



中国社会福利协会

人力资源和社会保障部
社会保障能力建设中心

养/老/服/务/指/导/丛/书

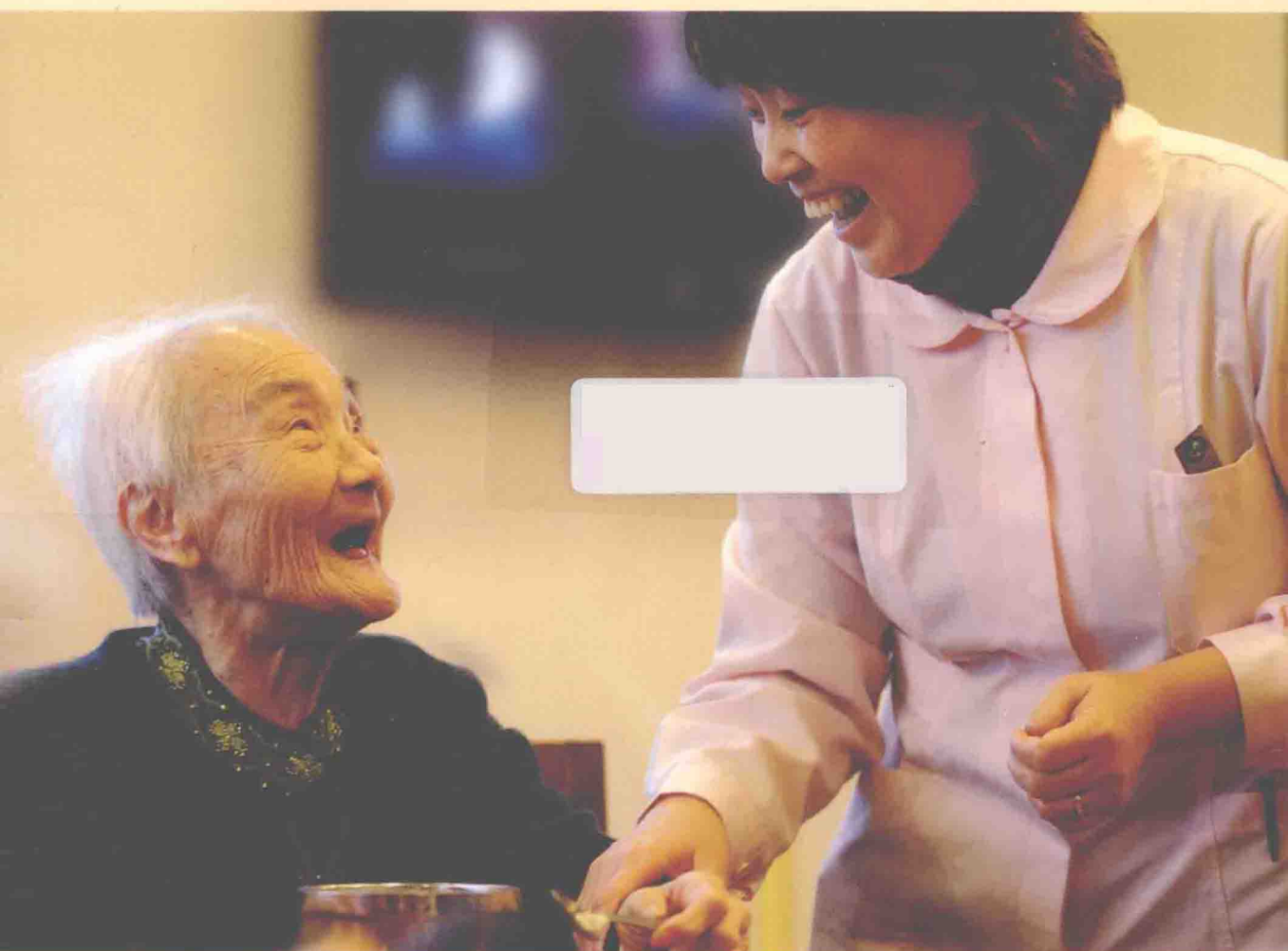
岗位技能培训推荐教材

老年健康管理师实务培训

(上册·基础知识)

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 郭 清



中国社会出版社

中国劳动社会保障出版社

北京大学医学出版社



中国社会福利协会

养/老/服/务/指/导/丛/书

人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心

岗位技能培训推荐教材



老年健康管理师实务培训

(上册·基础知识)

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 郭 清

中国社会科学出版社

中国劳动社会保障出版社

北京大学医学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年健康管理师实务培训. 上册, 基础知识/冯晓丽主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014

(中国社会福利协会养老服务指导丛书)

ISBN 978-7-5167-1110-1

I. ①老… II. ①冯… III. ①老年人-保健-岗位培训-教材 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 067287 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12 印张 232 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

民政部福彩公益金资助项目
中国社会福利协会组织编写



丛书编委会

顾问

- 张梅颖 十一届全国政协副主席
窦玉沛 民政部副部长
杨志明 人力资源和社会保障部副部长
陈传书 全国老龄委办公室常务副主任
王陇德 中国老年保健医学研究会会长、中华预防医学会会长
刘光和 中国社会福利协会会长

编委会主任

- 窦玉沛 民政部副部长

编委会副主任

- 詹成付 民政部社会福利和慈善事业促进司司长
包丰宇 民政部人事司司长
冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

丛书总主编

- 冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

编委会成员(以姓氏笔画为序)

- 王 辉 王华丽 王素英 王喜太 王鲁宁 吕建设
刘晓虹 李建军 何 仲 沈水生 张 雁 张明亮
张恺悌 尚少梅 庞大春 洪 立 姚 莉 袁 德
高思华 高澍苹 郭 清 蒋志峰 傅 征 甄炳亮

分册编委会

主 编 郭 清

副 主 编 孟凡莉 史丽云

编 者 (按姓氏拼音排序)

陈 齐 陈仕学 陈雪萍 陈 燕 胡小璞 刘 畅

刘淑聪 缪群芳 任建萍 沈 歆 史 鑫 孙 鹏

孙晓燕 孙志芳 唐继志 陶月仙 汪 胜 王大辉

王淑翠 王晓迪 吴英飞 熊 军 徐玉明 杨双能

叶成荫 袁贞明 张 萌 章冬瑛 赵发林 周 驰

学术秘书 沈 歆

序

春回大地，柳绿桃红。正值2014年万物复苏、百花争艳的美好时节，中国养老服务业发展又喜添新枝，由中国社会福利协会组织编写的养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材即将面世。仅为此序，是为祝贺。

我国正面临着人口老龄化的严峻挑战，发展养老服务业的任务十分繁重。自从1999年我国步入老龄化社会以后，发展速度十分迅速。截至2013年底，我国60岁及以上的老年人口已突破2亿，达到2.0243亿，占总人口的14.9%，预计在2025年将突破3亿，2034年突破4亿，2054年突破4.72亿。与许多国家的老龄化进程相比，我国的老龄化还呈现出高龄化、失能化、空巢化等特点，对专业化养老服务和高素质养老专业人才的需求日益增加。

中国社会福利协会是民政部主管的全国性社会组织，自2010年成立以来，秉承“改善民生、推进社会福利事业发展”的宗旨，积极参与养老服务标准化、信息化、专业化建设，取得了丰硕成果：研发了养老服务标准化体系框架，组织起草、论证完成了多个养老服务标准；研发了国家养老服务信息系统，数据收集、机构管理、咨询服务、远程培训以及行业管理等功能正在逐步实现；特别是自2012年以来，在民政部本级福利彩票公益金的资助下，组织举办了多期极具实用特色的养老护理员、专业技术人员以及管理人员培训班，既为养老服务业的发展培养了一大批合格人才，也研发了一系列高质量的养老服务培训专业教材。

养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材是中国社会福利协会教材研发工作的成果之一。该教材从老年人和服务提供者的需求出发，围绕老年人康复服务、护理服务、居家照护服务、健康管理服务、康复辅具适配服务、中医保健服务等，汇聚了国

内外最新的理论研究和实践成果，体现了较高的专业水准，具有很强的实用性和指导性。可以说，凝聚了中国社会福利协会以及长期从事养老服务理论研究、人才培养、实务操作等社会各个方面的智慧和汗水，成果来之不易。我相信，教材的出版发行，必将对提升养老服务从业人员素质、推动养老服务专业知识普及推广、深化养老服务政策理论研究，发挥重要的作用。

当前，我国养老服务业发展正面临着前所未有的机遇。新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》将积极应对人口老龄化上升为国家的一项长期战略任务，并从法律上确立了“以居家为基础、社区为依托、机构为支撑”的社会养老服务体系框架；国务院办公厅颁布的《社会养老服务体系规划建设规划（2011—2015年）》，是国家首次将社会养老服务纳入专项规划范围，并明确了“十二五”时期社会养老服务体系建设的目标任务；去年国务院颁布出台的《关于加快发展养老服务业的若干意见》（国发〔2013〕35号），对发展养老服务业做了全面安排部署，进一步明确了养老服务业在国家调结构、惠民生、促升级中的重要作用。养老服务业前程似锦，养老服务业大有可为。让我们抓住机遇，携手并肩，努力把这一服务亿万老年人的夕阳红事业打造成蓬勃发展的朝阳产业！

民政部副部长

2014年4月15日

前言

随着老龄化社会的快速到来，我国已经成为世界上老年人口最多的国家，巨大的养老服务需求与专业化服务提供不足的矛盾日益突出。老年人最值得全社会的尊敬和爱戴，更需要关心和帮助。积极应对人口老龄化、为老年人提供有尊严的专业照护服务、从而提升老年人的生活水平和生命质量是全社会的共同愿望。近年来，政府部门将推进养老服务业快速发展作为重要民生工程，出台了一系列优惠扶持政策，其中重点强调专业化技能人才培养。2013年，国家民政部设立了彩票公益金专项资助，委托中国社会福利协会组织北京大学等相关院校及研究机构研发了养老服务职业技能系列实训教材。

本教材以高级职业技师培养为目标，参考国家制定的健康管理师职业技能标准或任职资格条件的基本要求而设定，突出职业技能培养的特点，力求体现老年健康管理师的多重角色功能。

本教材由上、下两册组成：分为基础知识（“老年健康管理概论”“老年人的营养与膳食管理”“老年人身体活动管理”“老年人心理健康管理”“老年康复医学基础知识”“健康信息管理”“健康调查及研究基础知识”“健康保险与老年健康管理”“健康管理相关法律、法规知识”“老年人健康服务管理”等）和实务操作（“健康监测”“健康风险评估”“健康指导”“健康危险因素干预”“老年常见慢性病健康管理”等）。教材内容强调实用性和可操作性，通俗易懂，重点突出，从多个角度帮助学员理解和掌握老年健康管理的服务技能。通过系统学习，使学习者掌握

老年健康管理的相关知识和技能，独立完成对老年人的健康信息收集、评估、健康指导、健康干预、健康管理、人员培训和承担相关科研等工作。

在本册教材编写过程中，杭州师范大学医学院的专家团队在郭清教授带领下，以高度的社会责任感投身工作，深入服务机构调研，与实务工作者共同切磋，结合自身的教学经验和实践经验，并广泛征求相关领域专家意见，为教材编写付出了辛勤努力，形成了一部既具有专业水准，又具有对岗位技能培训发挥引导作用的应用型教材，与同期开发的其他岗位专业技能实训教材相配套，将为加快我国养老服务业人才队伍职业能力建设发挥重要智力支撑作用。

在此，中国社会福利协会对国家民政部、教育部、卫生部、人力资源和社会保障部领导给予的关怀、信任和指导表示衷心感谢！对全身心投入系列教材编写的专家学者们表示崇高的敬意和衷心感谢！希望在不久的将来专家们的辛勤付出能转化为各专业技能岗位的优质服务，使全国老年人安享幸福晚年。

因本系列丛书属创新性尝试，时间有限，还需在培训工作中不断充实完善，不足之处恳请广大读者和学习者加以批评指正，并提出修改完善意见，我们将不胜感激。

丛书编委会

分册编委会

2014年2月

目 录

第 1 章 岗位的职能定位及素质要求	1
第 2 章 老年健康管理概论	4
第 1 节 健康管理概述	4
第 2 节 我国老年人现状概述	7
第 3 节 老年健康管理概述	13
第 3 章 老年人的营养与膳食管理	19
第 1 节 老年人的生理代谢特点与营养需要	19
第 2 节 老年人常见慢性病的膳食指导原则	25
第 4 章 老年人身体活动管理	39
第 1 节 身体活动及其分类	39
第 2 节 老年人身体活动的评估管理	44
第 3 节 老年人身体活动的干预管理	47
第 4 节 常见老年慢性病病人的运动方案	53
第 5 章 老年人心理健康管理	62
第 1 节 心理特点和健康标准	62
第 2 节 心理健康服务方法	66
第 3 节 常见的心理健康问题及管理	71
第 6 章 老年康复医学基础知识	82
第 1 节 概述	82
第 2 节 老年康复医学的组织形式	88

第3节 老年康复医学的工作内容	92
第7章 健康管理	102
第1节 概述	102
第2节 健康管理流程	103
第3节 居民健康档案管理	108
第8章 健康调查及研究基础知识	120
第1节 概述	120
第2节 健康管理研究设计	123
第3节 调查问卷设计	126
第9章 健康保险与老年健康管理	132
第1节 健康保险概述	132
第2节 老年健康保险险种	135
第3节 老年健康保险投保要点	139
第10章 健康管理相关法律、法规知识	143
第1节 相关健康权益保障法律制度	143
第2节 相关民商事法律制度	147
第3节 相关卫生法律制度	150
第11章 老年人健康服务管理	157
第1节 健康服务的管理与营销概述	157
第2节 健康管理服务的关系管理	164
第3节 健康管理服务网络推广	167
参考文献	174

3. 专业能力培训目标

通过培训，使培训对象掌握老年人的健康调查及研究、信息收集、信息管理、健康监测、风险识别、风险分析、健康指导、实施干预方案、监测干预效果的基本方法和常见慢性病的健康管理措施，达到独立上岗工作的水平。

四、岗位设定

可从事健康服务类工作。如老年福利中心、养老院等养老机构的老年健康管理岗位，社区卫生服务站老年健康管理岗位，居家养老、老年护理等健康服务类机构。

五、岗位职责

1. 健康监测

负责组织健康监测，制定健康体检的频率和内容，搜集健康信息，建立健康档案，进行科学有效的健康信息管理。

2. 健康风险评估和分析

负责对搜集的健康信息进行风险识别和风险分析。

3. 健康指导

负责跟踪随访和健康教育方案的制定及执行。

4. 健康危险因素干预

负责根据服务对象的具体情况，制定、实施干预方案并监测干预效果。

5. 组织协调各类专业人员开展健康管理工作

负责组织协调与健康管理工作有关的各类专业人员，如营养师、心理咨询师、康复师等，在居家、社区等不同工作环境下共同开展健康管理相关工作。

六、职业道德

1. 职业基本道德

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

2. 职业守则

（1）老年健康管理师不得在性别、年龄、身体状况、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等方面歧视被服务的个体或群体。

（2）老年健康管理师首先应该让被服务的个体或群体了解健康管理工作的性质、特点以及个体或群体自身的权利和义务。

（3）老年健康管理师在对个体或群体进行健康管理工作时，应与个体或群体对工作的重

点进行讨论并达成一致意见，必要时（如采用某些干预措施时）应与个体或群体签订书面协议。

（4）老年健康管理师应严格遵守保密原则，具体措施如下：

1) 老年健康管理师有责任向个体或群体说明健康管理工作的相关保密原则和规定。

2) 在老年健康管理工作中，一旦发现个体或群体有危害自身或他人的情况，必须采取必要的措施，防止意外事件发生（必要时应通知亲属或有关部门）。

3) 老年健康管理工作中的有关信息，包括个案记录、检查资料、信件、录音、录像和其他资料，均属专业信息，应在严格保密的情况下妥善保存，不得泄露。

4) 老年健康管理师只有在个体同意的情况下才能对工作或危险因素干预过程进行录音、录像。在因专业需要进行案例讨论，或采用案例进行教学、科研、写作等工作时，应隐去可能会据此辨认出个体的有关信息。

第 2 章

老年健康管理概论

学习目标

- 熟记健康的概念
- 熟记老年健康管理的基本步骤
- 能描述我国老年人目前的健康现状
- 能说出老年健康管理的目标

第 1 节 健康管理概述

一、兴起与发展

健康管理于 20 世纪 80 年代初在美国兴起,随后英国、德国、法国和日本等发达国家也积极效仿和实施健康管理。健康管理研究与服务内容也由最初单一的健康体检与生活方式指导,发展到目前的国家或国际组织(如欧盟)全民健康促进战略规划的制定、个体或群体全面健康监测、健康风险评估与控制管理。进入 21 世纪后,健康管理开始在发展中国家逐步兴起与发展。

1994 年,我国第一部《健康医学》专著中,将“健康管理”作为完整一章,首次表述了健康管理的初步概念与分类原则、实施方法与具体措施等。2000 年以后,受西方发达国家,特别是美国、日本等国发展健康产业及开展健康管理的影响,我国逐渐兴起以健康体检

为主要形式的健康管理行业。2003年以后,随着国民的健康意识和健康需求的进一步提高,健康管理(体检)及相关服务机构明显增多,行业及市场化推进速度明显加快,并逐步成为健康服务领域的一个新兴朝阳产业。自2005年以来,有关学会、协会相继申请成立了健康管理相关学术机构,如中华医学会健康管理分会、中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会等,北京、上海、广东、福建、山东等省市已经相继成立了中华医学会省级健康管理学分会或协会;《中华健康管理学杂志》也于2007年创刊发行,截至2013年已出刊38期,共计38万册,刊登论文600余篇;多本健康管理学教材编写出版,国内也有高校成立了健康管理专业,为健康管理事业的发展提供人才保障。

2013年,在《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》(国发[2013]40号)文件中,国家首次明确提出加快发展健康服务业,把提升全民健康素质和水平作为健康服务业发展的根本出发点、落脚点。其发展目标是到2020年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系;健康管理及促进服务水平明显提高;中医医疗保健、健康养老、健康体检等多样化健康服务得到较大发展。这是我国健康服务业发展的纲领性指导文件,明确了包括健康管理在内的健康服务业未来发展方向和广阔前景。

二、相关概念与内涵

1. 健康的概念

1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)宪章中首次提出三维的健康概念:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是一种心理、躯体、社会康宁(Well Being)的完好状态。”1989年WHO进一步完善了健康概念,指出健康应是“生理、心理、社会适应和道德方面的完好状态”。

2. 健康体检的概念

所谓健康体检(或健康检查)是指“用于个体和群体健康状况评价与疾病风险预测、预警及早期筛查的一种医学行为、方法与过程。健康体检是开展健康管理的前提和基本手段”。健康体检包括:定期性体检(干部保健体检、公务员体检、特殊职业年度体检等);鉴定性体检(入学、入职及特殊职业医学选拔体检等);预防性体检(健康保险体检和健康管理服务体检等);科研性体检(根据科研设计要求,对某些群体、某些项目进行的检查)。

3. 健康评估的概念

指对所收集到的个体、群体健康或疾病相关信息进行系统、综合、连续的科学分析与评价过程,其目的是为诊治疾病,维护、促进和改善健康,管理和控制健康风险提供科学依据。健康评估内容包括:身体状况评估、生理社会状态评估、检查结果数据评估、营养运动状况评估、健康素质能力评估、健康走向与疾病风险评估、遗传因素与环境评估等。

4. 健康干预的概念

健康干预是指对影响健康的不良行为、不良生活方式及习惯等危险因素以及导致的不良健康状态进行综合处置的医学措施与手段。包括健康咨询与健康教育、营养与运动干预、心理与精神干预、健康风险控制与管理以及就医指导等。健康干预是健康管理的关键所在，是社区慢性病综合防治的重点。由于健康危险因素的广泛性、复杂性与聚集性，健康干预一般采取综合干预的策略。



知识链接

生活方式及生活方式病

生活方式是指人们在日常生活中形成的具有稳定性和独立性的行为举止和思维定式及习惯。包括生活节奏、饮食与运动、睡眠及处事方式等。生活方式对健康的影响具有双重、双向性。良好的生活方式对健康具有维护、改善与促进作用，从而能有效减少或延缓疾病的发生。而不良生活方式（即有害健康的生活方式）对健康的负面影响是多方面的。包括：加重人的精神心理负担；长期摄入或受到有害物质的影响，会对人体产生慢性的、潜在的甚至是不可逆的危害；影响人的社会地位和社会适应性；增加个体和某一群体对致病因素的敏感性。

生活方式病是指由于人们的生活方式不良，以及社会的、经济的、精神的、文化的等各个方面的不良因素导致的躯体和心理疾病。

5. 中医“治未病”

“治未病”思想源自《黄帝内经》。《素问·四气调神大论篇》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”其强调疾病预防的重要性，体现的是“上工治未病”的思想。

“治未病”思想作为祖国医学传统文化的重要组成部分，一直传承到今天。治未病与健康管理思想殊途同归，由此入手，发挥治未病思想在现代健康管理中的引领作用，以治未病理念推进健康管理的发展，是祖国传统医学与现代西方医学相结合的典范，体现了人类对真理的探索和追求可以跨越时空，超越民族。

6. 健康管理的概念

健康管理是以现代健康概念和中医“治未病”思想为指导，运用医学、管理学等相关学科的理论、技术与方法，对个体或群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面连续地监测、评估和干预，实现以促进人人健康为核心的新型医学服务过程。通俗地说，健康管理是以人的健康为中心，长期连续、周而复始、螺旋上升的全人、全程、全方位的健康服务。