

# 推进老年食品、药品、用品等产品说明书适老化 我省出台行动计划推进 养老事业和养老产业协同发展

到2026年,安徽全省打造400家以上社区嵌入式养老服务机构(综合体);智慧社区(居家)养老服务中心比例达到50%以上;引导电商平台、实体商超举办老年购物节,探索发放养老服务消费券……日前,记者获悉,《安徽省推进养老事业和养老产业协同发展行动计划(2024—2026年)》印发,其中提到,到2026年,我省养老服务制度体系进一步完善,覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系更加健全,养老服务和产品供给水平有效提升,全省老年人的获得感、幸福感、安全感不断增强。

记者 祁琳 杨智

## 打造400家以上 社区嵌入式养老服务机构

据悉,我省将实施“养老服务一体化发展行动”,增强养老机构专业照护服务能力,支持新建、升级、改造一批养老机构,提升对失能老年人照护服务能力,增设认知障碍老年人照护专区。将符合条件的养老机构纳入长期护理保险定点范围,提高养老机构护理型床位照护质量。

提升已建成三级养老服务中心规范化、标准化运营水平。规范社区嵌入式养老服务机构建设与服务,培育一批专业助老陪护机构,拓展陪护场景。到2026年,全省打造400家以上社区嵌入式养老服务机构(综合体)、20个以上示范性社区居家养老服务网络。

同时,提升居家养老服务水平,健全家庭养老床位设置模式、补贴政策,统筹推进适老化改造、智能化设备、专业化服务“三入户”。完善为居家失能、慢性病、高龄等老年人提供家庭病床、居家养老等服务支持政策。通过购买服务等方式发展老年助餐、助浴、助洁等,加强失能老年人家庭照护者培训。鼓励零售服务商、社会工作服务机构等拓展助老服务功能。

## 智慧社区(居家)养老服务中心 比例达到50%以上

根据行动计划,我省开展养老服务质量提升行动,推动养老服务普惠可及。完善基本养老服务清单动态调整机制,加快建立长期护理保险制度,健全特殊困难老年人探访关爱长效机制,分层分类提高居家上门服务覆盖面。优化老年助餐服务供给,保障助餐服务连续稳定。全面开展老年人能力评估,动态调整特困供养标准、高龄津贴标准和经济困难老年人养老服务相关补贴标准。

此外,完善基本养老服务对象数据库,健全信息监管与联动核对机制。开展智慧

健康养老应用试点示范,推进智慧医疗、智慧护理、智慧养老等场景落地应用。全省每年遴选发布10个智慧养老应用场景,每个县(市、区)至少建设2家智慧养老机构,到2026年,智慧社区(居家)养老服务中心比例达到50%以上。

健全覆盖服务通用基础标准、服务提供标准、服务支撑保障标准等内容的养老服务标准体系,完善养老服务标准实施、监督和评价机制,发布实施一批体现安徽特色、适应服务管理需要的地方标准。全面推行养老机构等级评定,引导开展养老服务质量认证。到2026年,全省养老服务标准质量意识显著增强,标准化试点广泛开展。

## 新建适合终身居住的 政府保障性住房

行动计划中提到,将继续丰富养老产品供给。支持研发康复护理、康复辅助、智能看护、智能养老辅助软件等产品,推动发展老年人服装服饰、日用辅助、生活护理等养老产品。培育壮大省级康复辅具特色产业园,依托社区养老服务中心加快建设康复器具租售中心。建立健全养老产品和服务消费评价体系。

积极推动社会适老化,鼓励有条件的地方适度扩大家庭适老化改造实施范围、提高改造标准,到2026年,完成特殊困难老年人家庭适老化改造15万户以上。大力推进老旧小区配套设施、室外空间等适老化改造,推进既有住宅加装电梯。持续提升适老化无障碍交通出行服务水平,打造一批敬老爱老公交线路。开展数字适老化能力提升工程,保留涉及老年人的高频事项线下服务。推动老年食品、药品、用品等产品说明书适老化。

推广“+养老服务”新模式,促进文化、旅游、餐饮、家政、教育、健康、养生、金融、地产等与养老服务融合发展。鼓励发展老年数字教育,大力开发线上学习、互动交流等创新教育产品。倡导终身住宅理念,指导各地新建适合终身居住的政府保障性住房。引导银行、信托等金融机构开发适合老年客户的理财、信托等金融产品,支持推广养老服务机构责任保险。

此外,我省还将实施康养基地建设推进行动打造高水平康养基地,推动特色康养村镇建设,发展高品质旅居养老。建成安徽省养老服务综合信息系统,支持企业、高校、科研院所、养老机构联合组建智慧养老技术创新平台。办好办实安徽省养老博览会等活动,引导电商平台、实体商超举办老年购物节,探索发放养老服务消费券。



## 长寿之道

### 超过70岁的老人 在这5个时候宁可躺着 也别走路

在人生的悠长旅程中,步入70岁以后的金色年华,意味着经历了无数的风雨与彩虹,收获了时间的智慧与生命的沉淀。这一阶段,身体机能逐渐趋于平缓,对健康的关注也愈发重要。学会如何科学合理地安排日常生活,尤其是在行动上,有些时刻,选择静养而非强行走动,是对自身健康的一种智慧呵护。建议超过70岁的老人,在这些特定的情况下“宁可躺着,也别走路”。

#### 1.清晨起床后

清晨,是人体从睡眠状态逐渐苏醒的过渡时期,血压、心率等生理指标处于调整之中。对于70岁以上的老人而言,猛然起床并立即进行活动,可能会导致血压骤变,增加心脑血管意外的风险。因此,建议老人醒来后,先在床上做几分钟的伸展运动,让身体慢慢适应觉醒状态,再缓缓起身,坐在床边稍事休息,最后再站立行走。这样的“慢启动”方式,有助于减少晨间意外的发生。

#### 2.饭后半小时

饭后立即进行剧烈运动或长时间行走,不利于食物的消化吸收,尤其是对于消化系统功能已经有所减弱的老年人来说,更可能导致胃部不适、消化不良甚至引发更严重的健康问题,如胃下垂等。建议饭后半小时内,老人最好选择静坐或平躺,轻轻按摩腹部,促进肠胃蠕动,帮助食物更好地消化。

#### 3.感觉疲劳或不适时

随着年龄的增长,身体的耐力和恢复能力都会有所下降。当老人感到特别疲劳或出现头晕、胸闷、关节疼痛等不适症状时,切勿勉强自己继续行走或进行其他体力活动。此时,应立即停止一切活动,找一个舒适的地方休息,甚至是躺下来放松身心。忽视身体发出的警告信号,强行坚持,可能会导致健康状况恶化。及时休息,必要时寻求医疗帮助,是对自己负责的表现。

#### 4.极端天气条件下

无论是酷暑还是严寒,对老年人来说都是极大的挑战。高温天气下,长时间外出行走容易引发中暑;而寒冷季节,地面湿滑,加之老年人平衡能力下降,摔倒的风险大大增加。因此,在遇到极端天气时,老人应尽量避免外出,选择在家中静养,可以通过阅读、听音乐、做简单的室内操等方式来度过这段时间。

#### 5.夜晚睡前

良好的睡眠质量对老年人的健康至关重要。睡前进行剧烈的体力活动,如长时间散步,可能会使神经系统过于兴奋,反而难以入睡。建议老人在睡前一两小时内减少活动量,可以选择躺在床上阅读或听轻柔的音乐,帮助身心放松,为进入梦乡做好准备。

总之,对于超过70岁的老人而言,生活中的每一个细节都关乎健康。学会适时“躺着”,不仅是一种生活智慧,更是对生命的尊重与爱护。

据《老年日报》

养老事业和养老产业  
协同发展

