

民生视线

开展心理健康评估,增加心理咨询服务,提供丰富文娱活动

舒心畅怀,让养老无忧

本报记者 申少铁

据民政部预测,“十四五”期间,全国老年人口将突破3亿。我国老龄化进程与城镇化、家庭小型化和空巢化几乎同步,流动老人和留守老人数量不断增加。老年人面对身体衰老和社会关系的变化,容易产生心理问题。

2019年4月,国家卫健委印发《关于实施老年人心理关爱项目的通知》,项目选取了1600个城市社区和320个农村行政村作为试点,开展国家和省级的两级培训、老年人心理健康评估、必要的干预和转诊推荐等,目的在于提高老年人的心理健康水平。开展试点,意味着心理健康干预有望和慢病管理一样成为老年人健康管理中极为重要的内容,得到全社会关注和重视。

促进老年人心理健康有什么意义?各地推进老年人心理健康工作有哪些好的做法?如何进一步做好这项工作?记者对此进行了调研采访。

老人开怀,社会和谐发展

老年人心理健康对社会和谐和发展具有重要意义

“到女儿家生活,每天乐呵呵,亲戚都说我变了。”家住湖南省邵东市的田大妈说。老伴去世后,70岁的田大妈不想打扰儿女,独自生活了一段时间。那段日子,她特别孤独压抑,时常与邻居闹矛盾。女儿得知情况后将她接到身边。有了孩子的陪伴,田大妈心情好了许多。最近她还与小区里的几位老人交上了朋友,每天聚在一起聊天、跳舞,玩得不亦乐乎。

“谢谢!您这么一开导,我气儿顺多了。”在北京市东城区多福巷社区,80岁的曹大爷握着慕艳华的手说。慕艳华是北京诚和敬多福巷社区养老服务驿站的生活管家。不久前,曹大爷托人买了一辆轮椅,打电话叫儿子过来看看。儿子前段时间生病住院,瞒着曹大爷,没有去看轮椅。曹大爷认为儿子嫌弃他了,气得两天没吃饭。慕艳华了解到情况后,耐心地前来劝慰老人,并说明儿子的情况,帮曹大爷解开了心里的疙瘩,消除了对儿子的误解。

72岁的樊大妈住在北京市昌平区泰康之家燕园养老社区。女儿因癌症去世后一个多月的时间里,樊大妈情绪低落,饭都吃不下。养老社区的心理服务团队得知情况后,对樊大妈进行重点照顾,还找到一名老人陪伴她。养老社区每次举办娱乐活动,都会邀请樊大妈参加,消除她的孤独感和失落感。经过工作人员和伙伴们的努力,樊大妈又振作了起来。

“心理健康是长寿的重要保障。”北京大学精神卫生研究所临床研究室主任王华丽认为,老年人的心理健康水平直接影响着生活质量和身体健康。“保持心理健康,会延缓身体衰老,少生病。心理健康的老人,更能维护家庭和邻里关系,子女可以少操心,家庭生活和谐美满。”王华丽说,当前我国已经步入老龄化社会,老年人是社会的重要组成部分,提高老年人心理健康水平对于社会和谐具有重要意义。

王华丽分析,老年人常见的心理健康问题有失眠、抑郁、焦虑、认知障碍等,成因比较复杂。从生理上看,一些老年人由于身体衰老,大脑结构出现问题,会产生心理健康问题。一些老年人因为身患重病,出于对疾病和死亡的担心,可能出现焦虑等症状。从社会关系看,老年人的社会关系发生变化也有可能诱发心理问题,比如老伴和亲朋好友去世,儿女不在身边、老人到异地生活等情况,都是诱因。近年来,我



2020年12月5日,浙江省金华市孝行助老公益服务中心志愿者为40多名老年人免费提供暖心服务。 人民视觉

国城市化快速发展,大量年轻人从乡村转移到城市,农村留守老人数量越来越多,缺乏儿女陪伴,他们会感到孤独、焦虑、没有安全感等心理状态,尤其需要关爱帮助。

政策保障,各地积极探索

健全老年人精神关爱、心理疏导、危机干预服务网络

中华民族有着孝老爱亲、尊老敬老的传统美德。近年来,我国高度重视老年人心理健康问题,出台了一系列政策法规来保障老年人心理健康。

2016年10月,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》明确提出,推动开展老年心理健康与关怀服务,加强对认知障碍等的有效干预。2017年3月,国务院印发的《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》提出,健全老年人精神关爱、心理疏导、危机干预服务网络等。

从法律上看,2018年新修订的《老年人权益保障法》,要求为居家的老年人提供精神慰藉、心理咨询等多种形式的服务。2020年11月1日施行的《养老机构管理办法》规定,养老机构应当根据需要对老年人提供情绪疏导、心理咨询、危机

干预等精神慰藉服务等。在实践层面,一些养老服务机构和医疗机构做出了有益探索。

“多吃蔬菜,肉蛋奶不能断,满足大脑对营养的需求……”上午9点半,北京市诚和敬多福巷社区养老服务驿站的心理健康知识课堂开课,吸引了20位老人听课,大家七嘴八舌问这问那。“我们还为老人组织玩桌游、猜卡片、做健身操、学京剧、跳交谊舞、唱歌等多种形式的文娱活动。”养老服务驿站站长李立介绍,老人遇到心理上的困扰,可到驿站的心理慰藉室与工作人员谈心。如果老人腿脚不便,驿站的生活管家还会上门与老人谈心。

多福巷社区养老服务驿站不是个例。截至2020年10月,北京市已建成社区养老服务驿站1005家,覆盖绝大部分老龄化社区。驿站委托专业养老服务公司,采用市场化手段开展运营,根据北京市统一规定,每家养老驿站都要提供心理慰藉服务和多种形式文娱活动,让老人享受到丰富多彩的心理慰藉服务。

北京市昌平区泰康之家燕园养老社区,住着1600余名老人,平均年龄为80.5岁。社区有关负责人介绍,社区设置了心理咨询室,配备了多名心理咨询师和心理医生。社工和护理师会上门给老人提供一对一的心理关怀,倾听老人的心理诉求,及时了解老人的心理状态。此外,社区会定期举办生日聚会、迎新舞会、书画比赛、兴趣班等各种形式的文娱活动,让老人更好地融入集体,管理情绪,增添快乐。

北京市丰台区方庄社区卫生服务中心组建

了心理咨询队伍,主要为辖区内老年人提供心理健康服务。队伍的所有队员为全科医生,他们需要参加心理咨询师培训班,并获得心理咨询师二级证书才能上岗。全科医生葛彩英就是其中之一,她签约了1022名居民,其中80%左右为老人。作为家庭医生,她会追踪和监测老人的心理健康状态,并及时提出治疗建议。

多方携手,补齐服务短板

增加资金投入,加快人才培养,用好社区这个服务平台

“这些课程都挺实用。比如,听完今天这节课,我就知道怎么从饮食方面预防认知障碍。”68岁的刘仲符提起多福巷养老驿站的服务,竖起了大拇指。刘仲符说,现在外面有些心理健康课程鱼龙混杂,不少老年人被忽悠去买产品,浪费钱还伤身体。“希望国家能出台更多政策,支持社区驿站开展心理健康服务。哪怕咱们自己出点费用都行,关键是要靠谱!”

当前,我国老年人心理健康服务还存在很多短板。专家分析,首先是老年人心理健康知识普及不足,如子女对老人心理健康缺乏了解,不能及时发现老人出现心理障碍。其次,一些养老服务机构由于缺乏心理咨询专业人才,提供的心理健康服务不够专业,不能完全满足广大老人的需求。第三,为了保持公益性,一些社区养老服务机构运营存在困难,从业人员收入较低,工作积极性无法得到有效激发。

王华丽认为,要加强老年人心理健康知识的教育和普及,营造关心老年人心理健康的社会氛围。“当儿女的,要主动学习老年人心理健康知识,科学认识自己父母的心理状态,更好地与父母相处。此外,子女要多鼓励父母参加社交活动,对老人的心理健康很有益处。”

“政府应进一步完善养老保障措施制度,加大投入,为老年人创造更好的颐养天年的条件。”北京回龙观医院老年科20病区主任张兴理说,有关部门可以建立心理咨询中心,配备足够的专业心理咨询师,提供电话咨询、入户咨询,开展心理健康教育讲座等服务。

当前,我国大部分老人选择居家养老,社区是提供老年心理健康服务的基础平台,需要大力建设。张兴理建议,增加对社区养老服务机构的财政投入和运营补贴,完善社区服务体系;建立社区活动中心,积极组织适合老年人的文娱活动,为他们提供更多参与社会交流的机会;鼓励专业心理人员到社区工作,为老年人提供相应的心理健康宣教,给予情感支持与精神慰藉。

社区工作者如居委会干部、网格员,直接面对广大老人,对他们进行老年人心理健康培训非常关键。王华丽建议,一方面要完善社区工作者福利保障,提高他们的工作积极性;另一方面要鼓励专业的心理咨询人才到社区开展服务,对社区工作人员进行培训,提高后者开展老年人心理健康服务工作的技能。

为了给老年人提供更好的心理治疗服务,王华丽建议,进一步完善医联体建设和分级诊疗制度。要鼓励大医院的精神科专家定期到社区卫生服务中心为老人提供心理治疗服务。加强对社区卫生服务中心的全科医生心理健康知识培训,鼓励他们掌握心理咨询技能,获得相关资质。“基层卫生机构的心理治疗能力提升了,老人们遇到小问题在身边就能解决,避免积小成大、拖延成严重的心理疾病。”王华丽说。

离等多项综合手术技术,折磨少年的病灶被完整摘除。小塔美的妈妈眼含热泪,为医疗队献上洁白的哈达:“谢谢你们治好孩子的病,我们的日子会越过越好。”

2020年夏天,朱震宇又去乡里巡诊,再次来到拥斯塔美家中,他比手术时长高了小半头,性格也明显开朗起来。“我又回学校上学了。见到你们就像亲人一样!”

这次去丁青县,朱震宇还有一件更重要的事——给当地带来一支医疗教学团队。内科、外科、超声、影像、护理……解放军总医院第五医学中心一下子来了9个人,团队在丁青县人民医院驻点3个月,手把手给当地医生传授经验技术。外科主任四郎巴宗切身感受到这几年医院的变化:“过去我们做手术没有超声刀、电刀、血管线,这些都是援藏团队陆续带来的。他们一次次言传身教,带给我们最先进的外科思维,使手术规范化程度显著提高,医院目前已掌握简单的包虫病手术能力。”

2015年以来,7年16次上高原,整个团队为涉藏地区群众成功实施302例手术,培训了上千名当地医务人员,还做了大量健康宣教、传染病防治等工作。“从前我们得把患者接到北京手术,现在大部分患者可以在当地治疗,整个涉藏地区的包虫病防治和手术水平已经大大提高。”朱震宇说。

多棱镜

为“兼职”创造更好的法治环境和舆论氛围,保障兼职人员劳动权益,实现人力资源更高效配置,让劳动者个人收入获得改善

副业也有大能量

李心萍

下了班开网约车、当代驾,业余时间开网店、当主播,见缝插针创作文案、做视觉设计……随着就业市场的变化,兼职就业、副业创业正悄然被更多人接受。不仅年轻人积极参与,不少中年人甚至退休人员也兼职、搞副业。

“副业创新”为何日渐流行?

经济组织方式的变化催生更多就业形态。在互联网时代,一台电脑、一根网线、一部手机就可以作为生产工具,任何技能都有可能变现,一些兼职、副业机会批量产生——户外经验丰富,周末即可变身向导,陪同爬山,赚取外快;精通乐理,闲暇可化身主播,带领粉丝赏析音乐作品,收费答疑解惑;擅长美妆,还可成为在线老师,开设美妆课程,带领学员一起变美……

社会的进步驱动职业价值观念的转变。特别是新一代年轻人,稳定不再是择业的要求,他们更加追求自我价值的实现。自主、多元、有趣、独立……兼职、副业的这些特质吸引越来越多人参与,也带动着整个社会就业观念的改变。

日前,国家发改委等部门印发意见,鼓励“副业创新”,正式为兼职和副业“正名”。意见明确,要着力激发各类主体的创新动力和创造活力,打造兼职就业、副业创业等多种形态蓬勃发展格局。在科技进步与人的全面发展紧密结合的背景下,提倡“副业创新”不仅有利于个体价值的自我实现,也能有效为经济发展贡献新动力。

看个体,“副业创新”有利于增加居民个人收入,提高就业质量。当前,我国经济恢复基础尚不牢固,就业总量压力依旧存在。在这种情形下,通过灵活就业、兼职、副业等多种途径,充分发挥主观能动性,将各种机会利用起来,有利于实现更充分的就业。美国日前发布的《2020上半年骑手就业报告》显示,通过美团获得收入的骑手总数达295.2万人,同比增长16.4%。其中,近四成骑手有其他职业,其中不乏律师、金融从业者、软件工程师等群体。

看企业,“副业创新”能帮助企业发现更多人才。利用信息技术,将碎片化的时间与碎片化的任务高效对接,大大降低了企业高技能人才的用工门槛,对全社会来说,有利于人力资源高效配置。近年来,一些地方研究制定扶持政策,提倡科技人员兼职创办或入职科技型中小企业,并探索构建科技人员拥有部分成果所有权体制,其中好的经验值得推广。

当然,要让“副业创新”在宏观层面推动经济发展,离不开社会治理层面的创新。首先,更新理念,把“副业创新”落到实处。对用人单位而言,不少单位并不乐意员工开展副业。这就需要观念的协调与法治的跟进,既要影响本职工作的做法“亮红灯”,让精于主业、干好主业成为共识;也要为个人可支配时间“开绿灯”,优化做兼职、搞副业的制度环境与舆论氛围。

其次,保障灵活就业者的劳动权益。随着兼职、副业增多,劳动者将在多雇主、跨平台就业。这就需要有关部门研究、制定相关法律法规,明确参与各方的权利义务关系,明晰劳动者做兼职、搞副业时的社保缴纳、薪酬等政策制度,从而保障劳动者的基本报酬、休息和职业安全等权益。

让闲置技能变现,人人都可以通过自己的技能获取劳动佣金,副业的能量不可估量,“副业创新”大有可为。

本版责编:李心萍

制图:汪哲平

电子信箱:mszkrmb@sina.com

援藏医生朱震宇——

为防治包虫病,奔走在高原

邱超奕 戴欣

包虫病,一种寄生虫传染病,素有“虫癌”之称。虫体会侵蚀人体肝、肺、脑等器官,早期病灶必须手术切除,到晚期甚至会失去手术机会,最凶险的泡型包虫病十年死亡率超过90%。在我国西藏、青海等地,包虫病发病率最高可达10%以上,由于患病重、治疗难,一度成为涉藏地区群众致贫、返贫的重要原因。不过,在全国援藏医务人员的长期不懈努力下,这种情况已经大为改变。解放军总医院第五医学中心肝病医学部副主任医师朱震宇及其团队就是其中一分子。

2020年,朱震宇的团队第十六次上高原。他们的足迹遍布西藏拉萨、日喀则、昌都和青海玉树等地。

“就是他们治好了我的病,现在身体恢复得很好!”昌都丁青县牧民扎西说。2019年8月,朱震宇团队到丁青县做疾病筛查,42岁的扎西赶来现场,说自己经常肝区疼痛。一查B超,他患有复杂的泡型包虫病,病灶直径达12厘米,严重压迫肝内血管和胆管。

要治好病,需要切除扎西60%的肝脏。这种中肝叶切除手术属于高难度、高风险的顶级手术,而手术条件却不够,没有超声刀、缺失止血设备、助手不足……继续等待,扎西很可能死亡,朱震宇决定尽快在当地实施手术。

2020年8月26日,从上午10点到下午5点,朱震宇在手术台站了7个多小时,他仔细操作根治切除术,把发白变硬的病灶一点点切除干净。在海拔4000多米的高原上做高难度手术,对体力和精力是何等的考验!手术完成后,他因为缺氧和低血糖险些瘫倒在地。

术后复查,扎西没有感染、没有复发。“如今我吃饭、放牧和生活都不受影响。”扎西感激地说,是医生救了他的命。

因病致贫拖垮的往往不只是一个人,而是整个家庭。医生们拯救的往往也不只是患者,而是全家的希望。

2019年夏天,在丁青县最偏远的乡——嘎塔乡,一名叫拥斯塔美的少年和妈妈走进乡卫生

院,正好碰见朱震宇团队免费义诊。“金珠玛米(解放军),我想治病。”说话间,少年有些怯懦,但眼神却充满了期待。

少年看起来很瘦弱,个头明显比同龄人矮小。一检查,又是包虫病。“孩子还小,趁早做手术。”一听到要手术,拥斯塔美的妈妈更揪心了:“他父亲就是因病去世,我们家里穷,又只有这一个儿子,手术出问题可怎么办?”

为了做通家人的思想工作,朱震宇接连去拥斯塔美家走访了半个月,为了让一家人放心,他甚至写了份承诺书。“我这么做,一是有底气,我们已经成功做了300多例包虫病手术,无一人感染、复发,但我更多的还是替孩子着急,他不能再这样拖下去!只有手术才能根治。如果他的身体垮了,这个家就真的毁了。”

几天后,手术成功。通过采用肝包虫外囊剥

新视点·民生改善在身边