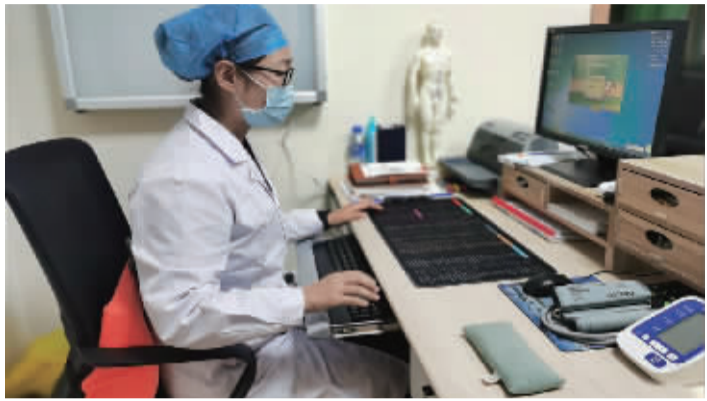


老年人的“心病”谁来医、如何医？

——“敬老月”里专家热议关爱老人心理健康



10月21日,在天津市河西区马场街道居家养老服务中心,老人们排队购餐(新华社记者 白佳丽/摄)

身体机能减退、退休后社会角色转变、家庭空巢化……一系列现实因素让不少老年人产生了焦虑、孤独等不良情绪甚至严重心理问题,导致生活质量下降、主观幸福感和自我价值感降低。

老年人的“心病”谁来医?怎么医?在第11个“敬老月”里,老年学和老年医学专家、心理学专家、养老服务从业者结合自身研究成果或实践经验,为老年人心理问题“把脉”“开方”。

家庭是老年人心灵的“温暖港湾”

“家庭和谐、儿女孝顺,得到

子女实际支持和情感支持较多的老人,心理可依托感相对较强,对生活积极乐观;相反,老人缺少亲情关怀,内心就会感到无依无靠、没有安全感,即使物质条件很好也并不幸福。”在日前举行的老年心理健康与积极老龄观培育专题研讨会上,首都医科大学护理学院教授刘均娥分享了关爱老年人心理健康的工作实践体会。

家庭对高龄老人尤为重要。他们在被照顾的同时,社会参与更少,精神需求相对更多、更高。中国老年学和老年医学学会副会长、中国科学院心理研究所研究员韩布新介绍,中科院心理所

的一项大数据研究表明,高龄老人是心理健康的高危人群。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析研究发现,在回答“如果您有心事或想法最先向谁说”这一问题时,90.2%的高龄老人选择求助家人。

丁志宏认为,高龄老人较少求助社会,是因为社区提供的服务往往和老年人需求“错位”,服务质量、价格、理念也与老年人所想不同。随着年龄增长,高龄老人精神求助越来越家庭化、社会化程度越来越低,家庭是满足高龄老人精神需求的“主阵地”。

他建议制定适合我国国情的、以家庭为单元的社会支持政策,向照料高龄老人的家庭提供帮助,如制定与父母同住子女享受住房补贴、购房减免税收等政策,落实定期看望父母的补助政策等。

“互助式”服务为社区老年人精神慰藉打开“新天地”

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”刘均娥说,走入老人内心、解决老人心理问题,是社区养老服务的重要板块。

然而,在老年人口基数较大的社区,街道和社区工作人员承担着多项管理与服务工作,难以较好地督导相关精神慰藉服务开展。如何整合资源以解决这一问题?

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中,刘均娥做了这样的尝试:组织社会参与意愿较高的低龄活力老人组建志愿团队,引导低龄老人为高龄老人服务,以“邻里互助养老”等主动服务形式,有计划、有针对性地面向老年人群体开展精神慰藉志愿服务。

老年瑜伽、金婚老人婚纱照拍摄、“老龄人谈老龄事”讲座、“老年人常见心理问题和沟通技巧”线下交流会……在系列精神慰藉活动中,老年人产生共鸣,敞开心扉,分享自己的生活经验和困惑,负面情绪得到了疏导和释放。

北京青年政治学院副教授梅丽萍说,他们大多数还没有准备好如何做一个他人眼中期待的老人,很多问题需要引导和疏通。

入住养老机构的 不适呼唤细致心理呵护

入住养老院后整宿睡不着觉,不停呼唤管家,甚至需要管家的陪伴才能入睡;经常觉得身体这里或那里疼痛,时不时呼叫

医生……现实中,从家搬到养老机构,很多老年人并不适应,容易产生焦虑等心理问题。

首厚大家朝阳社区院长谭疆宜说,从养老机构的实践来看,老年人心理健康问题与其接受的其他养老服务有正相关关系。

她总结发现,入住养老机构的老年人常见心理问题背后有以下原因:生活环境改变,与他人相处中分寸把握不好;单身老人有强烈孤独感;老年人的正常心理退化导致沟通中产生误会;心中“小我”被无限放大,渴望被关注;老年人背景、阅历不同导致文化冲突;老年人情感需求导致困惑或冲突;一些老年人有轻度认知障碍,对其他老年人生活产生影响;家属缺乏对老年人的正确引导,有的甚至会责备老人,衍生更大的心理问题。

制定入住适应计划、设立“400”服务热线、请专业社工进行心理督导……首厚大家朝阳社区用这些方法,帮助入住老人尽快适应“新生活”。

心理学专家陆晓娅说,老年人心理波动往往和生活事件相联系,护理人员要理解这一点,同时学习更有效的陪伴、沟通方法,这样才能帮助老人更好走完人生最后一程。(据新华社)

老有所依 老有所乐

——天津居家养老服务的“智慧”与“温度”

又是一年重阳节。

在天津市河西区马场街道居家养老服务中心二楼,年近七旬的残疾人艺术团团长穆怀臣,已经为今天的演出精心排练了多日。楼下,69岁的冯书云正在排队买天津人最爱吃的包子,“老年食堂的包子皮薄馅大!”

随着老龄化的加剧,养老正在成为社会关注的话题。人口老龄化处于较高水平的天津市,正在探索一条“智慧”与“温度”并存的居家养老服务发展之路,力求让老年人感受到更多呵护,颐养天年。

立体化“智慧”防护 降低老年人安全隐患

上个月,家住天津市河西区的独居老人郑静慧突发身体不适,关键时刻,她按下了家中的“一键通”设备应急呼叫按钮。很快,工作人员联系到了她的侄子,社区网格员及时上门将老人送到医院。

“空巢、独居老人,最怕的就是突发意外。借助新型设备,给他们提供最大的保障,是养老服务最迫切的工作。”天津华夏恒达科技有限公司董事长田口说。

为了守护像郑静慧一样的独居老人,今年以来,河西区为

700多名困难独居老年人免费安装了“一键通”应急呼叫设备,让他们在紧急时刻能够及时发出“求救信号”。

“此外,我们每天为4000多名老人提供‘智能+人工’电话呼叫服务,如果老人多次没有应答,会及时上门寻访,发现隐患、解决问题。”田口说,这项服务解除了许多老人子女的后顾之忧。

智能保障的基础,是平台的支撑。

在河西区大营门街道南昌路45号院居家养老服务中心内的大屏幕上,河西区居家养老服务平台精准显示了老年人助餐、家政、助医情况。

“我们对河西区20多万老年人进行了入户调查,全面掌握了居家养老需求。在此基础上,我们建设了老年人口数据库、养老服务网和养老服务平台。”河西区民政局局长李欣介绍。

平台搭好了,老人对现代科技接受程度差的问题摆在了面前。

针对老年人反映的购买餐食需要使用电子卡,但实名认证、网上支付操作难度大的问题,河西区转而灵活采用传统的刷卡消费,及时消除了使用障碍。“智慧养老要充分考虑老年人的实际情况,最大限度方便老年人的生活。”李欣说。

“健康驿站”守护 提高老年人健康管理水平

养老工作好不好,医疗保障是关键。

刘上上所在的河西区马场街社区卫生服务中心,就设置在居家养老服务中心里。她的大多数病人,都是住在周边小区的老年人。“这样的‘嵌入’,更大程度方便了老人。”刘上上说。

为探索出一条“可复制”的医养结合之路,河西区充分发挥政府政策保障的作用,将医疗、养老结合,开设了“健康驿站”,让老人在社区就能享受到基本的医疗服务。

河西区卫健委主任郭金琦介绍,目前,河西区养老机构和街道卫生服务站进行合作,选派医生到“健康驿站”开展健康教育、健康管理、慢性病用药保障等多方面服务。

“打通服务,让家门口的健康关怀真正落到实处。”郭金琦说。

不仅如此,今年起,政府还拿出专项财政资金,由河西区卫健委作为项目投保人,为具有河西区户籍、年满60周岁的老年人,按照每人30元标准购买老年人意外伤害保险。符合条件的老年人,可以免费享受最高保障15000元的意外伤害赔付保额。

自5月18日保险生效以来,已经接到保险理赔报案584件,总赔款约104万元。

有“温度”的服务 让老年生活充满阳光

在河西区大营门街道南昌路45号院居家养老服务中心内,有一间用于老年人心理咨询的工作室。在这里,老人们可以敞开心扉,聊聊“心事”。

今年77岁的杜玉琴,因为长期独居,生活显得平淡寡味。她听说45号院开展心理咨询服务,就抱着试试看的心态开始咨询。了解到老人的情况后,工作人员热情地带着她上起了肥皂制作体验课。杜玉琴和几位老人在课堂上边做边玩,还与工作人员拉起了

家常,渐渐开朗了起来。

“之前我总觉得日子很难过。多亏了心理咨询和这些课程,找到了晚年生活的乐趣,现在精神状态比以前好多了。”她说。

为了让更多老人走出家门享受生活,每当节日来临,河西区桃园街道居家养老服务中心都会开展丰富多彩的文娱活动。

“通过不同的主题活动,让老人在我们搭建的平台上开启‘七彩生活’。”桃园街道办事处副主任卢巨光说。

河西区委组织部部长穆生军说,接下来,河西区将会把文化旅游嵌入到养老机构的服务职能中,通过开展红色旅游和老字号企业“探店”等多种形式的活动,让老人们在旅游中找寻儿时的回忆。(据新华社)



河西区马场街社区卫生服务中心设置在居家养老服务中心里,这样的嵌入,更大程度方便了老人