

“寻找阳光老人”

中老年安全用药调研报告出炉

日前，由新华网客户端联合中国老龄协会老年人才信息中心、“百善药业·阳光老人”等相关部门和企业联合开展的“寻找阳光老人”中老年安全用药调研活动结束，调研报告正式出炉。

调研于2023年3月1日正式开启，针对40岁以上中老年人近半年内的用药频次、购买渠道、购药开支、用药遵从性等中老年常见用药信息问题进行了问卷填写，以全面了解中老年人真实的用药情况。

调研分为线上线下两部分，线上问卷在新华网客户端发布，线下调研联合中国老龄协会老年人才信息中心在全国范围内进行了多个定点合作的定量调研。本次活动综合传播总触达上千万人次，调研覆盖200余万40及以上年龄层人群，调研期限内收集有效答卷总数48605票，并累计为687位互动受访者送上了专家版《中老年用药安全指导手册》，帮助更多中老年人了解安全用药知识。

调研报告采用定量调查中的分层抽样调研法，最终选取有效调查问卷2063份为样本进行数据分析。调研数据统计显示，受访人群中，半数以上的人同时服用1—2种药物，约1/4的人同时服用3—4种药物，且忘服、漏服、重复用药、用药剂量不适宜、用药方式不适宜、联合用药不适宜、无指征用药等不合理用药表现通常存在。因此，如何帮助中老年人更加科学合理的安全用药成为亟待解决的问题。

调研关注点1 联合用药

四成受访者正在服用慢性病药物
联合用药比重大

时光赐予我们成熟的美好，也让身体悄然发生变化。随着步入中年，各重要器官的生理功能均有不同程度的衰退，中老年人的联合用药也在不断增加。

调查显示，44%的受访者在近半年内正在服用慢性病、老年病治疗药物。受访人群中，53%的中老年人常用药品1—2种，26%的中老年人服用药物3—4种，还有2%的中老年人同时服用的药物多达9种以上。

可见随着人口老龄化的加剧，慢病发病率快速上升，加之高龄共病患者用药方案复杂，中老年人的联合用药亟需获得关注。加强中老年慢病的用药管理，促进中老年慢病患者合理用药将是中老年安全用药的重点。

调研关注点2 按时用药

忘记用药或重复用药是“痛点”

84%的受访者每天都在用闹钟、他人提醒、药盒分装等方式提醒自己按时按量用药，但仍有79%的受访者有忘记服药或有漏用、多用的情况。约1/4的受访者在接受调研的前一天就忘了吃药，还有13%的受访者甚至记不清自己昨天有没有按时用药。

调研过程中，许多中老年人表示，忘记用药或重复用药已成自己用药最大困扰。

药物用量、用药次数、给药时间等都直接关系到血液中药物的浓度，而保持一定的药物浓度是药物发挥作用的必要条件，按时用药才能让药物更好地发挥作用。因此，调研报告提出，建议行业关注该问题，可从药品包装形式创新、建立用药“备忘档案”等方式为患者提供切实有用的解决办法，帮助患者“吃对药”。

而且，忘记按时用药不仅是中老年人问题，许多人都经常发生漏服药物或者未按时服药的情况。发生无法避免，发生后怎么办？报告呼吁，相关专家、媒体加强“药物漏服、多服后，有哪些实用解决办法”的科普知识宣传。

调研关注点3 遵医嘱用药

近三成受访者“自己当医生”而不自知

58%的受访者在调查中表示，自己做到了严格遵医嘱用药，但在回答“当症状缓解后，您经常……”这一交叉问题时，该受访群体中仍有50%的受访者选择根据个人经验，在病症缓解后自行停药或减量。

34%的受访者表示，自己一直是结合个人经验用药。还有8%的受访者表示，日常用药以自我判断为主。

综上，本次调研受访群体中，71%的受访者在“自己当医生”，29%的受访者“自己当医生”而不自知。

这也揭露出许多人“久病成医”，对自己的病情过于自信，不仅日常不按医嘱用药，病情稍有好转就擅自停药或减量的现状，甚至有人会自行调整高血压、心脑血管等慢病用药。

专家提示，很多慢性病只能通过药物长期进行控制，一旦停药就引发各项健康指数的波动甚至反弹，随意停药只会引起病情恶化、加速病情发展。还有一些特殊治疗也必须遵医嘱用药，如感染性疾病患者在使用抗生素时擅自停药就会导致病情复发甚至产生耐药性。

中老年人联合用药情况较多，更应注意。即便病情好转也应先咨询医生，在医生指导下逐渐停药，避免快速停药后可能的副作用。

调研关注点4 药物副作用

八成受访者期待中老年人群专用药品

在多个问题中，受访者表示出了对“专业”的期待——

疗效、副作用、是否方便使用是受访群体在购买药品时最注重的三个方面；

匹配的药品、健康知识、用药禁忌、用

药指导等“专业需求”，是受访群体希望在药店自主购药时最希望获得的帮助；

在选购中老年用药时会关注哪些因素一题中，大部分受访者选择了更适合中老年人的体质和疾病特点、改造形状更便于中老年人吞咽、对肝肾的副作用小等“专业需求”；

在“儿童有儿童专用药，您觉得中老年人是否需要中老年人专用药？”一题中，78%的受访者认为应该研制或选用其他方式提供中老年人专用药品。

年龄增长会带来各器官功能的衰退，改变机体的药物代谢动力学和药物效应动力学特征。即便中老年人与年轻人服用相同的药物，其吸收和代谢都会存在较大差异。加之中老年人联合用药情况不断增加，需要更加关注药物副作用和耐药性给中老年人带来的困扰。

“阳光老人用药安全知识 TOP10”科普视频将上线

为推动调研建议的落地，新华网客户端将结合调研内容，联合“百善药业·阳光老人”推出“阳光老人用药安全知识 TOP10”系列科普视频，分享日常应知应会的安全用药知识——

日常用药时，漏服、多服、吃错药，我该怎么办？

联合用药时，哪些药物可以一起吃？哪些不可以？

常见慢性病的服药时间您知道吗？……

全国三甲医院的医生、药师将根据调研中的真实案例与临床中常见问题，分享实用解决办法，帮助更多中老年人学习正确的用药安全理念和方法，减少不合理用药的发生，切实提高中老年人健康素养和健康水平，助力推进健康中国战略。

据新华网

社区居家养老照护缺人，怎么破解

构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，是贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。

作为支撑老年人幸福晚年的重要力量，养老服务人才肩负着我国养老服务高质量发展的重要使命。

与老年人口日益增长的生活照料、医疗保健、康复护理等多元化、专业化养老服务需求相比，当前我国居家和社区养老的服务供给仍然不足。其中，养老服务人才队伍尤其是高素质专业人才队伍仍存在数量短缺、专业能力不强、社会地位偏低、流失率较高等问题，制约着养老照护服务扩量提质。

加快培养两类紧缺人才

持续增强养老服务行业人才吸引力，让养老服务从业者职业发展有奔头、待遇提升有盼头、心里常常有甜头，是提供高质量养老服务的关键因素。

社区居家养老服务需求，涉及生活照料、精神慰藉、康复护理等多方面。从人员保障需求来看，主要分为两类——养老护理员是养老服务的主要提供者，康复师、社工、护士提供阶段性、辅助性服务。

目前，养老护理员最为紧缺。养老护理工作属于近身生活服务范畴，劳动强度大、风险高、压力大，职业吸引力不强。大龄农村妇女是养老护理队伍的“主力军”，但这一群体缺乏职业化、专业化的

技能培训。

同时，院校培养的护理、康复治疗、中医养生、养老服务管理等涉老或养老服务相关专业毕业生入职养老服务机构或进入养老行业的比例还有待提高。他们往往以短期实习、体验式从业为主，后期或视情况晋升至护理管理岗位或者培训管理岗位。选择继续留在养老行业或能长期从事一线工作的并不多。

2022年发布的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》，就完善人才激励政策、拓宽人才培养途径提出明确要求。

近年来，民政部会同相关部门通过推动专业设置、加强培养培训、强化激励引导等方式，推动养老服务人才队伍建设。

各地多措并举构建人才引育留用机制，从薪酬、住房保障、人员补贴、积分落户等方面营造拴心留人的良好环境，让更多年轻有活力的专业人员愿意来、留得住。

然而，养老服务仍面临人才“引不来”“缺认同”“待遇少”“流失高”等问题，成为养老服务高质量发展的掣肘因素。

面向未来，应着力拓宽人才来源渠道，打造多层次、应用型、复合型养老服务人才队伍；加快推进专业教育培养和职业培训，推动人才素质提升；完善人才评价机制，健全人才使用管理制度；强化人才激励保障，建立“拴心留人”的制度机制。

充分适应居家社区养老

居家养老和社区养老，是我国老年人

的主要养老方式。这也意味着，养老服务人才必须充分适应居家和社区环境，丰富居家社区养老服务人力资源。

——将家庭照料者支持纳入社区居家养老服务队伍建设范畴。家庭照料是当前老年群体最主要也最可靠的照护形式，多数失能老人亦期望能在家接受家人照顾。应着力加大对家庭照料者的支持力度，比如为他们提供免费的护理培训课程，提高失能老年人家庭照料者照护技能；支持社区、机构为失能老年人家庭提供“喘息”服务等。

——将社区居家养老服务发展与社区治理、社会参与相结合，有效挖潜社区照护人力潜力。充分调动各种社会力量，积极推动社区志愿服务、互助养老服务常态化发展，变“给我养老”为“我来养老”，鼓励“代际相扶”“老老相扶”。比如，全国多地实行的“时间银行”“养老大院”等城乡新型互助养老模式，可以有效扩大“兼职护理员”群体。

——立足基本公共服务，以社区为载体全面加强政策整合。一方面，可考虑建立家庭养老床位与家庭病床、家庭医生的联动机制，通过资金和项目统筹，调动、积聚相关人力，提升居家社区养老照护服务的专业性和整合性。另一方面，可以鼓励社区卫生服务中心与相关机构合作，增加照护功能，为居家老年人提供短期照护、临时照护等服务。

——着力提升市场活力，丰富老年人身边的健康养老“便利店”。比如，发展社区

型的养老机构、全科诊所、康复站、护理站等，推动建立区域养老服务联合体，链接辖区内养老、医疗、商业等各方面资源，形成多样化、多层次的养老服务供给，促进包括人力资源在内的各类养老服务资源的融合。

科技赋能提高服务效率

数字时代，在生产生活形态以及劳动力供给形势全面变化的背景下，在社区居家照护场景广泛导入智慧养老产品是大势所趋，可以显著提高养老照护服务的效率和质量。

从日常生活中的超大遥控器、放大镜、辅助筷，到帮助行动的辅助起身椅、电动轮椅、楼梯升降椅，再到智能传感器、健康监测仪、电动护理床、护理机器人、康复机器人，这些能够协助老年人生活起居、健康管理、应急呼救的“助老神器”，降低了养老服务对人力需求，减轻了护理强度和难度。

这要求以老年群体健康养老需求为研究方向，使用创新科技，发展便利舒适、安全安心的智慧养老服务整合技术，加快适老宜老的养老服务相关产品的科技研发和应用。

目前，全国多地正在结合智慧城市和“城市大脑”建设，实施智慧养老工程，启动智慧养老社区建设，推动智慧养老科技产品进社区、进家庭，满足老年人品质化养老服务消费需求，建设有温度的智慧型老龄社会。

据新华网