

退休教师日常活动能力现状及其影响因素研究——以岭南师范学院为例

前言

基于对退休教师日常活动能力影响因素的探讨,为改善该群体日常活动能力衰退现状提出合理建议,采用文献资料法、问卷调查法和访谈法,对年龄处于50至70岁之间的岭南师范学院退休教师的日常活动能力现状及其影响因素进行调查研究。结果显示:其工具性日常活动能力的受损率为12.5%;该群体日常活动能力的影响因素包括年龄、性别、居住地、经济情况、日常锻炼情况、患慢性病等情况;年龄大、患有慢性疾病是该群体日常活动能力受损的危险因素,而经常锻炼、生活压力小及身体状况良好是该群体日常活动能力受损的保护性因素。

关键词

日常活动能力;退休教师;现状;影响因素;IADL

当前中国老龄化进程加快,老年人口总量持续增长。根据国家统计局发布的数据,截至2019年末,我国65岁及以上人口数量达到17603万人,占总人口比重达到12.6%。按照联合国的标准7%,我国早已步入老龄化社会,中国社会深度老龄化态势愈加明显。岭南师范学院的退休教师曾经为学校发展作出过重要贡献,其受日常生活能力影响的退休后的生活质量理应引起有关部门高度重视。老年人日常活动能力的影响因素众多,厘清主要影响因素尤为关键。本研究选择相关生活能力量表,针对岭南师范学院退休教师部分人群的基本日常活动能力和工具性日常活动能力尽可能客观地进行测评,旨在从个案出发,较为深入地探讨影响老年人日常生活活动能力的主要影响因素,并据此给出相应的建议,提升岭南师范学院退休教师群体的生活品质,推动其健康老龄化的全面实现。

1 研究对象、研究方法和研究工具

本次调查的对象共有118名退休教师,其中50至60岁24名、60至70岁79名、70岁以上15名。研究对象的纳入标准:①岭南师范学院退休人员;②对本问卷内容知情且同意帮忙填写;排除标准:①无法正常沟通或交流困难;②不愿意帮忙配合填写问卷。

采用文献资料法在岭南师范学院图书馆数据库、中国知网和万方等平台收集相关文献,为文章的理论和内容提供有力的支撑;通过问卷调查法收集相关的数据,本次调查一共发放150问卷,回收问卷134份,回收率89.3%;其中,有效问卷118份,有效率88.0%;运用数据统计法对回收的调查问卷各项数据分类统计,用百分数对计数资料作一般性描述和分析。

日常生活能力评定量表(Daily Living Scale Activities)是适用于个体日常生活能力的他评量表,该指标广泛应用于老年人健康水平和日常活动能力的评价之中,由躯体生活自理量表和工具性日常生活量表组成。因本研究之目的,本次测试采用工具性日常生活量表,该量表近年来被广泛应用于评价老年人的日常活动能力,以近一个月为准,等级分别为0、1、2、3、4,等级数字相加,数值越大,活动能力越好。

2 结果与分析

2.1 岭南师范学院退休教师群体的基本情况

2.1.1 一般人口学特征

本研究共调查了118名退休教师人员,其中男性有48

人,占40.6%;女性有70人,占59.3%,女性人数略比男性多。年龄:50至60岁的有24名,占20.3%;60至70岁的有79名,占66.9%;70岁以上的有15名,占12.7%,其中年龄段主要集中在60至70岁之间。受教育程度:具有大专学历的有96名,占81.3%;本科学历的有22名,占18.7%;研究生学历者无,受教育程度以大专学历居多。居住情况:和子女一起居住的有53名,占总体44.9%;和配偶一起居住的有59名,占50.0%;独居的老人有6名,占5.1%,此情况在退休教师群体中较少。自评经济状况:有108名对现在的经济水平表示满意,占91.6%;有8名对现在的经济水平满意度一般,占6.7%;有2名对现在的经济水平满意度较差,占1.7%,绝大部分退休教师对现有的经济水平满意。

2.1.2 身体健康状况

基于自评健康状况、慢性病数量、BMI三个指标对该群体的身体健康状况进行研究。自评健康状况:有89名自评健康状况良好,占75.4%;有22名自评健康状况一般,占18.9%;有7名自评健康状况较差,占6.0%。患慢性疾病的数量:没有患慢性病的有78名,占66%;患慢性病的退休教师有40名,占34%。经询问身高、体重计算出体质指数显示,偏瘦的退休教师数最少,仅占3.3%;体重正常的退休教师有72名,占60.6%;超重的退休教师有43名,占36.1%。

2.1.3 运动行为方式调查结果

退休教师体育锻炼意识较强,有113名会经常参加体育锻炼,占95.5%;有5名会偶尔参加体育锻炼,占4.5%,可以得出退休教师们的锻炼意识很强。退休教师平均一周锻炼次数在5次以上有112名,占95%;其余的锻炼次数均在一

周3到4次之间,占5%。每次锻炼时长在1到2小时的有77名,占65.2%;每次锻炼2到3小时的有41名,占34.8%。退休教师最经常参加的锻炼项目有散步、乒乓球、太极和广场舞,其中参加广场舞项目的有88名,占74.5%;太极项目更为普遍,参与者多达97名,占82.2%,该项目广受各位退休教师的青睐;散步是所有参加调查的退休教师都会进行的运动项目,此项目最容易进行,难度最低,运动强度弹性大,适宜在校园内进行。其次,因为学校鸿园三楼的乒乓球场地在课余时间会免费开放,因此有少部分退休教师会结伴打乒乓球,调查数据显示共有37人参与此运动项目,占31.3%,由此可反映较齐全的场地设施对进行体育运动行为有促进作用。

2.2 岭南师范学院退休教师日常活动能力受损情况

此次118名退休教师工具性日常活动能力(IADL)的得分范围为15至20分,由正常人数除以总人数得出正常率,受损人数除以总人数得出受损率。工具性日常活动能力正常的退休教师有86名,占81.2%;工具性日常活动能力受损的退休教师有32名,占18.8%。在退休教师工具性日常活动能力的七个项目中,受损率最高的是外出活动,受损率为13.8%;受损率最低的是处理财务的能力,受损率为1.3%。外出活动成为该群体受损率最高的项目,因为该群体依靠步行可满足日常生活的出行,因此对交通工具的使用频率会大大降低;其次,家庭成员的日常出行陪伴也造成该群体中的某些个体没有学习使用电动车或机动车的需要。使用电话的能力的受损较为普遍,但也存在频繁使用微信等社交软件、少用甚至不用电话的可能。

表1 工具性日常生活活动能力(IADL)以近一个月为准

项目	正常		受损	
	人数	%	人数	%
上街购物	102	86.4	16	13.5
外出活动	86	72.8	32	27.1
食物烹饪	81	68.6	37	31.3
家务维持	106	90.0	12	10.1
洗衣服	118	100	0	0
使用电话能力	98	83.0	20	16.9
服用药物	71	60.1	47	39.8
处理财务能力	118	100	0	0

2.3 岭南师范学院退休教师日常活动能力一般性分析

维持老年人日常活动能力可以让退休教师积极老龄化。退休教师群体对于他们的退休生活是感到充实的,老年大学课程的开设、运动习惯的养成和乐观的生活态度让大部分退休教师感觉自己的退休生活是充实快乐的。

从分析中发现,身体疾病是影响退休教师日常活动能力最大的消极因素。年龄则是老年退休教师日常活动能力下降的主要因素,年龄大于65岁的老年人日常活动能力受损率明显增加,而良好的生活心态和经常参加体育锻炼是影响日常活动能力的重要积极因素。

总体分析可知,岭南师范学院退休教师群体的日常活动能力受损情况比较乐观,少部分个体患有慢性疾病等情况。退休教师需要养成良好的生活习惯和心态,加强体育锻炼,改善慢性疾病。

2.4 岭南师范学院退休教师日常活动能力主要影响因素

2.4.1 年龄

老年人 ADL 衰减拐点为 74.5 岁,年龄对 ADL 受损情况具有较高的预测价值。随着年龄的增长,老年人对外界不良因素的抵御能力下降,机体不可避免地受到多种疾病的侵害,从而导致日常生活活动能力受损。岭南师范退休教师的 ADL 明显受到年龄的影响,65 岁以上的退休教师应当以预防为主,结合体育锻炼、娱乐调节身心状态,尽可能地将年龄对 ADL 的负相关影响降到最低。

2.4.2 身体状况

身体健康程度会间接影响到心理健康程度,患身体疾病的退休教师的心理压力会比日常活动能力正常的退休教师大,良好的身体状况对退休教师的日常活动能力有着积极的影响,身体状况是影响退休教师日常活动能力的主要因素之一。

2.4.3 生活习惯

岭南师范学院退休教师群体的生活条件较好,小区内配套设施齐全,购物方便。良好的生活方式对退休教师日常活动能力的影响是积极的。该校退休教师群体都有一定的共同活动,退休教师协会的老年大学提供了优质的学习资源,每天安排特定的时间有利于培养规律的作息,良好的生活方式是影响退休教师日常活动能力的保护性因素。

2.4.4 体育锻炼

我校退休教师群体总体锻炼意识较强,调查中不难发现退休教师普遍锻炼频率较高,每周锻炼次数达 5 次及以上的人数占总调查人数的 95%;其次,该群体的主要锻炼内容是散步、太极和广场舞,运动强度属中低强度。体育锻炼习惯是影响退休教师日常活动能力的保护性因素。

3 结论与建议

3.1 结论

岭南师范学院退休教师群体的生活水平普遍较高,生活质量较好,受教育程度较高,其工具性日常活动能力的受损率为 12.5%,但个体健康水平还有待提高,需要适当采取干预措施,如运动处方、饮食计划等。

经调查发现,该群体参与运动锻炼程度很高,最普及

的锻炼项目是散步,其次是太极。

经过分析可知,年龄、性别、居住地、经济情况、日常锻炼情况、患慢性病情是退休教师日常活动能力受损的影响因素。

经常参加体育锻炼对岭南师范学院退休教师日常活动能力的影响具有最大的直接效应和中介作用。

经济情况较好、生活压力小会通过心理健康作用对退休教师日常活动能力产生间接作用。

患慢性病的情况对退休教师日常活动能力具有最大的总效应。

3.2 建议

3.2.1 健全社会保障体系,重点关注老年人的健康

政府要建立健全养老体系,为退休教师的养老生活提供保障,仅仅依靠学校组织开展活动是不够的,还需要形成尊老爱老养老的社会风气,真正让老年群体老有所养,老有所成,老有所乐。其次对于少数家庭经济状况较差和文化程度较低的老年人,要为其提供必要的经济补助,重点是积极引导其主动参加对健康有益的体育活动,为提高老年人日常活动能力营造良好的氛围。最后,家庭成员陪伴和照顾也能给予老年人应有物质保障和精神支持。

3.2.2 培养健康的生活方式,促进老年人群健康管理

良好的生活方式和生活习惯对老年人的身心健康有促进作用,也是维持身心健康必不可少的条件。老年人要注重良好生活习惯的养成,培养健康的生活行为方式,加强对自身健康的管理,注重饮食规律,限制饮酒,积极参加饭后散步、跳广场舞等体育活动,增强身体机能,有效提高日常活动能力;协会管理方应加强老年人健康生活方式的宣传教育,增加体育基础设施,为老年人提供休闲活动空间。

3.2.3 加强对预防失能的认知,强化自我保健意识

加强老年人对日常活动功能的重视程度和增进健康意识是预防失能的前提,这一认识需要社会各方面共同参与,传达全民健身的理念,加强老年人健康制度保证;家庭子女要关爱老年人的身体活动能力,提醒老年人重视自身健康;老年人自身要加强自我保健意识,经常参加体育活动锻炼,积极促进健康老龄化。

文/张容¹,梁广生²(1. 华南师范大学,广东广州 510631; 2. 东莞长安镇第一小学,广东东莞 523846)

作者简介:张容,女,广东茂名人,华南师范大学体育科学

学院硕士,研究方向:社会体育;梁广生,男,广东中山人,东莞长安镇第一小学,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 焦安安. 山东省老年人日常生活活动能力现状及影响因素研究 [D]. 山东大学硕士学位论文, 2020.
- [2] 张甜甜, 田庆丰, 曹蒙, 黄金玉, 郭晴. 河南省老年人日常生活活动能力及衰减拐点研究 [J]. 现代预防医学, 2020, 47(22): 4129-4132, 4136.
- [3] 顾心月, 徐爱军, 戴士媛, 陈安琪. 江苏省老年人日常生活活动能力受损研究 [J]. 中国健康教育, 2020, 36(09): 821-825.
- [4] 蒋义, 刘淼. 中国高龄老年人日常活动能力状况及影响因素分析 [J]. 转化医学杂志, 2020, 9(01): 21-25.
- [5] 许瑞雪, 毛可, 王莉达, 龚凤, 张静, 王卫红. 农村老年人日常生活活动能力现状 [J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(23): 5837-5840.
- [6] 张玲, 陈济安, 卢路, 荣红辉, 彭毅. 重庆市老年人日常生活活动能力影响因素研究 [J]. 预防医学, 2020, 32(01): 22-26.
- [7] 陈金凤, 方明旺, 肖成汉, 马骁. 中国老年人日常生活活动能力与抑郁症状的关系研究 [J]. 中国全科医学, 2020, 23(22): 2852-2855, 2862.
- [8] 王晓梅, 杨大春. 老年人日常生活活动能力对其急性心肌梗死并发症及预后的预测价值 [J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(06): 1138-1140.
- [9] 蒋义, 刘淼. 中国高龄老年人日常活动能力状况及影响因素分析 [J]. 转化医学杂志, 2020, 9(01): 21-25.
- [10] 刘芹, 陆杰华. 中老年人体质指数对日常生活活动能力的影响探究——基于 CHARLS 数据的验证 [J]. 人口与发展, 2020, 26(06): 40-51.