

# “无学历要求”！ 养老护理员国家职业技能新标准出台

据央广新闻报道 日前,人力资源社会保障部、民政部联合颁布《养老护理员国家职业技能标准(2019年版)》(以下简称2019年版《标准》)。较2011年版《标准》,2019年版《标准》从职业技能要求、入职条件、职业空间以及晋级时间等方面均做出了重大修改,特别是在学历方面,将“普通受教育程度”,由“初中毕业”调整为“无学历要求”。

养老护理员是从事老年人生活照料、护理服务的人员,是养老服务的主要提供者,也是养老服务体系的重要支撑保障。

人社部职业能力建设司负责人告诉记者,目前我国已有2.49亿老年人和4000万失能半失能老年人,其家庭照护需求日渐庞大,而现有养老护理从业人员仅30万,远不能满足养老服务需求。

鉴于此,为扩大养老护理员队伍,2019年版《标准》聚焦“一升一降一转型”,即将养老护理员的职业技能等级由四个增至五个,新增“一级/高级技师”等级,畅通养老护理员职业发展通道。同时降低了对五级/初级工作内容和技能要求、相关知识的要求;将“普通受教育程度”,由“初中毕业”调整为“无学历要求”。“一转型”则指的是根据其他职业与养老护理员的关联性,规定护士、家政服务员在申报职业技能等级认定时,其从业年限可视为养老护理工作的从业年限,为相关职业从业人员转型发展为养老护理员提

供路径。

另一方面,2019年版《标准》在养老护理员各职业等级中,新增居家、社区养老服务技能要求,提升养老护理员上门服务能力,适应居家和社区照护的巨大需求;在“基础知识”中新增“消防安全”内容,提高养老护理员火灾防控能力,提升养老服务安全管理水平;为回应和满足社会对失智老年人照护需求,新增失智老年人照护要点与沟通技巧。同时,在二级/技师、一级/高级技师等级,新增“能力评估”和“质量管理”工作内容,提高高等级养老护理员的管理能力。

《养老护理员国家职业技能标准(2019年版)》颁布实施后,人力资源社会保障部和民政部也将分别采取措施,以加强养老护理员队伍建设、增强养老护理员的职业吸引力。

据人社部职业能力建设司负责人介绍,人力资源社会保障部将以《养老护理员国家职业技能标准(2019年版)》颁布实施为契机,鼓励技工院校开设老年服务与管理、健康服务与管理、家政服务、护理等养老服务相关专业,指导技工院校加强学科建设,培养更多养老护理专业人才和实用人才。

同时,还将开展职业技能等级认定试点工作。指导各地人社部门扩大企业职业技能等级认定试点工作。会同民政部遴选社会培训评价组织,面向社会开展职业技能等级认定,畅通养老护理员职业发展通道。

## 70岁还要工作? 多国拟推迟养老金领取

据《21世纪经济报道》报道 10月18日,日本厚生劳动省将在社会保障审议会小组会议上出示方案,提议将领取养老金的起始年龄范围从60岁至70岁扩大至75岁。与此同时,西班牙、德国等国逐步推行退休延迟。目前许多国家的退休年龄,已经超过65岁。如果继续推迟,有望达到70岁大关。

### ●多国拟推迟退休年龄

一些国家的退休年龄,正在逐步延长中。英国人领取退休金的年龄将在本世纪30年代中期推迟至68岁,40年代末期推迟至69岁。德国则提出,到2030年退休年龄将设定为67岁。西班牙的退休年龄将随着时间推迟,从2018年起,退休年龄每年都将推迟2个月,至2027年将达到67岁。

目前,围绕着是否延迟退休年龄,许多国家都进行了很多探讨。

2018年6月14日,俄政府提出“关于修改俄联邦指定发放养老金问题法令”的改革方案,要求男性退休年龄由60岁改为65岁,女性由55岁延长至63岁,并设置了每年延迟一岁的过渡期。不过,这一方面由于受到强烈反对而被修改,比如女性的退休年龄将仅从55岁提高到60岁。

围绕着提高退休年龄进行“斗争”的还有英国。英国政府精算部预计,现在20岁左右的英国人要工作到71岁才能领到政府养老金。这一政府机构说,必须提高国家保险费率才能维持养老基金收支平衡。

### ●中国:老龄人口不断上升

近几年,我国的延迟退休探讨不断。一位专家表示,延迟退休势在必行。“我国会逐步将退休年龄延迟到65岁,甚至可能更长。”该专家表示,“其实很多欧洲国家的退休年龄已经超过65岁,直奔70岁了。”

在这背后,我国老龄人口占比不断提升,是一个不容回避的问题。

### ●健全老龄工作体制机制

《奋进中的中国老龄事业》称,中国积极应对人口老龄化,确立了“一个战略”:将积极应对人口老龄化确定为国家一项长期战略任务。其中,“五个着力”提出,要着力发挥老年人积极作用;着力健全老龄工作体制机制。

## 做你的“眼睛”



10月15日,张金水夫妇(左)、杨红山夫妇(右)合影留念。当日是国际盲人节,陕西省洛南县灵口敬老院两对行动不便的老人喜结良缘。这两对夫妇中的新娘都是双目失明者。“我会牵着你的手,做你永久的眼睛。”张金水作为新郎代表,对新娘承诺。

(据中新社)

# 秋季养生“画圈”最应景

老人养生忙,不妨试试简单易学的“圆周养生法”,坚持下来,会发现有意想不到的效果。

## ■耳朵画圈 改善耳鸣

中医认为“肾开窍于耳”,耳鸣往往是肾虚的表现。老人耳部的微循环就会容易出现问题,导致耳聋、耳鸣及听力下降等。这时,我们可以多在耳朵上画圈按摩,使耳聪目明。

## ■眼部画圈 明目开窍

老人长时间盯着手机屏幕,免不了眼睛疲劳干涩,如果继续用眼过度,可能会影响视力。因此,在出现眼睛疲劳、视物不清的时候,我们应该暂时放下工作或手机,及时用眼球画圈,以放松双眼。

## ■脸部画圈 提神醒脑

干洗脸就是一种通过手掌和脸部皮肤的摩擦来促进血液循环的保健手法,可缓解面部肌肉疲劳,改善微循环,发挥醒脑提神的效果。

方法:两手搓热,用双手大鱼际从鼻根向上,然后由额头向下,收向下巴,再由嘴角向上,如此为1次,做27次,以皮肤微微

## ■胸部画圈 排查结节

大部分女性都存在乳腺结节或者是乳腺增生的情况,如果我们在平时不能够好好保护乳腺,会容易使我们患上乳腺疾病甚至是乳腺癌。

## ■肋部画圈 疏肝解郁

当肝胆经不畅时,就会导致气滞血瘀、疏泄功能异常,导致气机郁滞、气血运行不畅、情志抑郁等一系列表现。如不及时调理,时间久了就会影响到肝气的疏泄。

方法:先用两手掌大鱼际侧面,沿乳根来回摩擦,以皮肤微微发热为好。再用手

## ■腹部画圈 平补平泻

摩腹是一种古老、简便易行的自我保健方法,属于中医推拿手法中的摩法。摩腹能发挥双向调节作用,便秘的老人常摩腹能发挥“泻下”的功效,有利于大便的排泄;而气虚腹泻的老人则能改善大便溏稀的情况。

方法:双手拇指和食指屈曲,由上而下画圈揉搓耳郭2~3分钟,按耳垂时开始向下有节奏地牵拉30~50次,最后两手食指按压耳孔前面的耳屏,一按一松,使外界气体对鼓膜产生按摩作用。

方法:右臂伸直在身体前方画大圈,在脖子不转动的同时,眼球跟随指尖转动,做2~5次后,再换左手画圈。也可以画三角形或正方形等,尽量让眼球可以上下左右活动。

发热为好。记住一定要从下往上画圈,可以有效刺激阳明胃经在脸上的循行部位。

注意在干洗脸之前,老人一定要把双手洗净。干洗脸用力不要过大、速度不要过快,以免损伤皮肤。但对于脸部患有皮肤病的老人,则不宜进行。

方法:用指腹从外向内紧贴皮肤做按摩检查。检查时,用力要均匀,以手指能触压带肋骨为宜。如果发现包块、结节,应尽快到医院做进一步排查。

掌在两肋处顺时针按揉,速度要缓,约30次,感到腹部两侧温暖舒适最佳。最后,从两肋的上方,斜向下推摩到肚脐下方,推摩时上身要挺直,推30次,用力宜均匀深厚,便于疏肝利胆,引浊气下行。

方法:周身放松,全掌着力,以肚脐为中心,以顺、逆时针分别缓缓摩腹36圈。手法宜轻柔,不需要带动皮下组织,以抚摩后腹部有温热感,并层层向内透热为佳,可发挥平补平泻的双向调节作用。

(摘自《广州老人报》)

## 血压高 眼遭殃

高血压是一种常见的心血管系统疾病,其中约70%患者有眼底改变。患者眼底动脉硬化的程度常常能反映出血压升高的时限,白斑、出血等视网膜病变及视乳头水肿等体征,一般出现在血压强烈升高之际。

所以,一旦高血压患者出现视网膜及视神经的病变,常提示血压升高的严重程度。一旦出现视物模糊、闪光感明显增多甚至视物变形等症状,需早到眼科就诊,以免贻误病情。

(摘自《燕赵老人报》)

## 常喝茶有助大脑健康

研究发现,经常喝茶的人在上年纪后脑部结构更健康。研究团队以36名年龄在60岁以上的人为研究对象,发现不管喝绿茶、乌龙茶还是红茶,25年来每周喝茶至

少4次的人脑部区域间的连接比不喝茶的人更为高效。常喝茶能避免脑部一些无效连接的干扰,有助减缓认知水平下降。

(摘自《广州日报》)

## 饥饿令人“目光短浅”

研究显示,饥饿可能影响判断力,令人更易从当前角度做决定而不是放眼长远。研究人员召集50人参与实验,让其选择立即得到一个巧克力棒或者稍后得到两个巧克力棒。结果,饿肚子的研究对象倾向于前者。即使愿意等待以使得得到两份巧克力棒,刚吃过饭的研究对象平均愿意等待35天,而10小时没吃饭的研究对象只愿意等3天。在第二个实验中,研究对象可以选择立即得到10英镑或稍后得到20英镑。结果,吃过饭的研究对象平均愿意为得到更大数目的钱等待90天,而饿着肚子的研究对象只愿意等40天。

(摘自《健康报》)

## ■一周一偏方

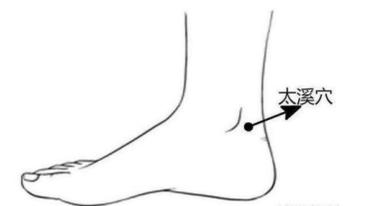
### 手足开裂

生猪油二两,加白糖1钱。捣匀擦手脚,一日2~3次。一般7天明显改善,甚至不会复发。

(摘自百度百科)

## ■一周一穴位

### 太溪



取穴:在足踝区,内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

主治:头痛、目眩、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、耳鸣等肾虚性五官病证;月经不调、遗精、阳痿、小便频数等泌尿生殖系疾患;腰脊痛及下肢厥冷、内踝肿痛;气喘、胸痛、咯血等肺部疾患;消渴,小便频数,便秘;失眠、健忘等肾精不足证。

保健养生:太溪穴可以按摩,也可以针灸或者艾灸,都有一定的强身健体的疗效。按摩时可以用大拇指进行用力按摩,按摩时间一般是5分钟左右。除了可以用对侧的拇指按揉之外,也可以用按摩棒或者是光滑的木棒进行按揉。不少人在按揉太溪穴的时候没有什么感觉,所以按摩的力度至少要感觉到酸胀,最好是能感觉到麻麻的,有痛感。如果实在掌握不了手法,就买一根艾条来灸此穴位。

(摘自百度百科)