合作模式在预防老年住院病人跌倒管理中的应用[J].全科护理,2021,19(08):1051-1054.
- [9] 胡钊涛,周冬梅,陈红霞等.不同干预措施对老年人跌倒预防效果的分析[J].中国老年保健医学,2020,18(06):111-113.
- [10] 王贞慧,孙超,王霞等.老年住院患者跌倒事件的回顾性分析及护理管理对策研究[J].中华现代护理杂志,2020,26(32):4461-4465.