

# 国家卫生健康委员会办公厅

国卫办老龄函〔2019〕689号

## 国家卫生健康委办公厅关于印发 老年失能预防核心信息的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

为增强全社会的失能预防意识，推动失能预防关口前移，提高失能预防知识水平，降低老年人失能发生率，提高老年人的健康水平，我委组织编写了《老年失能预防核心信息》。现印发给你们，供参考。



(信息公开形式：主动公开)

## 老年失能预防核心信息

失能是老年人体力与脑力的下降和外在环境综合作用的结果。引起老年人失能的危险因素包括衰弱、肌少症、营养不良、视力下降、听力下降、失智等老年综合征和急慢性疾病。不适合老年人的环境和照护等也会引起和加重老年人失能。积极预防失能，对提升老年人的生活质量，减轻家庭和社会的照护负担具有重要意义。

一、提高老年人健康素养。正确认识衰老，树立积极的老齡观，通过科学、权威的渠道获取健康知识和技能，慎重选用保健品和家用医疗器械。

二、改善营养状况。合理膳食、均衡营养，定期参加营养状况筛查与评估，接受专业营养指导，营养不良的老年人应当遵医嘱使用营养补充剂。

三、改善骨骼肌肉功能。鼓励户外活动，进行适当的体育锻炼，增强平衡力、耐力、灵活性和肌肉强度。

四、进行预防接种。建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

五、预防跌倒。增强防跌意识，学习防跌常识，参加跌倒风险评估，积极干预风险因素。

六、关注心理健康。保持良好心态,学会自我调适,识别焦虑、抑郁等不良情绪和痴呆早期表现,积极寻求帮助。

七、维护社会功能。多参加社交活动,丰富老年生活,避免社会隔离。

八、管理老年常见疾病及老年综合征。定期体检,管理血压、血糖和血脂等,早期发现和干预心脑血管病、骨关节病、慢阻肺等老年常见疾病和老年综合征。

九、科学合理用药。遵医嘱用药,了解适应证、禁忌证,关注多重用药,用药期间出现不良反应及时就诊。

十、避免绝对静养。提倡老年人坚持进行力所能及的体力活动,避免长期卧床、受伤和术后的绝对静养造成的“废用综合征”。

十一、重视功能康复。重视康复治疗与训练,合理配置和使用辅具,使之起到改善和代偿功能的作用。

十二、早期识别失能高危人群。高龄、新近出院或功能下降的老年人应当接受老年综合评估服务,有明显认知功能和运动功能减退的老年人要尽早就诊。

十三、尊重老年人的养老意愿。尽量居住在熟悉的环境里,根据自己的意愿选择居住场所和照护人员。

十四、重视生活环境安全。对社区、家庭进行适老化改造。注意水、电、气等设施的安全,安装和维护报警装置。

十五、提高照护能力。向照护人员提供专业照护培训和支持服务,对照护人员进行心理关怀和干预。

十六、营造老年友好氛围。关注老年人健康,传承尊老爱老敬老的传统美德,建设老年友好的社会环境。