



# 《中国健康老年人标准》发布 健康老年人 应满足9大标准

- 生活自理或基本自理
- 重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常
- 影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内
- 营养状况良好
- 认知功能基本正常
- 乐观积极,自我满意
- 具有一定的健康素养,保持良好生活方式
- 积极参与家庭和社会活动
- 社会适应能力良好

国家卫生健康委日前发布《中国健康老年人标准》,该标准规定了60周岁及以上健康老年人标准、评估实施和评估标准,中国健康老年人应满足生活自理或基本自理、乐观积极和自我满意等9大标准。

《标准》适用于医疗卫生机构、养老服务机构人员对60周岁及以上中国老年人健康状态的评估。中国健康老年人应满足9大标准。

评估内容主要包括健康3个维度(总和满分为100分),即:躯体健康(0至50分)、心理健康(0至30分)、社会健康(0至20分)3项一级指标,各一级指标下细分二级、三级指标,每项三级指标对应不同分值。如躯体健康的二级指标“一般状况”下的三级指标“睡眠状况”中,老年人睡眠状况良好、一般或差分别可得4分、2分或0分。

国家卫健委为评估人员印发《中国健康老年人评估表》《中国老年人健康各维度状态评估标准表》《中国老年人健康状态评估标准表》《中国老年人健康状态评估标准表》《中国老年人健康状态评估标准表》等表单,规范评估标准。评估人员通过询问评估对象或其照顾者,填写《中国健康老年人评估表》中的内容,按照该表中“评估项目”进行逐项评估,填写每个三级指标评分,并计算躯体健康、心理健康、社会健康每个维度的分值,再参考《中国老年人健康各维度状态评估标准表》为3个维度进行健康状态评估。最终,中国老年人健康状态评估总分为躯体健康、心理健康、社会健康3个维度的评分之和,80至100分且健康评估3个维度均为“健康”的老年人,可评估为健康老年人;不满足“健康”和“不健康”评估标准的老年人评估为基本健康;59分及以下,或躯体健康维度为不健康,或心理健康维度为不健康,或社会健康维度总分为零的老年人为不健康

状态。

《标准》由国家卫生健康委标准委员会老年健康标准专业委员会负责技术审查和技术咨询,国家卫生健康委医疗管理服务指导中心负责协调性和格式审查,国家卫健委老龄健康司负责业务管理、法规司负责统筹管理,起草单位共包括北京医院(国家老年医学中心)等十余家单位及学会。《标准》将于2023年3月1日起正式施行。

《中国健康老年人标准》起草人之一、国家老年医学中心主任、北京医院原院长王建业接受采访时表示,目前,综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系有了初步框架,但还不完善,包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护等,每一个环节里需要完善的内容还非常多。

“另外,过去对老年人精神心理方面重视是不够的,不能只关注身体的健康,也要关注心理健康和老年人良好的社会适应能力,在互联网日益发达的社会环境里,社会适应的问题尤其需要关注。”王建业说。

此外,国家卫健委还发布了《居家、社区老年医疗护理员服务标准》,适用于居家、社区中为老年人提供辅助医疗护理服务的从业人员。服务项目包括生活照护(清洁照护、饮食照护、排泄照护、睡眠照护、移动照护)、基础照护(指标观测、用药照护、排痰照护)、安全与急救(安全防护、现场初级急救)、康复照护(日常活动训练、功能位摆放及肢体被动活动)、心理照护(沟通交流、精神慰藉)、临终照护(心理支持、症状观察及躯体照护)等。《居家、社区老年医疗护理员服务标准》也于2023年3月1日起正式施行。

本报综合

### 中国老年人健康各维度状态评估标准表

健康状态	躯体健康	心理健康	社会健康
健康	40至50分,且该项三级指标中任一项评分不为零	24至30分,且该项二级指标中任一项评分不为0	16至20分
基本健康	30至39分,且该项三级指标中任一项评分不为零	18至23分,且该项二级指标中任一项评分不为0	12至15分
不健康	29分及以下,或该项三级指标中任一项评分为零	17分及以下,或该项二级指标中任一项评分为0	11分及以下

### 中国老年人健康状态评估标准表

健康状态	评估标准
健康	80至100分,且健康评估三个维度均为健康
基本健康	不满足“健康”和“不健康”评估标准
不健康	39分及以下,或躯体健康维度为不健康,或心理健康维度为不健康,或社会健康维度总分为0

### 中国健康老年人相关指标评估量表(摘选)

#### 微营养评定法

指标	分值			
	0分	1分	2分	3分
过去3个月是否有因食欲减退、消化不良、咀嚼或吞咽困难而减少食量	食量严重减少	食量中度减少	食量没有改变	—
过去3个月体重质量丢失	>3 kg	不知道	1至3 kg	无
活动能力	长期卧床或坐轮椅	可以下床或离开轮椅但不能外出	可以外出	—
过去3个月是否受到心理创伤或有急性疾病	是	—	否	—
精神心理问题	严重痴呆或抑郁	轻度痴呆	无精神心理问题	—
体质指数(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	BMI<19	19≤BMI<21	21≤BMI<23	BMI≥23
如果无法得到BMI,用小腿围(CC)	CC<31 cm	—	—	CC≥31cm

得分:  
注意:“—”表示此项无评分赋值;得分为选择相应选项后的分值总分

#### 广泛性焦虑障碍量表

在过去两星期,有多少时候您受到以下任何问题困扰?(在您的选择下打勾)	无	7天以内	一半以上日子	几乎每天
1. 感觉紧张,焦虑或急切	0分	1分	2分	3分
2. 不能够停止或控制担忧	0分	1分	2分	3分
3. 对各种各样的事情担忧过多	0分	1分	2分	3分
4. 很难放松下来	0分	1分	2分	3分
5. 由于不安而无法静坐	0分	1分	2分	3分
6. 变得容易烦恼或急躁	0分	1分	2分	3分
7. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0分	1分	2分	3分

得分:  
注:得分为选择相应选项后的分值总分

#### 工具性日常生活活动量表

项目	评估内容	评分
使用电话能力	能独立使用电话,查电话号码、拨号等	3分
	仅可拨打熟悉的电话号码	2分
	只会接电话,不会拨打电话	1分
	根本不能用电话	0分
购物	能独立进行所有需要的购物活动	3分
	能独立购买日常生活用品	2分
	任何购物活动均需要陪同	1分
	完全不能进行购物	0分
备餐	能独立计划、烹制和取食足量食物	3分
	如果准备好原料,能烹制适当的食物	2分
	能加热和取食预加工的食物或能准备食物	1分
	需要别人帮助做饭和用餐	0分
整理家务	能单独持家,或偶尔需要帮助(如重体力家务需家政服务)	4分
	能做一些轻的家务,如洗碗、整理床铺	3分
	能做一些轻的家务,但不能做到保持干净	2分
	所有家务活动均需要在帮忙的情况下完成	1分
洗衣服	不能做任何家务	0分
	能洗自己所有的衣服	2分
	能洗小的衣物,漂洗短袜以及长筒袜等	1分
	所有衣物必须由别人洗	0分
使用交通工具	能独立乘坐公共交通工具或独自驾车	4分
	能独立乘坐出租车并安排自己的行车路线,但不会坐公交车	3分
	在他人帮助或陪伴下能乘坐公共交通工具	2分
	仅能在他人陪伴下乘坐出租车或汽车	1分
	完全不能出门	0分

得分:  
注:每个项目的评分以最近一个月的表现为准,得分为选择相应选项后的评分总和