

# DB3205

## 苏州市地方标准

DB3205/T 1118—2024

### 老年人跌倒高危人群风险管理规范

Risk management specification for elderly people  
at high risk of falling

地方标准信息服务平台

2024-06-03 发布

2024-06-10 实施

苏州市市场监督管理局 发布



## 目 次

前言 .....	II
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 基本要求 .....	1
5 跌倒风险评估 .....	1
5.1 评估对象 .....	1
5.2 评估流程 .....	2
5.3 评估工具 .....	2
5.4 评估内容 .....	2
5.5 评估指标 .....	2
5.6 评估等级 .....	2
5.7 评估频次 .....	2
6 高危人群管理 .....	2
6.1 管理对象 .....	2
6.2 高危人群管理内容 .....	3
7 档案管理 .....	3
附录 A (资料性) 跌倒风险评估流程 .....	5
附录 B (资料性) 老年人跌倒风险评估问卷 .....	6
附录 C (资料性) 预防跌倒健康教育小组课程内容 .....	9
附录 D (资料性) 老年人跌倒居家环境危险因素评估及改善建议 .....	10
参考文献 .....	12



## 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由苏州市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：苏州市疾病预防控制中心、苏州市吴江区疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：陆艳、王临池、韦晓淋、胡佳、沈建新、杨梅、沈腊梅、黄春妍、华钰洁、吴学飞。

地方标准信息服务平台



# 老年人跌倒高危人群风险管理规范

## 1 范围

本文件规定了基层医疗卫生机构老年人跌倒高危人群风险管理的基本要求、跌倒风险评估、高危人群管理和档案管理。

本文件适用于基层医疗卫生机构预防和减少老年人跌倒风险的健康管理。

## 2 规范性引用文件

本文件无规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**跌倒** fall

人倒在地面、地板或其他较低平面上的非故意事件。跌倒可以发生在同一平面，或从一个较高的平面到较低的平面。

### 3.2

**高危人群** high risk group

出现某一效应的风险较大的人群。

### 3.3

**跌倒风险评估** fall risk assessment

一种评估个人跌倒风险水平的方法，以根据跌倒风险水平进行相应的跌倒详细评估和干预。

## 4 基本要求

4.1 制定本机构所在行政辖区内的老年人跌倒高危人群健康管理工作方案，定期开展跌倒健康管理工

作培训和相关技能培训，开展老年跌倒健康管理的基层医疗卫生机构的医务人员经培训考核合格后上岗。

4.2 老年人跌倒高风险人群的健康管理由基层医疗卫生机构指定特定的科室及人员负责，开展防跌倒干预，落实各项质量控制要求。

## 5 跌倒风险评估

### 5.1 评估对象

5.1.1 同时满足下列条件的老年人可被列为跌倒风险评估对象：

——65岁及以上常住居民；

——老年人本人能与工作人员沟通交流，可阅读和理解指导建议。

#### 5.1.2 满足 5.1.1，但同时有下列情况之一者不可参加跌倒风险评估：

- 患急性疾病或处于慢性疾病急性发作期；
- 患有以跌倒为主要症状或临床表现的疾患，如前庭系统疾患等。

### 5.2 评估流程

跌倒风险评估流程见附录 A。应根据老年人的不同情况，选择附录 B 的全部或部分内容进行跌倒风险评估，在各分项评估结果的基础上，综合评价老年人的跌倒风险。

### 5.3 评估工具

跌倒风险的评估使用老年人跌倒风险评估问卷见附录 B，主要评估工具为量表和测量行动能力用的座椅、秒表等测量工具。

### 5.4 评估内容

综合评价老年人跌倒风险，主要内容包括：老年人跌倒史、拐杖或助行器使用情况、对跌倒的担心情况、步行情况、下肢感觉、用药情况、心理状态、平衡功能等。

### 5.5 评估指标

老年人跌倒风险的判断通过多阶段、多维度的跌倒风险评估完成，跌倒风险评估的指标由老年跌倒风险自评得分（见附录表 B.2）、跌倒风险核心问题评估结果（见附录表 B.3）和平衡功能测试得分“起—行走”计时用时（见附录表 B.5）三个部分组成。

### 5.6 评估等级

老年人跌倒风险的评估等级分为高危、中危、低危三级（见附录表 B.6）。

### 5.7 评估频次

形成老年人跌倒风险评估报告后，评估结果应告知老年人。老年人跌倒风险评估应为动态评估，在首次评估后，若无特殊变化，至少每 12 个月评估一次，流程与首次评估相同；出现特殊情况导致风险发生变化时，宜再次评估。

## 6 高危人群管理

### 6.1 管理对象

#### 6.1.1 同时满足下列条件的老年人可作为跌倒高危人群管理对象：

- 跌倒风险评估为高危；
- 有时间、愿意参加预防跌倒活动；
- 文化程度在小学及以上，能进行正常沟通和交流，有基本读写能力；
- 具备一定独立活动能力，可以到活动实施场所参加跌倒预防健康教育小组活动。

#### 6.1.2 满足 6.1.1，但同时有下列情况之一者不可参加跌倒高危人群管理：

- 处于疾病急性期或慢性疾病急性发作期；
- 听力、视力、认识功能障碍，或自报患有癫痫、痴呆等神经和精神疾病无法正常沟通学习者；
- 自报患有心脑血管肝、呼吸系统、血液系统等疾病，且不耐受运动者；



- 患有明确的影响平衡功能疾病患者（如前庭、小脑系统器官病变，眩晕症等疾病患者）；
- 文盲或者无法完成基本阅读者。

## 6.2 高危人群管理内容

### 6.2.1 健康教育小组活动

#### 6.2.1.1 活动要求

组织跌倒风险评估结果为高危的老年人建立预防跌倒健康教育活动小组，定期开展健康教育小组活动，小组成员包括2名基层医疗机构医务人员和12名~15名老年人（医务人员与老年人的配比约在1:7），通过授课、讨论、问答、分享等形式传播跌倒预防相关知识、理念，提升老年人预防跌倒所需的基础知识和理念。医务人员教授老年人制定预防跌倒行动计划，帮助老年人掌握防跌倒的自我管理技能。

#### 6.2.1.2 活动内容

活动内容主要包括：老年人跌倒的严重性和危害，老年人跌倒相关危险因素，老年人跌倒预防主要策略措施，平衡功能、耐力、下肢力量锻炼方法，居家环境跌倒危险因素识别与改造，跌倒相关疾病的应对，跌倒相关药物的管理原则，跌倒相关辅助工具的选择，害怕跌倒心理的应对，健康自我管理技能等（各次小组活动主要内容见附录C）。

#### 6.2.1.3 活动频率

健康教育小组活动共7次，每次持续约60分钟。所有活动宜在2个月内完成。

### 6.2.2 运动干预

医务人员通过讲课、示范、现场练习、实践等形式，帮助跌倒高危人群改善平衡功能、提升下肢肌肉力量、掌握耐力锻炼等预防跌倒的运动锻炼技能。

### 6.2.3 居家环境危险因素评估与改善建议

#### 6.2.3.1 评估方式

通过老年人自评和工作人员入户评估指导两种方式，指导老年人对跌倒相关的家居环境危险因素进行评估和环境改善建议指导。

#### 6.2.3.2 评估与改善建议内容

环境危险因素评估内容与改善建议包括居家环境中的照明情况、地面湿滑程度、地毯是否会移动、台阶门槛是否过高、障碍物情况、家具的选择和摆放情况、是否有扶手和支撑位、楼道楼梯情况、宠物情况以及其他情况（详细评估内容与改善建议见附录D）。

### 6.2.4 效果评估

跌倒高危人群管理期满后进行跌倒风险的效果评估，流程及内容与首次跌倒风险评估相同。对比管理前和管理后的评估报告，将评估结果告知老年人。

## 7 档案管理

每位纳入管理的跌倒高危老年人应建立专项档案。老年人跌倒风险评估问卷和居家环境危险因素评估与改善建议表格应填写后存档，在征求研究对象同意的前提下，使用图片、视频、文字等形式记录评估时间、参加人员、评估过程、评估结果、指导建议。

地方标准信息服务平台

附录 A  
(资料性)  
跌倒风险评估流程

基层医疗卫生机构老年人跌倒风险评估流程见图A.1。

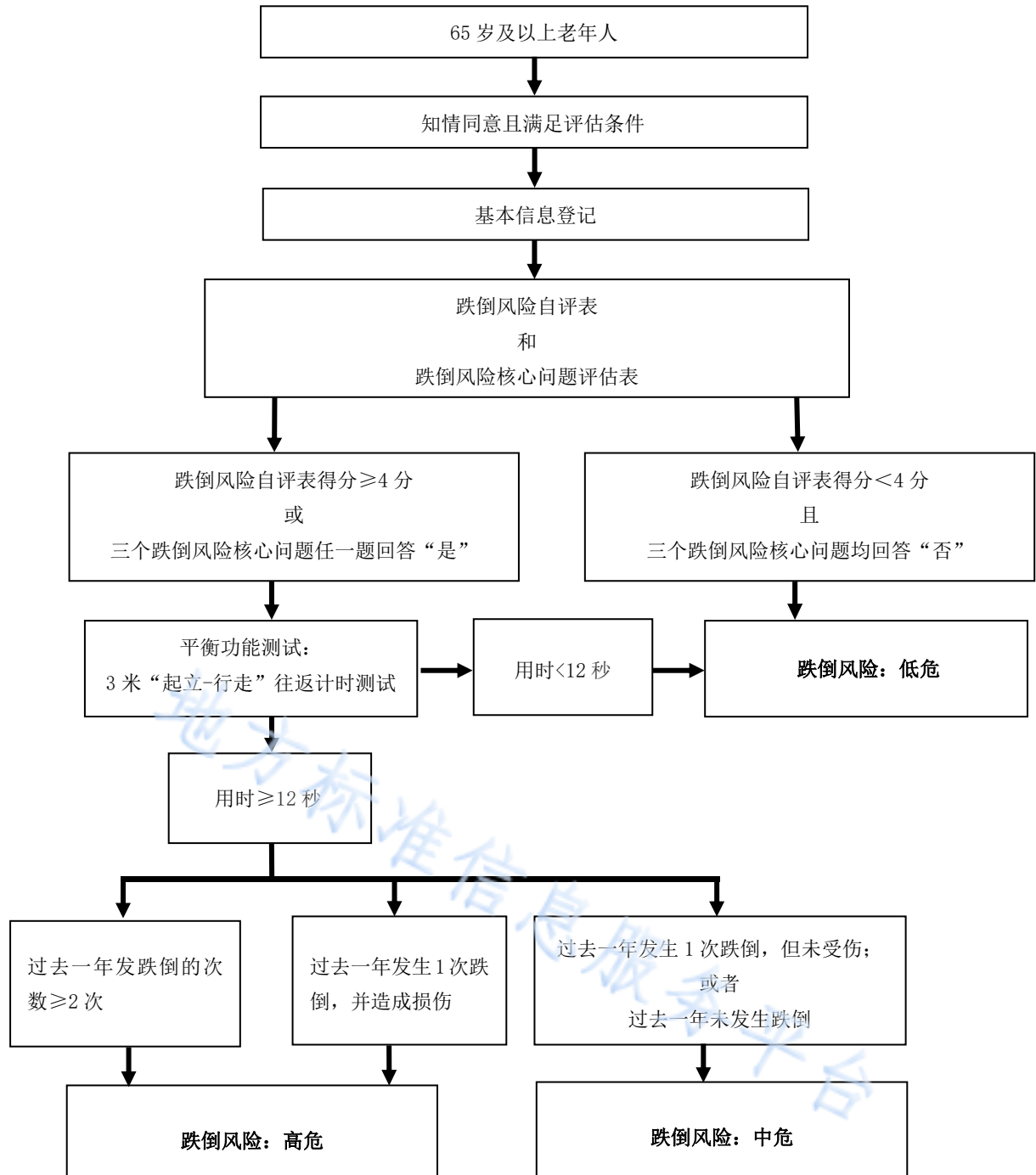


图 A.1 跌倒风险评估流程

附 录 B  
(资料性)  
老年人跌倒风险评估问卷

### B.1 基本信息

苏州市老年人跌倒风险评估问卷的基本信息登记表见表 B.1。

表 B.1 基本信息登记表

出生年月：____年____月____日	身高：_____ cm	体重：_____ kg	腰围：_____ cm
照料方式：①自理 ②亲属照顾 ③护工/保姆照顾 ④其他_____			
居住情况：①独居 ②与老伴两人同住 ③一家人（子女）同住 ④其他			
拐杖/助行器使用情况：①使用 ②不使用			
文化程度：①文盲或半文盲 ②小学 ③初中 ④高中/中专 ⑤大专及大专以上			

### B.2 老年跌倒风险自评

老年人根据自己的实际情况填写老年人跌倒风险自评表见表 B.2。

表 B.2 老年跌倒风险自评表

项目	评分
1. 过去一年我跌倒过。	是（2分） 否（0分）
2. 我使用过或被建议使用拐杖或助行器行走以保障行动的安全。	是（2分） 否（0分）
3. 在行走时，有时我感觉走路不稳。	是（1分） 否（0分）
4. 在家里走动时，我靠扶住家具保持身体稳定。	是（1分） 否（0分）
5. 我担心跌倒	是（1分） 否（0分）
6. 我从座位站起时，需要用手支撑一下。	是（1分） 否（0分）
7. 我迈上台阶时有些困难。	是（1分） 否（0分）
8. 我经常冲向卫生间（着急上厕所）。	是（1分） 否（0分）
9. 我的脚失去了一些感觉。	是（1分） 否（0分）
10. 有时我吃了某些药物后会感到头晕或者感觉比平时累。	是（1分） 否（0分）
11. 我吃一些帮助我睡眠或者改善心情的药物。	是（1分） 否（0分）
12. 我经常感到心情不好或难过。	是（1分） 否（0分）
总分：_____分	

### B.3 老年跌倒风险核心问题评估

工作人员询问老年人三道跌倒风险核心问题，并在回答上画勾。跌倒风险核心问题评估表见表 B.3。



B.6 跌倒风险等级判断

根据跌倒风险自评得分、跌倒风险核心问题、平衡功能测试等条件判断最终的跌倒风险等级。跌倒风险等级判断见表 B.6。

表 B.6 跌倒风险等级判断表

判断条件 1	判断条件 2	判断条件 3	跌倒风险	本受试者跌倒风险
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 跌倒风险自评得分（总分）小于 4 分 并且</li> <li>● 跌倒风险核心问题三题都回答“否”</li> </ul>	--	--	低危	<input type="checkbox"/> 1 低危 <input type="checkbox"/> 2 中危 <input type="checkbox"/> 3 高危
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 跌倒风险自评得分（总分）大于等于 4 分 或者</li> <li>● 跌倒风险核心问题三题任一题回答“是”</li> </ul>	平衡功能测试无跌倒风险 (<12 秒)	--	低危	
	平衡功能测试提示有跌倒风险 (≥12 秒)	且过去一年没有发生跌倒(跌倒 0 次)	中危	
		且过去一年仅发生 1 次跌倒, 跌倒并未造成损伤	中危	
		且过去一年仅发生 1 次跌倒, 跌倒造成损伤	高危	
		且过去一年发生跌倒的次数 ≥ 2 次 (无论跌倒是否造成损伤)	高危	

地方标准信息服务平台

**附录 C**  
(资料性)  
**预防跌倒健康教育小组课程内容**

预防跌倒健康教育小组课程内容见表 C.1。

**表 C.1 预防跌倒健康教育小组课程内容**

小组活动次数	时间	主要知识技能
第一次	第 1 周	老年人跌倒危险性和可预防性 运动安全基本知识 平衡功能锻炼方法 2 个
第二次	第 2 周	改善家庭环境预防跌倒 平衡功能锻炼方法 2 个
第三次	第 3 周	识别社区和公共场所环境危险因素 锻炼下肢肌肉力量方法 2 个
第四次	第 4 周	防控跌倒相关疾病 平衡功能锻炼方法 2 个
第五次	第 5 周	选择和使用辅助工具 耐力锻炼方法 2 个
第六次	第 6 周	合理用药 克服跌倒恐惧 复习已经学过的运动锻炼方法
第七次	第 7 周	改变那些易跌倒的行为习惯 复习已学过的知识技能和运动锻炼方法

地方标准信息服务平台

附 录 D  
(资料性)  
老年人跌倒居家环境危险因素评估及改善建议

老年人跌倒居家环境危险因素评估及改善建议见表 D.1。

表 D.1 老年人跌倒居家环境危险因素评估及改善建议

项目	常见问题	改善建议
照明	<input type="checkbox"/> 老年人活动区域没有安装照明。 <input type="checkbox"/> 照明不足、过强、刺眼、闪烁等。 <input type="checkbox"/> 夜间进入房间或起夜时无法方便开关照明。 <input type="checkbox"/> 不使用夜灯、手电筒等夜间照明工具。	<input type="checkbox"/> 在老年人所有活动区域安装照明。 <input type="checkbox"/> 照明有一定强度，光线柔和，不刺眼，不闪烁。 <input type="checkbox"/> 改变照明开关位置，方便老年人在门口和床上可以方便开关照明。使用带有遥控器的灯具。在经常需要开关照明的位置增加灯具。 <input type="checkbox"/> 使用小夜灯，手电等工具。
地面湿滑	<input type="checkbox"/> 地面有水、油等造成湿滑。 <input type="checkbox"/> 地板或地面装修材质过于光滑。 <input type="checkbox"/> 地板打蜡造成地板光滑。	<input type="checkbox"/> 在经常有水或油的位置（如卫生间、厨房、水池等位置）使用地垫、防滑垫。及时清理地面的水或者油。改变家具的位置，更换不合适的工具，减少液体洒落地面的可能性。 <input type="checkbox"/> 更换防滑的地面防滑材料。使用地毯或地垫。给地面刷防滑漆。 <input type="checkbox"/> 避免给地板打蜡或使用上光剂。
地毯	<input type="checkbox"/> 翘起的地毯、地垫边缘。 <input type="checkbox"/> 松散易滑动的地毯或地垫。	<input type="checkbox"/> 更换地毯或地垫。重新将地毯和地垫整平整。 <input type="checkbox"/> 移走地毯或地垫。使用双面胶固定地毯或地垫。
台阶、门槛	<input type="checkbox"/> 过高的门槛。 <input type="checkbox"/> 过高的台阶。	<input type="checkbox"/> 去除过高的门槛。在门槛处增加警示标识，使门槛更易被看到。 <input type="checkbox"/> 在台阶处增加警示标识，使台阶更易被看到。清除台阶。在台阶附近按照扶手或者能提供一定支撑的家具、设备。
障碍物	<input type="checkbox"/> 走廊、通道有家具、杂物或临时摆放的物品。 <input type="checkbox"/> 走廊、通道有电线、绳索。	<input type="checkbox"/> 重新布置家具位置，保证通道通畅。清除走廊、通道上的杂物、临时摆放物品。减少家中杂物、家具数量。养成不随意摆放物品的习惯。 <input type="checkbox"/> 调整电线、绳索布局，避免其横穿走廊、通道地面。



表 D.1 老年人跌倒居家环境危险因素评估及改善建议（续）

项目	常见问题	改善建议
家具选择和摆放	<input type="checkbox"/> 沙发、座椅、床过高或过低。 <input type="checkbox"/> 坐便器过高或过低。 <input type="checkbox"/> 从沙发、座椅、床起身时没有扶手或支撑物。 <input type="checkbox"/> 家具中有大量玻璃或易碎、尖锐材料作为装饰。 <input type="checkbox"/> 家具不稳固，如带轱辘的桌椅、简易组装的桌子等。 <input type="checkbox"/> 家具摆放不便于老年人在室内通行，如家具阻碍了通道，或因家具摆放增加老年人的绕行。 <input type="checkbox"/> 储存食物、调料、日常用品的柜子、抽屉、架子过高或过低。 <input type="checkbox"/> 不适合老年人的晾衣架，老年人需要将身子探出阳台或站在凳子上才能晾衣物。 <input type="checkbox"/> 进门如需换鞋，换鞋处没有供老年人使用的座椅。	<input type="checkbox"/> 调整沙发、座位、床的高度以坐在上面全脚掌刚好能着地为宜。 <input type="checkbox"/> 更换或调整坐便器到合适的高度。 <input type="checkbox"/> 使用有扶手的沙发、座椅、床，或在沙发、座椅、床附近摆放可提供支撑的家具。 <input type="checkbox"/> 不使用玻璃制家具。避免或减少使用含有易碎、尖锐材料的家具或装饰。 <input type="checkbox"/> 使用稳固的家具，不使用带有轮子的桌椅家具。修理或替换家中晃动不稳的家具。 <input type="checkbox"/> 改变家具摆放位置，使其不阻碍室内通道走廊，不增加老年人室内的绕行。 <input type="checkbox"/> 调整储物柜子、抽屉、架子至合适高度，尽量保证老年人不用登高，不用过度弯腰可以方便拿到日常用品。 <input type="checkbox"/> 调整晾衣架位置。配备供老年人晾晒衣物的支架。 <input type="checkbox"/> 在换鞋的位置增加座位。
没有扶手或支撑物	<input type="checkbox"/> 马桶旁没有扶手、浴缸、淋浴处没有扶手。 <input type="checkbox"/> 室内有台阶的位置没有扶手。	<input type="checkbox"/> 在马桶旁、浴缸、淋浴处安装扶手。 <input type="checkbox"/> 在室内台阶处安装扶手。
楼道和楼梯	<input type="checkbox"/> 楼道有灯泡不亮或者照明不足。 <input type="checkbox"/> 楼道旁边堆有杂物。 <input type="checkbox"/> 楼梯的边缘不能看清。 <input type="checkbox"/> 楼梯台阶有破损。 <input type="checkbox"/> 楼梯没有扶手。 <input type="checkbox"/> 没有电梯的住宅，楼梯间没有可供老年人休息的座位。	<input type="checkbox"/> 维修楼道照明。 <input type="checkbox"/> 清理楼道杂物，保持楼梯、楼道无障碍。 <input type="checkbox"/> 使用颜色鲜艳、明亮的油漆或警示标识。 <input type="checkbox"/> 及时警示、维修破损的台阶。 <input type="checkbox"/> 在楼梯区域安装扶手。 <input type="checkbox"/> 在楼梯间增加座椅，供老年人临时休息。
宠物	<input type="checkbox"/> 家中的宠物没有固定休息位置。 <input type="checkbox"/> 家中宠物不易被人发现。	<input type="checkbox"/> 给家里宠物安排固定位置休息，避免宠物在通道上休息。 <input type="checkbox"/> 给宠物佩戴铃铛，增加宠物的可见性。
其他	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

### 参 考 文 献

- [1] GB/T 42195-2022 老年人能力评估规范
  - [2] MZ/T 185-2021 养老机构老年人跌倒预防基本规范
  - [3] 段蕾蕾, 耳玉亮. 社区老年人跌倒预防控制技术指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2021
  - [4] 中华医学会老年医学分会. 老年患者衰弱评估与干预中国专家共识[J]. 中华老年医学杂志. 2017, 36(3):251-256
- 

地方标准信息服务平台