

医养结合模式下心理健康支持的必要性 与实践策略：一个综合性的探讨

于张静

(西安交通大学医学部护理学系, 陕西 西安 710061)

摘要：文章在全球化老龄化浪潮下，聚焦医养融合模式中心理健康支持的要义及其实践路径。文章开篇梳理了老龄化社会面临的挑战，随后精细刻画了心理健康支持在医养融合模式中的核心地位，维护认知功能并延缓衰退、优化并提供个性化医养融合服务体系、提升老年人的整体健康与生活品质、预防心理疾患，还能减轻家庭和社会的负担。文章对心理健康支持在实际推行中遭遇的难题进行了细致入微的探讨，为构筑健康、积极且尊重个体尊严的养老环境提供参考、指引，最终给出了相应的对策与建议。

关键词：医养结合；全球老龄化；心理健康

中图分类号：F832.7

1 引言

在全球范围内，人口结构经历了显著变革，尤其是人口老龄化问题日益凸显。据预测，至2050年，65岁及以上的老年人口将超过15亿，这一趋势对经济体系和社会福利系统构成了空前的挑战。劳动力市场的紧张态势加剧，医疗和养老支出不断攀升，国家财政承受着前所未有的压力，年轻一代的财务负担也随之加剧。老龄化社会的形成还伴随慢性病管理需求与长期照护需求的增长，这对公共卫生体系以及专业照护服务的适应性和应对能力提出了新的高标准。

2 老龄化社会中老年人心理健康问题的现状与挑战

老年人常常感到孤独、被社会隔离。他们的社会联系逐渐减少，孤独感油然而生，身体每况愈下，生活发生诸多变故，容易引发抑郁和焦虑，痴呆症等认知障碍类疾病发病率在老年群体中升高，退休与健康方面的变化又给他们的心理适应带来重重压力。

人们对心理健康问题的认知普遍不足，重视程度不够。社会上专业的心理咨询资源极为稀缺，高昂的服务费用形成了一道经济障碍，家庭与社会的支持体系也不尽健全。

我们需要采取一些措施应对，加大公众教育力度，增强人们的意识、减少对心理疾病的“污

名”化，应加大对心理健康服务的投资、培育人才队伍，强化社区网络建设，以降低老人的孤独感，技术领域也可有所作为，应注重老年人友好的在线资源开发，促进代际间的理解、支持，重视家庭、社区的参与。唯有采取多种方法综合应对，才能增进老年人的心理福祉、提高其生活质量。

3 医养结合模式的发展历程与理论基础

西方公共卫生体系构筑与福利国家理念勃兴，催生了20世纪初至60年代医养结合的朦胧探索，老龄化社会的健康照护需求日益迫切，推动了医疗服务与长期照护结合的初始可能。各国于20世纪70至80年代纷纷试水长期照护专属机构，养老院、护理院应运而生，医疗体系内，老年病科的设立旨在为年长者提供精细化医疗。

20世纪90年代至21世纪初，全球老龄化态势愈演愈烈，医养结合模式渐成国际通识，政府及机构系统规划、实施医养结合方略，美国PACE计划即为一例，力图为老年群体提供全方位、连续性的康健颐养服务。

步入21世纪，信息技术、健康管理、社会服务等领域的蓬勃气象推动医养结合模式持续革新，个性化服务、跨领域协作以及科技应用备受瞩目，远程医疗、智能穿戴设备崭露头角，旨在提高服务品质与效能，助力健康老龄化愿景。

医养结合模式的发展，不仅体现了对老年人

健康需求的深刻理解，也是对老龄化社会挑战的积极应对，通过理论与实践的不断融合与创新，推动着健康照护体系的现代化和人性化。整合照护绝非简单的堆砌，其力求医疗服务与长期照护的无缝衔接，提供全面、连续的健康守护，旨在满足老年群体日趋复杂的健康诉求。积极老龄化的理念蓬勃发展，健康维护、心理慰藉和社会参与成为关键，社会各界正努力协助长者保持积极心态与高质量的生活。生态系统理论视老年人为核心，家庭的温暖、社区的关怀、社会的支持，层层环绕，环境对个体健康的影响举足轻重，多系统间的互动亦是关键，一切为了老年人的健康老龄化。资源优化配置是持续发展的基石，如何高效利用资源、提升照护效能、避免铺张浪费，已成当务之急。

医养结合模式方兴未艾，这既是对老年人健康需求的深度洞察，又是应对社会老龄化挑战的主动出击，理论与实践的持续交融与创新，正有力驱动着健康照护体系走向现代化、人性化的未来。

4 心理健康支持在医养结合模式中的研究进展

随着全球老龄化进程的加速，医养结合模式作为应对老龄化社会健康与照护需求的综合解决方案，其重要性日益凸显。心理健康作为健康的重要组成部分，在医养结合模式中扮演着核心角色。近年来，心理健康支持在医养结合模式中的研究与实践取得了显著进展，为促进老年人的全面健康提供了新的视角和策略。以下是一些具有代表性的案例。

4.1 上海长宁区“智慧养老”项目

长宁区启动的“智慧养老”项目，力图全盘统筹社区各方资源，为老龄人口提供囊括精神慰藉在内的周全养老服务。

该项目倚重智能穿戴设备及远端监控系统，可对老人的身体状况、心理状态予以实时监测，倘若侦测到异动，系统会迅即知会亲属及医护，保证干预措施的及时性。

长宁的这项实践有力提升了老人日常起居的品质与心理层面的安康指数，降低了源于精神困扰的就医频次。

4.2 日本“银发族心理支持网络”

老龄化浪潮席卷而来，日本构建了“银发族

心理支持网络”体系，重点关注老年群体的心理健康。

该网络资源星罗棋布、遍及全境，既有线上的虚拟互动，也有线下的实体交流，提供专业心理疏导、构筑社交桥梁、开设认知训练课程，还特别鼓励与强调家庭成员的参与和互动、普及家庭心理健康常识。

老年人的心理健康意识因此大幅提升，孤寂感与抑郁情绪得到缓解，老年人更积极地融入社会，生活的品质亦随之跃升。

4.3 美国“Village to Village Network”

美国兴起一种社区驱动的互助网络“Village to Village Network”，该组织致力于向年长者供应多种服务，其中涵盖心理健康辅导。

网络内的“Villages”汇聚了志愿者与专业人士的力量、生活起居协助，心理抚慰，服务包罗万象。组织方尤为重视构建老年群体内部的纽带，定期举行联谊，以此促进心境愉悦。

这种运作模式成果斐然，老年群体社交频次上升，抑郁、焦虑等负面情绪发生率明显下降，幸福感、生活品质亦随之提升。

4.4 澳大利亚“Mind for Life”项目

澳大利亚的“Mind for Life”计划旨在提升老年人的心智功能与精神健康水平。该项目提供在线认知训练课程以及心理健康讲座，助力老年人保持认知灵活性、增强心理韧性。参与者反馈显示，他们的认知能力得到了提升，抑郁症状有所缓解，生活质量显著提高。

这些成功案例共同凸显了医养结合模式下心理健康支持的若干关键要素：跨学科协作，保证医疗、心理及社工等多领域专业人员的介入；个性化服务，依据老年人的具体需求给予定制化支持；技术创新，借助智能设备与远程技术提升服务的可及性和效率；社区与家庭的参与，构建支持网络，强化老年人的社会联系。这些要素的整合，为医养结合模式下心理健康支持的成功施行提供了宝贵经验与启示。

5 心理健康支持在医养结合模式中的必要性

在医养结合模式下，心理健康支持的必要性体现在多个层面，不仅是提升老年人生活质量的关键，也是实现健康老龄化、促进社会福祉的重要组成部分。

5.1 应对老龄化带来的心理挑战

生理机能衰退,孤独、抑郁、焦虑情绪及认知功能障碍渐成老年群体的心理困境。此等困扰,既侵蚀个体精神健康,又可诱发或加剧躯体疾患,致使生活满意度滑坡。医养结合所提供的心理健康支持旨在早期甄别并介入此类状况,助力年长者维系积极心态。

5.2 促进整体健康与福祉

精神康宁与身体健壮相互影响,积极的精神面貌有助于身体机能改善,并能降低慢性疾患的发病概率。医养结合模式下的心理咨询服务、心理健康普及活动、社交网络的构建,能够促进老年人的身心全面康健,提升其晚年幸福指数与生活质量。

5.3 家庭与社会关系的调适

老人的心理健康关乎个体福祉,并触及家庭与社会的深层脉动。医养结合模式引入的心理慰藉,可以协助老人顺应退休后的生活节律、应对疾病困扰,进而舒缓家庭成员的看护负担,调节家庭内的和谐氛围,鼓励长者融入社会,加强其群体归属意识,对孕育更具包容性、更为和睦的社会环境裨益良多。

5.4 医养资源配置效益精进

医养结合的语境下,心理层面的辅助对资源的有效利用起到催化作用,早期的心理疏导介入能削减因心理困境衍生的医疗资源耗费,缩减诊疗开支,并在无形中拔高服务水准,促使资源分配趋于合理化。

5.5 积极老龄化的策动

“积极老龄化”理念强调,在一个步入老龄化的社会中,应当积极推动健康颐养、社会融入以及包容性发展,以提升老年群体的生命质量。心理扶持在医养融合模式中的运用,不仅关注长者的健康状况维护,而且鼓励老年人投身于社会,为其自我价值的实现提供平台,积极老龄化愿景借此得以照进现实。

6 结论

心理健康支持在医养结合模式中的必要性,不仅体现在对老年人个体的健康促进上,还体现在对家庭、社会乃至整个医疗资源系统的优化上。因此,加强心理健康支持,是构建健康、包容、可持续老龄化社会的重要一环。

参考文献:

- [1] 陈丽,王晓燕.老年心理健康与医养结合服务模式研究[J].中国老年学杂志,2018,38(21):5381-5384.
- [2] 李晓霞,王丽.老年心理健康服务模式的探讨与实践[J].中国老年保健医学,2019,17(3):112-114.
- [3] 王芳,张丽.医养结合模式下老年心理健康服务体系建设[J].中国老年保健医学,2017,15(5):102-104.
- [4] DEWING J, KEATING N. The meaning of ageing: a critical review of the literature [J]. Aging & mental health, 2007, 11(4): 411-420.

~~~~~  
[作者简介] 于张静,女,汉族,山西临汾人,西安交通大学护理学,研究方向:养老产业。