

长护险试点八年 哪些人受益？哪些短板需补齐？

眼下，我国已进入中度老龄化社会。截至去年底，我国60岁以上老年人中，失能、失智的老年人约4500万。

为减轻失能老年人的家庭负担，自2016年以来，我国先后在49个城市开展长期护理保险试点，也称作长护险。试点八年以来，都有哪些人因此受益？

所谓“长护险”是指为失能人群提供护理服务或资金保障的一项社会保险制度。自2016年以来，已先后在北京、天津、成都、宁波、上饶等49个城市开展试点。

哪些人可以享受长护险？

北京市石景山区规定，因年老、疾病、残疾等情况导致的持续重度失能6个月以上的参保人，可以申请享受长护险。

90岁的霍淑英老人患脑梗、冠心病、阿尔茨海默病，已瘫痪卧床3年了。

失能等级评估师 赵志林：经过我们的评估，咱家老人符合长护险重度失能的标准。

像霍淑英这样重度失能的居家老人，每月除了可享受专业机构12小时的上门服务，还会得到每月1044元的护理补贴。

护理员可为老人提供哪些服务？

今年85岁的张惠琴老人，因脑梗、骨折等疾病卧床3年了。在申请到长护险后，护理员韩再杰每周都会来到老人家中，为老人提供擦浴和康复按摩服务。

张惠琴的丈夫王跃宗说：“老伴大便有时候还控制不住，我也年龄大了，伺候老伴干多了挺困难，我也不少病。”

护理员韩再杰说：“我们擦浴的时候，得随时观察老人的面部、表情、呼吸、脉搏，看看有没有什么异常，还有一些插尿管的、带鼻饲的老人，那些管路得注意到，以免管道打折、受压。”

长护险如何进行缴费呢？

在全国首批长护险试点城市成都，长护险参保采取单位缴费、个人缴费加财政补助的方式筹集。

城镇职工单位和个人按照一定的比例从医保缴费中划转，不需要额外缴费；

长期护理保险



图片来源网络

城乡居民由于没有单位缴费，需个人缴费每人每年25元，财政补助每人每年30元。

国家医保局统计，截至目前，全国49个试点城市共1.8亿人参加长护险，累计超过235万人享受了待遇，大大减轻了失能老人家庭的照护压力和经济负担。

扩面在即 三个短板需补齐

长护险试点八年来，不少失能老人因此受益。而随着我国人口老龄化逐步加剧，长护险扩大覆盖面也已提上日程。

今年7月份召开的党的二十届三中全会明确提出，加快建立长期护理保险制度。眼下，长护险扩面在即，还有哪些短板需补齐？

短板一：护理员缺口依然不小

调查显示，我国失能失智老年群体约有4500万人，而持证的养老护理员只有50万人。对此，民政部、国家卫生健康委等12部门出台《关于加强养老服务人才队伍建设的意见》，各地也采取多种措施培育壮大养老护理员队伍。

宁夏发布的2024年职称评审工作通知明确，新设立养老护理专业；

上海市规定，对具有中等职业教育或者高中学历、专科及以上学历的养老护理员，分别给予一次性3万元和4万元的人职补贴；

杭州市规定，符合条件的养老护理员将根据职业技能等级，每月获得300元至1200元不等的

津贴；

四川巴中则免费开展了“订单式”养老护理员职业技能培训。

四川巴中居民袁会琼今年7月经过培训，获得了养老护理员资格证书。

四川省巴中市恩阳区某医养结合机构养老护理员 袁会琼：通过养老护理培训后，有了一技之长，工作稳定了，月收入也满意了。

短板二：长护险筹资方式目前不可持续

除了加强养老服务人才队伍建设，专家表示，未来还需要明确长护险的筹资渠道。

国务院参事、北京协和医学院教授刘远立：“筹资方面，我们国家从2016年开始的49个试点城市的筹资方式比较简单，主要是从医保基金中挪出来一部分钱，这种方式可能显然是不可持续的。我们从全世界来看，长期护理保险制度保费的缴费是必须的，另外财政予以一定的支出也是必要的。”

短板三：失能等级评估制度还不完善

此外，专家建议，应该加快建立客观科学的第三方失能等级评估制度，以便精准确定哪些人可以享受哪种等级的长护险待遇。

国务院参事、北京协和医学院教授刘远立：“建立了失能等级评估制度后，失能程度越重，保障程度越高；同样的失能等级，但如果家庭条件越差，保障程度也越高。”

来源：10月28日中新网

世界卒中日：医生支招医体融合预防卒中

新华社长沙10月29日电 10月29日是世界卒中日，旨在提高公众对卒中的关注并普及卒中预防的知识。医生提醒，近年来卒中高发，高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、心脏病、卒中家族史、肥胖等人群容易发生卒中。这些人群需要改变不良生活习惯，合理控制体重，科学锻炼，预防卒中发生。

“卒中就是通常说的中风，分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。”中南大学湘雅医院神经外科教授李学军介绍，卒中是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑，而引起脑组织损伤的

一组疾病。卒中患者常常表现为突发一侧肢体无力、头晕头痛、口角歪斜、言语不利、走路不稳等症状。卒中患者若得不到及时救治，将严重影响患者的预后。

“保持良好的生活方式，维持健康的体重以及科学运动，有利于预防卒中。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师马琳说，秋冬季，心脑血管疾病患者应该坚持吃动平衡，注意保暖，避免意外发生。

“选择合适的运动方式十分重要。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师刘娜建议，健康的成年人每周锻炼3至5次有氧运动，如慢

跑、骑自行车、太极拳等是不错的运动方式。对于老年人而言，不要进行长时间的爬山、爬楼等运动方式，以免加重膝关节的负担。

刘娜提醒，心脑血管疾病患者在冬季要预防卒中、心梗等心脑血管意外发生，运动时可以佩戴健康监测手环，监测心率，如果发生心率异常，要立即停止锻炼；心脑血管疾病患者尽量不要选择在冬季清晨进行户外运动，早晨室外气温较低，易引起血管收缩，是诱发心脑血管意外的因素之一，最好在傍晚进行锻炼。糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。