

T/ACCEM

团 体 标 准

T/ACCEMXXXX—2025

老年人精准健康管理规范

Specification for precise health management of the elderly

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

中国商业企业管理协会 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 管理项目	1
5 健康管理流程	2
5.1 流程图	2
5.2 数据采集	2
5.3 精准检测	3
5.4 健康评估	3
5.5 干预实施	4
5.6 持续跟踪	4
6 健康管理信息系统	5
6.1 系统组成	5
6.2 系统功能	5

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。

本文件由苏州硒泰克生物科技有限公司提出。

本文件由中国商业企业管理协会归口。

本文件起草单位：苏州硒泰克生物科技有限公司。

本文件主要起草人：xxx。

老年人精准健康管理规范

1 范围

本文件规定了老年人精准健康管理的管理项目、健康管理流程、健康管理信息系统。
本文件适用于为老年人提供精准健康管理的机构。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

老年人 the elderly

60 岁及以上人群。

3.2

健康管理 health management

从饮食、运动、戒烟限酒、心理四大方面，对个体或群体健康进行监测、分析与评估，提供健康咨询和指导，及对影响健康的危险因素进行干预的过程。

3.3

精准健康管理 precise health management

在健康管理过程中，基于生物组学、大数据、人工智能、可穿戴检测及物联网等先进技术，结合个体遗传、行为习惯及生活环境等因素，通过精准采集和智能输出，对个体或群体健康风险进行建模、评估、预测和干预，定期跟踪和效果再评估，为健康管理对象提供个性化的健康管理方案。

3.4

老年人体适能测试 senior fitness test, SFT

针对 60 岁及以上人群，通过对身体质量指数（BMI）、心肺耐力、肌肉力量、柔韧性素质、动态平衡能力等身体素质进行评分，评估老年人身体功能水平。

4 管理项目

老年人精准健康管理的项目包括：

- 健康体重管理：通过膳食结构评估与饮食习惯干预，增加适量运动保持身体活跃，实现健康体重；
- 防摔能力管理：通过老年人体适能测试（SFT）及运动方案干预，降低老年群体摔倒风险；
- 精准营养管理：根据相关检测及医疗报告数据进行风险评估和预测，通过改善营养食品和膳食摄入，实施精准营养干预，预防营养缺乏慢病；

- d) 健康情绪管理：向管理对象提供个人再学习、共分享的活动和平台，增强心理健康意识，提升晚年价值和幸福感。

5 健康管理流程

5.1 流程图

老年人精准健康管理流程图见图 1。

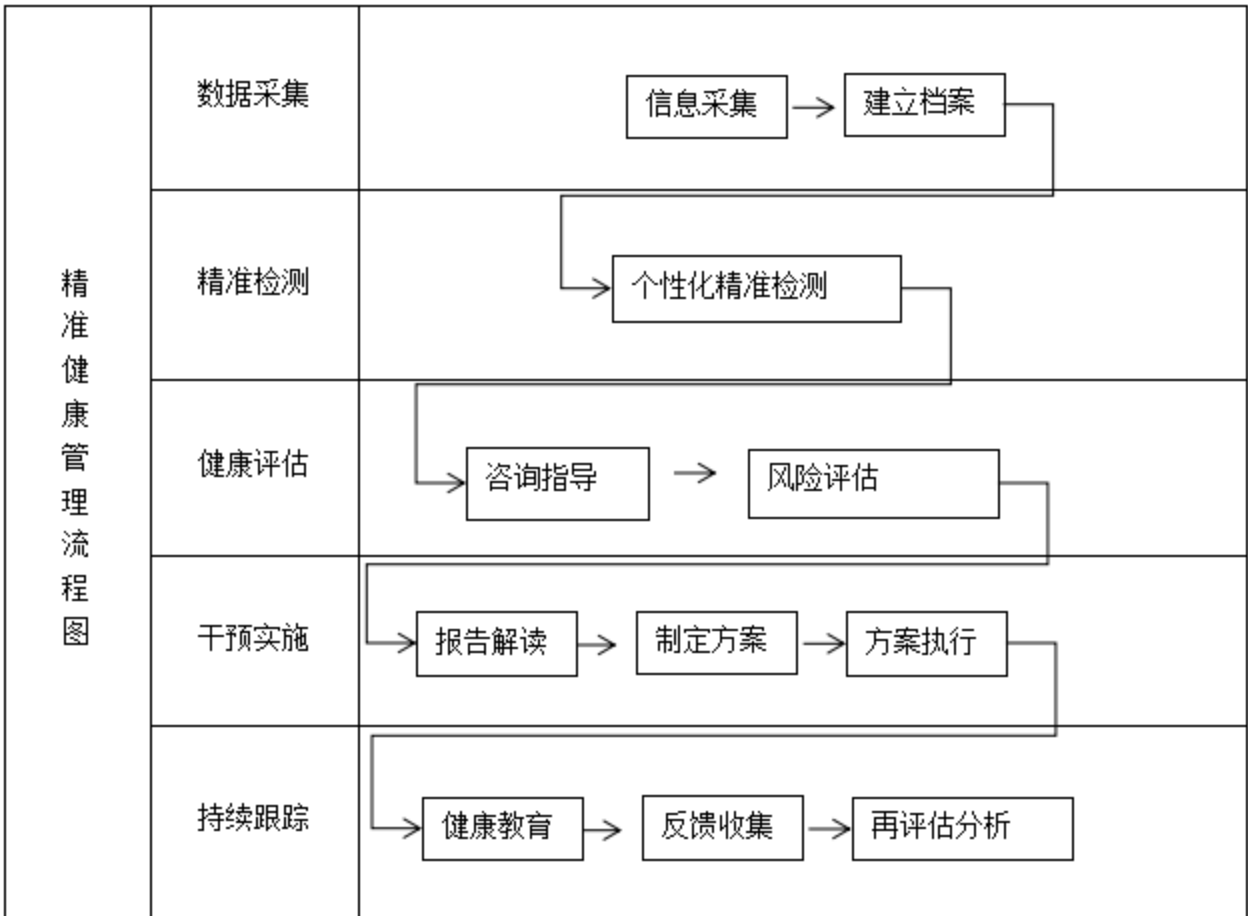


图 1 老年人精准健康管理流程图

5.2 数据采集

5.2.1 信息采集

- 5.2.1.1 通过洽谈咨询了解管理对象的健康需求、潜在问题和健康目标。
- 5.2.1.2 通过问卷调查表对管理对象健康现状进行全面调查分析，包括但不限于：
- a) 个人遗传因素；
 - b) 健康史；
 - c) 家族史；
 - d) 饮食习惯；

- e) 行为习惯；
- f) 生活习惯；
- g) 工作环境；
- h) 生活环境。

5.2.1.3 通过收集管理对象既往的体检报告及各项检查报告，明确管理对象的健康状况和存在的健康风险。

5.2.2 建立档案

5.2.2.1 通过信息采集，为管理对象建立健康档案，根据其主要健康问题和管理情况填写相应记录。健康档案内容应包括但不限于：

- a) 个人基本信息；
- b) 健康体检状况；
- c) 健康管理记录。

5.2.2.2 已建档管理对象再次接受管理时，应根据管理情况，及时更新、补充相应记录内容。

5.2.2.3 健康档案的建立应遵循自愿与引导相结合的原则，在使用过程中应保护管理对象的个人隐私。

5.2.2.4 健康管理服务机构应具备科学的档案管理制度，规范档案的存放、保护及使用，并建立档案权限体系，确保档案的安全性。

5.2.2.5 电子健康档案应保护信息系统的数据安全。

5.3 精准检测

5.3.1 根据管理对象身体健康状况制定个性化精准检测方案，检测手段包括但不限于：

- a) 采用高精度技术分析人体头发、尿液和粪便，如 LC（液相色谱法）、MS（质谱法）、基因检测；
- b) 整合多组学数据，如代谢组学、微生物组学。

5.3.2 检测应依据各相关健康管理指南推荐的筛查与检测策略进行。

5.3.3 检测内容包括但不限于：

- a) 营养状况；
- b) 运动行为现状；
- c) 心理健康状况；
- d) 疾病风险状况。

5.4 健康评估

5.4.1 咨询指导

向管理对象提供专业健康咨询管理服务，根据精准检测结果对管理对象的健康状况进行评估，并提供针对性健康指导建议。

5.4.2 风险评估

5.4.2.1 应根据健康咨询和精准检测所掌握的情况对管理对象进行全面、系统、精准的健康风险状况评估。

5.4.2.2 评估内容包括但不限于：

- a) 不均衡膳食慢病风险；
- b) 营养盈缺慢病风险；
- c) 摔倒风险；
- d) 体内环境毒素损伤风险；
- e) 焦虑抑郁风险。

5.5 干预实施

5.5.1 报告解读

应根据精准检测结果和风险报告进行全面解析,使管理对象了解自身健康现状以及健康风险诱因等。

5.5.2 制定方案

5.5.2.1 应根据管理对象健康评估情况制定个体化、全过程精准健康管理方案,精准健康管理方案涵盖的健康影响因素包括但不限于:

- a) 膳食;
- b) 运动;
- c) 睡眠;
- d) 心理;
- e) 综合营养水平;
- f) 肠道菌群。

5.5.2.2 精准健康管理方案内容包括但不限于:

- a) 预期目标;
- b) 解决顺序;
- c) 所采用技术与方法;
- d) 干预周期。

5.5.2.3 精准健康管理方案应根据管理对象的实际健康状况,进一步补充、修改及完善。

5.5.3 方案执行

5.5.3.1 方案执行前应与管理对象签订管理知情同意书,告知管理对象管理项目、预期目标、风险及注意事项等。

5.5.3.2 管理人员应严格按照精准健康管理方案要求开展管理。

5.5.3.3 应定期对管理对象的精准健康管理方案执行情况进行跟踪记录,根据实际情况优化调整方案。

5.5.3.4 应全程提醒、督促、指导、鼓励和帮助管理对象执行精准健康管理方案。

5.6 持续跟踪

5.6.1 健康教育

5.6.1.1 健康管理服务机构应通过有计划、有组织、有系统的健康教育活动,促进管理对象采纳有益于健康的行为和生活方式。

5.6.1.2 健康教育内容包括但不限于:

- a) 健康相关知识认知教育;
- b) 健康管理方案说明;

- c) 医疗器械的安全使用；
- d) 运动营养指导；
- e) 慢病康复和养生技能提升。

5.6.1.3 健康教育应有助于满足管理对象连续的健康需求。

5.6.2 反馈收集

5.6.2.1 应定期检查方案执行的内容和完成情况，在方案执行过程中对管理对象的健康状况进行阶段性效果评价和管理生命周期效果评价。

5.6.2.2 应定期收集管理对象反馈信息及健康数据。

5.6.3 再评估分析

根据反馈收集结果，记录管理对象相关健康数据信息，进行分析评估并及时优化调整方案。

6 健康管理信息系统

6.1 系统组成

老年人精准健康管理所使用的信息系统由以下部分组成：

- a) 信息收集与管理模块；
- b) 预测模块；
- c) 干预和指导支持模块；
- d) 持续跟踪模块。

6.2 系统功能

6.2.1 信息收集与管理模块

信息收集与管理模块功能包括：

- a) 收集、储存管理对象个人健康数据，并作为其他模块的信息来源；
- b) 数据录入、查询、浏览、修改及个人信息汇总；
- c) 以时间序列的形式管理个人健康信息，实现对个人健康改善状况的跟踪及效果评估。

6.2.2 预测模块

预测模块应能与信息收集与管理模块对接，利用相关方法对个人跌倒风险、营养吸收强弱、菌群平衡状态、营养盈亏风险、慢性疾病发展可能性进行评估，并提供相关报告。

6.2.3 干预和指导支持模块

干预和指导支持模块功能包括：

- a) 提供个体化生活方式和危险因素校正方案；
- b) 向管理对象提供健康指导。

6.2.4 持续跟踪模块

持续跟踪模块功能包括：

- a) 自动提醒；

- b) 在线互动随访；
 - c) 个人健康状况记录跟踪；
 - d) 评估个人健康改善效果等，与下一循环的服务相衔接。
-