ICS 03.080.99
CCS A 12

DB42

湖 北 省 地 方 标 准

DB42/T 2380—2025

养老机构失智老年人生活自理能力训练

Self-care ability training of dementia seniors in elderly nursing institution

2025－06－23 发布　　2025－08－23 实施

湖北省市场监督管理局　发布

目　次

前言 III
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　训练流程 2
6　训练内容及要求 3
7　评价与改进 5
8　标准实施及评价 6
附录A（资料性）　简易智能精神状态检查量表 7
附录B（资料性）　湖北省地方标准实施信息及意见反馈表 11

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。

本文件由宜昌市社会福利院提出。

本文件由湖北省民政服务标准化技术委员会养老服务标准化工作组(HUBS/TC05/WG01)归口。本文件起草单位：宜昌市社会福利院、湖北省标准化与质量研究院。

本文件主要起草人：熊长英、江丹、熊唯、游加宝、厉燕妮、张璐颖、徐晓松、何苗苗、朱宸缈、任玉凤、余雪芊、胡舒雯。

本文件为首次发布。
本文件实施应用中的疑问，可咨询湖北省民政服务标准化技术委员会养老服务标准化工作组，联系电话：027-88226002,邮箱：hbsbyfws@126.com;或者宜昌市社会福利院，联系电话：0717-6834658,邮箱：405116276@qq.com。对本文件的有关修改意见建议请反馈至湖北省民政服务标准化技术委员会养老服务标准化工作组，联系电话：027-88226002,邮箱：hbsbyfws@126.com;或者湖北省市场监督管理局，联系电话：027-87811019,邮箱：hbbzhc@163.com。

养老机构失智老年人生活自理能力训练

1 范围

本文件规定了养老机构失智老年人自理能力训练的基本要求、训练流程、训练内容及要求、评价与改进、标准实施及评价。

本文件适用于养老机构对失智老年人开展生活自理能力的训练。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。
GB 55019 建筑与市政工程无障碍通用规范
JGJ 450 老年人照料设施建筑设计标准

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1
失智老年人
dementia elderly
由大脑疾病或退行性病变所致的智能损害综合征的老年人。

3.2
定向力
directional force
对周围环境、时间、地点、人物及自身状态(姓名、年龄、职业)等的察觉和识别能力。

3.3
计算力
calculation
认知的一种基本能力。用数字运算、操作的数学推导过程。

3.4
感知力
computational disability
人体对感觉刺激及感官刺激所反馈的认知水平，取决于感官对刺激的敏感程度，同时经验与知觉也决定对刺激的不同判断。

4 基本要求

4.1 环境要求

4.1.1 训练场所建筑设计和无障碍设计按照 JGJ 450 的要求执行。营造认知障碍友好环境，环境布置安全、温馨、简化、居家化，不宜摆放过多家具杂物。可增加场景布置，例如怀旧场景布置。
4.1.2 标识清晰、醒目，色彩鲜艳，可增加有益的多感官刺激标识及图片式元素。
4.1.3 训练场所避免摆放锐利突出物、易误食的物品、锋利器具等危险物品。
4.1.4 宜按色彩、声音、光线、主题装饰等要素划分训练场所各功能区域，包括但不限于认知功能训练区、起居功能训练区、运动功能训练区等，空间面积应满足训练需要。

4.2 设施设备及物品要求

4.2.1 训练场所建筑设计设置应符合 GB 55019 的要求。
4.2.2 训练场所物品满足训练需要，不应放置与训练无关的物品。
4.2.3 训练场所应配备适合老年人使用和符合训练要求的设备用品，包括但不限于：
——逻辑行为能力训练辅助器具；
——认知益智辅助器具；
——语音及言语训练辅助器具；
——感觉统合训练辅助器具；
——社会行为训练辅助器具；
——生活能力训练辅助用具。

4.2.4 有条件的机构可配备计算机认知矫正治疗系统(CCRT)。
4.2.5 训练使用的器具在使用前后均应进行清点。
4.2.6 针对无目的徘徊的失智老年人，宜设置回游路径。

4.3 人员要求

4.3.1 养老机构应按照不低于 1:3 的比例配备满足服务需要的专业服务人员，专业服务人员包括但不限于持有职业资格证书的医生、护士、社会工作者、健康管理师、康复治疗师、心理咨询师、高级护理员、评估员等人员。
4.3.2 评估员应具有全日制高中或中专以上学历，具有 5 年以上从事医疗护理、健康管理、养老服务、老年社会工作等实务经历并具有相关专业背景，理解评估指标内容，掌握评估要求。
4.3.3 专业服务人员应具备良好的职业道德和素养，掌握与岗位相适应的专业知识和技能，注意保护老年人隐私。
4.3.4 养老机构应每半年至少组织 1 次人员专业技能培训。
4.3.5 评估有 2 名评估人员同时在场，至少一人具有医护专业背景。

5 训练流程

5.1 专项评估

5.1.1 专项评估包括但不限于认知功能障碍能力评估、日常生活能力评估。专项评估量表参见附录 A 中的表 A.1、表 A.2,评估告知书参见表 A.3。
5.1.2 对失智老年人进行认知功能障碍评估，评估其记忆力、语言能力、注意力、视觉空间能力、计算能力等 7 个认知领域，并选择针对性的训练方法。
5.1.3 专项评估应为动态评估，在首次专项评估后，若无特殊变化，至少每 12 个月评估一次，程序与首次专项评估相同，出现特殊情况，宜即时评估。
5.1.4 形成专项评估结果后，评估结果应及时告知相关第三方，提醒相关风险。

5.2 制定计划

5.2.1 应根据评估结果，按照失智老年人生理特点，遵循客观、有依据、可实现、可量化的原则，制定个案训练计划。计划应包括训练目标、训练内容、时间、频次等。
5.2.2 训练计划应科学、合理、易于操作，同时兼顾失智老年人认知程度、生理功能障碍、心理障碍、生活习惯、兴趣爱好等因素，经失智老年人家属或其监护人确认后实施，存入失智老年人档案。

5.3 训练实施

5.3.1 应按照训练计划要求，在专业服务人员的指导下，由护理员现场陪同，对失智老年人实施生活自理能力训练。具体训练内容和要求应按照本文件第 6 章要求执行。
5.3.2 训练过程中应保障失智老年人安全，机构应根据实际制定详细的安全应急预案。
5.3.3 训练应以失智老年人为中心，按照安全、渐进的原则采用个案、小组活动的形式进行。

5.3.4 训练过程中应随时观察失智老年人身体状况及目标完成进度，在训练计划内，可及时调整训练方法和训练难度。失智老年人有抗拒反应出现时，应及时停止或推迟训练。
5.3.5 训练以宜 3 个月为一周期，每 3 个月后，进行训练评估效果评价，根据评价结果合理调整训练目标和训练计划。

6 训练内容及要求

6.1 记忆力训练

对于有记忆障碍的失智老年人应进行记忆力训练，训练方法包括但不限于联想法、背诵法、分解联合法、提示法等。可采取如下训练方式进行记忆力训练：
——采取记数字、询问日期，回忆之前出示的钢笔、眼镜等物品名称，引导失智老年人将图片、词组、数字或实物进行归类和回忆，提高瞬时记忆能力；
——陪同失智老年人看照片、回忆往事，鼓励老年人讲述自己的故事，帮助失智老年人维持远期记忆；
——引导失智老年人记忆一段信息，并按一定时间间隔复述该信息，反复进行并逐渐延长间隔时间，训练其延迟记忆能力。
注：记忆障碍是指个人处于一种不能记住或回忆信息或技能的状态。主要表现为近期记忆的减退，如同一内容无论述说几遍都会立即忘记等，随着病理生理性发展，远期记忆也会下降，记忆障碍最严重时，表现为不认识自己的亲人，甚至连镜子或照片中的自己都不认识。

6.2 定向力训练

对时间、地点、人物出现定向力判断障碍的失智老年人应进行定向力训练，训练方法包括但不限于时间定向训练、空间定向训练、人物定向力训练等。可采取如下训练方式进行定向力训练：
——引导失智老年人看日历、钟表，通过询问前后或指定月份、日期、时刻等信息，使失智老年人明白自己所处状况，反复强化老年人时间定向力；
——准备碗、筷子、勺、铅笔、水杯等多样物品，按照前后左右空间位置放置，请失智老年人先说出中间物品名称，再询问该物品左边、右边、前面、后面各方位是什么物品，强化老年人空间定向力；
——通过在卧室、餐厅等处张贴箭头等标示信息，使失智老年人熟记具有标示性的图案，在众多图案中寻找，选出指定方向，提高失智老年人定向力；
——引导失智老年人查看家属、朋友等人物照片，引导其说出姓名、家庭关系等具体情况等，并让失智老年人复述，提高失智老年人人物定向力。

6.3 注意力训练

对于有注意力障碍的失智老年人应进行注意力训练，训练方法包括但不限于注意力集中凝视法、动态物体观察法、游戏刺激法等。可采取如下训练方式进行注意力训练：
——让失智老年人紧盯屏幕上出现的目标图案，同时与其交谈，要求其不因交谈分散注意力，然后在运动的图案中，找到正确的图案，可逐渐增加目标图案的个数和运动速度；
——向失智老年人示范打太极拳，一边让失智老年人看到舒展流畅的动作，一边抑扬顿挫地讲解动作要领，调动失智老年人视觉、听觉，提高注意力；

——要求失智老年人按指示完成规定的图案描绘或规定的适当动作；
——通过简易的互动游戏提高其注意力，如打地鼠游戏，引导失智老年人敲打从地洞里随机冒出头的地鼠等。

6.4 计算力训练

对于计算能力下降、不能计算简单加减法的失智老年人应进行计算力训练，训练方法包括但不限于数字再认、数学运算等。可采取如下训练方式进行计算力训练：
——将数字按照一定顺序排列，引导失智老年人进行数字大小识别；
——引导失智老年人进行简单的加减运算训练，若训练顺利，可进行简单乘除运算训练。

6.5 语言能力训练

对于有语言功能障碍的失智老年人应进行语言能力训练，训练中专业服务人员应说话语言通俗易懂、语速语调适中、吐词清晰、指令明确，宜一次只说一件事，直到失智老年人完全听懂为止。训练方法包括但不限于发音器官锻炼、模仿练习、读字练习、会话练习、阅读练习等。可采取如下训练方式进行语言能力训练：
——对于发音不清楚的失智老年人，应教其发简单的单词读音，也可通过给其看视频辅助训练；
——对于用词贫乏的失智老年人，应教其日常生活的简单用词和表达想法的简单用词；
——对于忘词或词不达意的失智老年人，可通过提问的方式让失智老年人回答。应鼓励失智老年人多交流、多表达、多听广播、多看电视等，接受来自外界的刺激。

6.6 感知力训练

对于有物体失用、面孔失认、穿衣失用等感知力障碍的失智老年人应进行感知力训练。训练方法包括但不限于听觉失认训练、颜色失认训练、物品失认训练、面容失认训练、身体失认训练、穿衣失用训练等。可采取如下训练方式进行感知力训练：
——听觉失认训练：向失智老年人展示其熟悉的内容图片，并同时说出相应的话语；
——颜色失认训练：进行颜色配对；
——物品失认训练：让失智老年人在多种物品内找到相同的物品；
——面容失认训练：出示失智老年人熟悉的家人和朋友的照片，让失智老年人辨认；
——身体失认训练：练习正确认知身体各个部位的名称；
——穿衣失用训练：提供声音和视觉暗示，在失智老年人穿衣全过程中给予触觉和运动觉的指导。

6.7 日常生活能力训练

对于日常生活活动能力下降的失智老年人应进行日常生活能力训练，对于有自我照料能力的失智老年人应鼓励其自主完成，训练方法包括但不限于饮食训练、清洁卫生训练、排泄训练、穿脱衣裤训练等。依托日常生活活动能力训练的基础上，

可开展简单工具性日常生活活动能力训练。可采取如下训练方式进行日常生活能力训练：
——饮食训练：宜保持相同时间、相同地点，根据失智老年人咀嚼和吞咽功能情况提供食物，食物宜颜色丰富、形态多样，进食中应引导失智老年人识别食物和餐具；
——清洁卫生训练：宜按失智老年人喜好的清洁卫生方式，建立吸引，训练完成后，宜通过正向反馈的方式赞美失智老年人。对于重度失智老年人，宜配备相对固定的训练人员；
——排泄训练：应识别失智老年人如厕需求，根据失智老年人如厕规律，建立定时坐便时间，采用“标示”引导失智老年人在指定地点如厕，保持排泄规律；
——穿脱衣裤训练：应选择舒适、宽松、易于穿脱的衣裤，根据失智老年人肢体活动能力进行训练，对于失能老年人应按先患侧后健侧的顺序穿衣裤，按先健侧后患侧的顺序脱衣裤。

6.8 社会交往能力训练

对于有与人交往障碍的失智老年人应进行社会交往能力训练，训练方法包括但不限于个体训练、集体训练等，可采取如下训练方式进行社会交往能力训练：
——应定期组织失智老年人集体活动，训练失智老年人交谈能力、集体生活能力；
——宜将活动分解成若干步骤，当失智老年人每完成一个步骤时，应通过正向反馈给予鼓励和表扬；
——依托专业社会工作者，通过家庭关系、社会关系等方面介入，与失智老年人进行一对一沟通。

6.9 情绪调节训练

对于有激越行为的失智老年人应进行情绪调节训练，训练方法宜多元化，包括但不限于园艺疗法、音乐疗法、怀旧疗法、益智游戏训练等。可采取如下训练方式进行情绪调节训练：
——园艺疗法：通过疗愈性庭院、室内外园艺活动、室内手工活动等增强失智老年人的愉悦感；
——音乐疗法：通过设计简单乐器的敲击、歌曲聆听、歌唱等内容安定失智老年人情绪；
——怀旧疗法：借由对过去事物及经验的回忆设计活动主题，分阶段进行；
——益智游戏：通过共同制作游戏道具，开发游戏等方式进行益智游戏训练，每次宜训练单一功能，也可通过一个游戏训练多种认知的功能。

7 评价与改进

7.1 评价

7.1.1 养老机构应定期和不定期对失智老年人训练情况开展效果评价。
7.1.2 对效果达到预期的，应及时告知相关第三方；对效果未能达到预期的或需调整计划的，应及时与相关第三方沟通。

7.2 改进

7.2.1 养老机构应建立训练质量跟踪与投诉渠道，广泛收集反馈意见。
7.2.2 根据评价过程中发现的问题及建议，及时改进，提高训练质量。

8 标准实施及评价

8.1 结合实际，认真做好标准实施准备，包括标准实施的方案准备、组织准备、知识准备、手段准备和物质条件准备等。

8.2 制定标准实施方案，明确适用对象失智老年人和适用场景、提供实施必备条件和保障(组织、制度、资金、人员和设备仪器等)、推荐方法路径，确定资源要素配置、关键环节和控制点，提出标准实施中的注意事项。

8.3 针对养老机构失智老年人自理能力训练工作的相关从业人员进行标准宣贯和培训，结合标准要求，落实责任制，做到横向到边，纵向到底。

8.4 标准实施主要在养老机构失智老年人自理能力训练的前期准备与实施过程中开展。

8.5 标准实施的检查主要是检查标准实施方案的落实情况，需要逐条检查标准实施内容的落实，并记录未实施内容的理由或原因。标准实施检查也要检查标准实施的支持手段和物质条件的落实情况。做好标准实施验证记录，畅通标准实施信息采集的方式方法和反馈渠道，定期整理并处理收集到的意见建议。

8.6 对标准实施评价的基本依据是《中华人民共和国标准化法》等。

8.7 在标准实施一定时间后，对照标准实施方案，开展标准实施效果评价分析，总结实施经验成效，梳理存在的薄弱环节，标准实施的评价主要是评价标准实施的效果，主要从技术进步、质量水平提高、客户满意度、规范秩序、效率提高、节约费用、节省时间、履行社会责任等方面进行有益性评价，同时还要评价标准实施带来的问题，以便为未来改进提供参考。

8.8 适时向专业标准化技术委员会和标准归口管理单位反馈情况，提出标准推广、修改、补充、完善或者废止等意见建议。

8.9 标准实施信息及意见反馈表相关示例见附录 B。

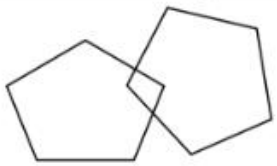
附 录 A
（资料性）
简易智能精神状态检查量表

表A.1、表A.2、表A.3分别给出了简易智能精神状态检查量表（MMSE）、 日常生活能力（ADL）评定量表、评估告知书的参考样式。

表A.1 简易智能精神状态检查量表（MMSE）

项目			评分（1正确 0错误）
1.定向力	1.现在是	星期几？	1 0
		几号？	1 0
		几月？	1 0
		什么季节？	1 0
		哪一年？	1 0
	2.我们现在在哪里	省市？	1 0
		区或县？	1 0
		街道或乡？	1 0
		什么地方？	1 0
		第几层楼？	1 0
2.即刻记忆力	3.现在我要说三种东西，在我说完后，请你重复说一遍，请你记住这三样东西，因为几分钟后要再问你的。	皮球	1 0
		国旗	1 0
		树木	1 0
3.注意力和计算力	4.请您算一算100-7-?连续减5次。(若错了，但下一个答案正确，只记一次错误)	93-7	1 0
		86-7	1 0
		79-7	1 0
		72-7	1 0
4.回忆能力	5.请你说出我刚才告诉你让你记住的那些东西？	皮球	1 0
		国旗	1 0
		树木	1 0

表 A.1 简易智能精神状态检查量表（MMSE）（续）

5.语言能力	6.命名能力	出示手表，问这个是什么东西？	1	0
		出示钢笔，问这个是什么东西？	1	0
	7.复述能力	我现在说一句话，请跟我清楚地重复一遍（四是四只石狮子）	1	0
	8.阅读能力	（闭上你的眼睛）请你念念这句话，并按上面意思去做	1	0
	9.三步命令(3分)我给您一张纸请您按我说的去做，现在开始	用右手拿着这张纸	1	0
		用两只手将它对折起来	1	0
		放在您的左腿上	1	0
	10.书写能力	要求受试者自己写一句完整的句子（句子必须有主语、谓语、有意义）	1	0
	11.结构能力	（出示图案）请你照上面图案画下来	1	0
 				
评分：正确得1分，错误得0分。 总分范围为：文盲(未受教育)组17分；小学(受教育年限≤6年)组20分；中学或以上(受教育年限>6年)组24分；分界值以下为有认知功能缺陷，以上为正常。				

表A.2 日常生活能力（ADL）评定量表

ADL项目	自理	稍依赖	较大依赖	完全依赖
进食	10	5	0	0
洗澡	5	0	0	0
修饰	5	0	0	0
穿脱衣裤、鞋袜	10	5	0	0
控制大便	10	5	0	0
控制小便	10	5	0	0
如厕	10	5	0	0
移位转移	15	10	5	0
平地行走	15	10	5	0
上下楼梯	10	5	0	0
评定标准：总分为100分。 100分表示日常生活活动能力良好，不需要依赖他人。大于60分评定为良，表示有轻度功能障碍，但日常基本生活基本自理。60-41分表示有中度功能障碍，日常生活需要一定的帮助。40-21分表示有重度功能障碍，日常生活明显需要依赖他人。小于20分为完全残疾，日常生活完全依赖他人。				

表A.3 告知书

日期：

姓名	性别	年龄
简易智能精神状态检查量表(MMSE)测评结果		
日常生活能力（ADL）评定量表结果	□ 能力良好 □ 轻度功能障碍 □ 中度功能障碍 □ 重度功能障碍 □ 功能完全丧失	
可能会出现的情况		
相关第三方意见		
老人签名： 年 月 日 相关第三方签名（注明与老人关系）： 年 月 日		

附 录 B
（资料性）
湖北省地方标准实施信息及意见反馈表

表B.1给出了湖北省地方标准实施信息及意见反馈表的参考样式。

表 B.1 湖北省地方标准实施信息及意见反馈表

<table>
<tr><td colspan="2">标准名称及编号</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">总体评价</td><td>适用性</td><td>该标准与当前所在地的产业或社会发展水平是否相匹配？</td><td colspan="2">☐是 ☐否</td></tr>
<tr><td>协调性</td><td>该标准的特色要求与其他强制性标准的主要技术指标、相关法律法规、部门规章或产业政策是否协调？</td><td colspan="2">☐是 ☐否</td></tr>
<tr><td>执行情况</td><td>标准执行单位或人员是否按照标准要求组织开展相关工作？</td><td colspan="2">☐是 ☐否</td></tr>
<tr><td rowspan="2">实施信息</td><td colspan="2">标准实施过程中是否存在阻力和障碍？</td><td colspan="2">☐是 ☐否</td></tr>
<tr><td colspan="2">实施过程中存在的主要问题</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">修改意见</td><td>总体意见</td><td colspan="3">☐适用 ☐修改 ☐废止</td></tr>
<tr><td>具体修改意见</td><td colspan="3">需修改章节：
具体修改意见：</td></tr>
<tr><td>反馈渠道</td><td colspan="4">☐标准化行政主管部门
☐省直行业主管部门
☐专业标准化技术委员会（工作组）
☐标准起草组（牵头起草单位）</td></tr>
<tr><td>反馈人</td><td colspan="4">姓名： 单位： 联系方式：</td></tr>
</table>

填表说明：为及时掌握标准实施情况，了解地方标准实施过程中存在的问题，并为标准复审提供科学依据，特制定《湖北省地方标准实施信息及意见反馈表》。可根据实际情况在表格中对应方框打钩，有需要文字说明的反馈意见可在相应位置进行文字描述，也可另附页。