

## 我市在全省率先启动“老年人失能失智预防干预试点项目” 在与失能失智的拔河赛中争胜

失能失智,严重妨碍老年人自主生活和社会参与。对抗失能失智如同拔河,预防干预的作用在于稳住绳子,尽可能延缓失能失智的发生发展。去年3月,市卫健委在全省率先启动“老年人失能失智预防干预试点项目”。截至目前,首轮综合干预已经结束,相关评估数据显示120名干预对象身心健康显著提升。

### 筛选120名老年人参与试点 多学科综合干预延缓失能失智

“原来两条腿根本使不上劲,跟着老师练了几个月,灵活多了。”入冬后,89岁的凌玉明老人不再像往年一样天天家里蹲,经常骑着三轮车出门溜达,无论是上车、下车、蹬车,腿脚都很有力。这正是他参加了南通市老年人失能失智干预项目带来的改变。

一人失能,全家失衡,正成为一个日益需要关注的社会问题。“失能”是失去生活自理能力,“失智”是记忆力、判断力和认知等脑功能退化,失能失智老人的照料是养老照护领域的“难中之难”,给家庭和社会带来了沉重的负担。

目前,南通市常住人口达到773.3万人,其中65岁以上老年人口为182.95万人,占常住总人口的23.66%。因高血压中风导致的偏瘫、糖尿病引起的截肢和失明,导致的全市失能、部分失能和失智老年人,已约占老年人口的10%,约有20万名失能老人。

为减缓失能失智老年人群的增长趋势,去年3月,我市在全省率先启动“老年人失能失智预防干预试点项目”,通过健康宣教、风险评估、综合干预三个阶段进行。

市卫健委老龄健康处处长李峥峥介绍,首轮干预选择了崇川区4个社区先行先试,1265名65岁及以上老年人接受了失能失智风险评估,筛查出衰弱老人287人,比例达到22.69%。在此基础上,筛选出有潜在风险且愿意配合的120名老年人,由专业团队进行预防干预,包括运动器官功能的训练、口腔功能训练、营养管理、认知功能训练、抑郁症和闭门不出的预防干预等。

承接此次试点项目的市第二人民医院(市康复医院)和市第四人民医院(市精神卫生中心)分别成立干预团队,涵盖康复医学、老年医学、营养学、骨科学、老年精神病学、精神康复学、口腔学等专业。

“自去年6月27日起,每周二到周五,我们都会来到社区为老年人上课。干预对象中年龄最大的91岁,最小的也有67岁。”市二院干预团队牵头人、科教科科长沙静华介绍,在康复师的专业指导下,半年来,不少耄耋老人腿脚越来越灵便,精神状况也越来越好了。



老人进行关节活动的训练。

### 对标国际先进理念设计课程 数字化手段赋能标准化教学

“舌头往前伸、往上伸、往下伸,再绕圈……建议平时吃饭前练习下口唇操,可以改善吞咽功能,以便更好地吸收食物中的营养。”不久前,在龙湖佳苑社区老年人失能失智干预班上,南通二院康复医学部副主任、康复治疗师肖玉华的讲解,让老年人入心入脑。

48节课、300多个动作,涵盖了平衡协调训练,四肢、躯干、口腔、呼吸肌群的肌力训练,以及关节活动度训练等,每一个动作都经过了专家仔细推敲。这套动作由江苏省南通卫生高等职业技术学校老年保健与管理专业学科带头人陈玉华教授精心设计,并聘请了日本知名康养专家阿部勉教授进行专业指导,专业公司拍摄示范视频,旨在对标老年人失能失智干预领域的国际先进理念,让干预训练的效果达到最大化。

康复医学的核心技术是运动疗法。“综合干预将运动疗法与健康宣教相结合,成本低、实施难度小,对于场地、器械的要求不高,很适合老年人随时练习。”肖玉华领衔的南通二院干预团队曾荣获“2023江苏省康复治疗师岗位技能大赛”团体一等奖。每一名骨干康复师不仅在课堂上会分步骤细化讲解动作,更积极指导老年人将所学知识运用到日常生活中。

陈玉华介绍,项目组还专门编制了《失能预防知识手册》,并构建了信息化平台,利用数字化手段录入干预对象的评估数据,每一堂干预课都全程录音录像上传至平台,可实时在线监督教学质量,确保教学不走样。

### 评估数据有力支撑干预效果 以点带面共同守护银龄健康

去年10月,73岁的陈志祥实现了人生的一大愿望——在子女陪同下,开心地爬上了长城。回到南通后,他自豪地将自己爬长城的照片与军山

社区老年人失能失智干预班的“同学们”分享,“原来我走路都要人搀扶,几个月的干预训练后,没想到自己居然能爬上长城。”

而像陈志祥这样的改变,并非偶然现象。经过6个月的连续干预后,各项综合评估数据给出了喜人的答案:在身体机能方面,参与干预的老年人握力、睁眼单脚站立时间和30秒坐姿起立个数均显著增加,老年人平衡和手、腿部力量向好,发生跌倒和尿失禁的概率显著减少。

“一升一降,有力证明了我们的干预项目取得了实实在在的成果。很多老年人的改变甚至出乎我们的意料。”陈玉华告诉记者,4个干预班在最后一节课,无一例外地收到了厚厚一沓感谢信,还有患者家属自制锦旗表达对干预班老师的感激之情。

“首轮试点干预活动为期6个月,这只是一个开始。”李峥峥表示,市卫健委将整合医院、社区和第三方智能评估团队资源,不断完善试点项目内容,努力探索出科学规范、便利有效的老年人失能失智预防干预方案,通过试点先行、以点带面,推动老龄健康事业高质量发展,守护好“银龄健康”。项目研究结果将为国家试点探索失能预防的相关规范和标准提供参考,助推数字健康和中国健康策略的实现。

从今年3月起,市第六人民医院(市第一老年病医院)将组建干预团队加入第二轮干预项目中来;崇川区各大社区卫生服务中心的家庭医生在经过培训后,也将充实到干预项目的师资队伍中,将试点项目辐射到更多社区,让更多老年人受益。

“实践证明,老年人迫切需要规范、系统的失能失智干预。试点项目做到免费筛查、免费评估、免费干预,真正将民生实事办到了百姓心坎上。”南通四院干预团队牵头人、科教科科长罗勇华表示,结合该项目的实施,该院计划联合周边社区共同开展老年人慢病管理、认知障碍友好社区建设。

本报记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 一颗义齿的诞生

随着时代的发展、口腔材料的不断更新,数字技术在口腔修复中发挥着越来越重要的作用。本期视频,我们来到市口腔医院数字医学中心,见证一颗义齿的诞生过程。



扫一扫看视频

### 医周健闻

## 医卫行业监管 网络知识竞赛 优秀组织奖 我市连续两年 荣获省级荣誉

晚报讯 昨天,记者从南通市卫健委获悉,在近日公布的2023年全省医疗卫生行业综合监管网络知识竞赛“优秀组织奖”的名单中,南通市榜上有名。这是继2022年之后,我市再次获此殊荣。

2023年12月8日至12月18日,江苏省卫生健康委在全省范围内开展了2023年医疗卫生行业综合监管网络知识竞赛活动。根据竞赛精神,南通市卫生健康委从本单位干部职工、广大市民及医美消费者、医美从业人员3条“赛道”,从文件通知动员、新闻媒体推送、重点人群发动3个“途径”,广泛组织参与知识竞赛活动。全市共24631人次参加了本次竞赛,位列全省第三。此次竞赛活动,不仅提高了医疗美容机构依法执业意识,同时,进一步增强了社会公众对医疗美容服务范围和合规机构的辨别能力。

下一步,市卫生健康委将以此次竞赛为契机,持续加强医疗卫生行业综合监管工作,进一步加大宣传力度,提高监管效能,推动我市医美行业健康、有序、可持续发展,为市民营造更加优质、安全、高效的医疗美容环境。

记者李波