

为何需要制定老年人综合照护指南？

全民健康覆盖是实现联合国可持续发展目标3（增进健康和福祉）的基础。如果忽视越来越多老年人的卫生保健和社会照护需求，就不可能实现这项可持续发展目标。

目前，卫生系统往往侧重于应对偶发短暂医疗问题，而不是满足随着年岁增加变得越来越复杂的和长期的健康需求。因此，迫切需要制定和实施全面和一致的初级卫生保健方法，预防、减缓乃至逆转**内在能力**的下降，并在内在能力减退不可避免的情况下帮助老年人最大限度地**发挥功能**。

综合照护方法应以社区为基础，围绕老年人而不是照护人员的需求设计，并与长期照护系统有效挂钩。

什么是老年人综合照护指南？

老年人综合照护指南提供以下循证指导：

- 对老年人健康状况的综合评估。
- 提供能使老年人保持身心功能、减缓乃至逆转功能下降的综合照护服务。
- 通过干预措施向照护人员提供支持。

老年人综合照护指南有助于临床专业人员检测老年人身心功能下降程度并采取有效干预措施预防和减缓下降。

各国将可以根据此老年人综合照护指南指导工作。本指南还有助于将**健康老龄化**干预措施纳入实现全民健康覆盖的基本福利计划中。

如何提供老年人综合照护 (ICOPE) ？

需要围绕老年人需求而不是服务本身的必要性来提供服务。服务应面向各种老年人，既包括内在能力强而稳定的老年人，能力开始下降的老年人，也包括能力已减退到需要他人照护和支持的老年人。提供老年人综合照护还有助于医疗卫生系统转变设计和运作方式。

社区综合照护服务的要素是：

- 所有照护提供方共享一份综合评估和照护计划
- 不同照护提供方采纳共同的的照护和治疗目标
- 社区宣传和居家干预
- 支持自我保健
- 综合转诊和进程监测
- 社区参与和向照护人员提供支持。

老年人综合照护建议是如何制定的？

世卫组织召集的一个指南制定小组商定并提出这些建议。该小组汇总评估了对社区照护老年人最相关的领域中证据质量最高的研究结果，并在广泛征求多方意见后，就这些建议达成共识。可在世卫组织网站上查阅指南全文以及辅助文件，包括在系统评估过程中汇集的证据概要。

老年人综合照护指南全文见：

www.who.int/ageing/health-systems/icope

通信地址：
Department of Ageing and Life Course
World Health Organization
Avenue Appia 20
1211 Geneva 27
Switzerland

ageing@who.int
www.who.int/ageing

© 世卫组织，2017年。保留部分版权。
本作品可在CC BY-NC-SA 3.0 IGO许可协议下使用。

老年人综合照护 (ICOPE)

针对老年人内在能力减退的社区干预措施指南



世界卫生组织

关于管理老年人内在能力减退问题的建议

改善骨骼肌肉功能，增强行动能力和整体活力



1. 应建议体力（根据走路速度、握力以及其它身体指标）下降的老年人进行**多种方式的锻炼**，包括**不断加强的力量抗阻训练**和其它运动（平衡、灵活性和有氧锻炼）。

2. 应建议营养缺乏的老年人**服用营养补充剂并向其提供饮食指导**。

肌肉质量和力量的丧失、灵活性的降低以及平衡问题都会影响行动能力。伴随老化产生的生理变化也可能会影响营养状况，进而影响整体活力和行动能力。与照护计划结合采取干预措施，改善营养和鼓励锻炼身体，可以减缓、阻止乃至逆转内在能力的下降。

维持感官能力



3. 老年人应在初级保健设施中接受**视力障碍常规筛查**，并及时获得综合眼部保健。

4. 应及时识别和处理听力损失问题，提供**听力筛查和相应的助听设备**。

老年人往往会丧失听力和/或视力，这限制了他们的行动能力、社会参与和交往程度，并可能会加剧跌倒风险。很容易采用简单和负担得起的办法解决感官问题，例如提供矫正眼镜和助听器，施行白内障手术，进行适老环境改造等。

预防发生严重的认知障碍，促进心理健康



5. 不管是否已有认知症正式诊断，可以对有认知障碍的老年人采取**认知刺激措施**。

6. 可由熟悉老年人精神卫生保健服务的专业人员根据精神卫生差距行动规划干预指南对有抑郁症状的老年人采取**短期和系统化的心理干预措施**。

认知障碍和心理问题往往同时发生。它们影响人们处理日常事务（如理财和购物）的能力以及社会功能。认知刺激疗法极为重要，可以通过开展各种主题的活动以及简单的心理干预措施，预防脑力严重衰退，防止在老年期依赖照护。

管理尿失禁等老年问题



7. 为管理尿失禁问题，可对有认知障碍的老年人进行**排尿提示**。

8. 应建议存在尿失禁（急迫性、压力性或混合性尿失禁）问题的老年妇女进行**盆底肌肉训练**，可以单独、也可连同膀胱控制手段和自我监测进行此项训练。

全球约三分之一的老年人存在尿失禁（即无意识排出尿液）问题。尿失禁会造成心理和社会影响，例如丧失尊严，社会活动和性行为受限，以及抑郁症等。可以通过训练盆底肌肉加强尿道周边肌肉，提高尿道闭合度，以有效控制尿液泄漏。

预防跌倒



9. 对有跌倒风险的老年人，可以建议进行**药物评估和停用**（不必要或有害的药物）。

10. 应建议有跌倒风险的老年人进行**多种方式的锻炼**（平衡、力量、灵活性和功能训练）。

11. 对有跌倒风险的老年人，应在专家评估后，建议对其住所进行适老化改造，消除可能导致其跌倒的**环境隐患**。

12. 可以建议采取**多因素干预措施**，在评估后采取有针对性的干预行动，降低老年人跌倒的风险和发生率。

跌倒是老年人住院和受伤死亡的主要原因。跌倒原因多种多样，有环境因素（如地毯松散，物品杂乱，光线不足等），也有个体因素（器官异常影响到姿势控制）。运动、理疗、住所适老化隐患评估和改造，以及必要时戒断精神药物，能够降低老年人跌倒风险。

向照护人员提供支持



13. 应向需要照护的老年人的家庭成员和其他非正式照护人员提供**心理干预、培训和支持**，特别是在照护需求较为复杂和/或照护人员压力较大的情况下提供此种支持。

内在能力严重下降的老年人的照护人员面临较大的心理压力和抑郁症风险。照护压力或负担对妇女和其他义务照护人员的身体、情感和经济状况造成深刻影响。应评估那些承受压力的照护人员的需求，并向其提供心理和社会支持与培训。

世卫组织将**内在能力**定义为个体的全部体力和脑力的组合；**功能发挥**则指内在能力与个体所处环境的结合和相互影响。