

你我如何养老？

——谈“医养结合”新型养老模式

失能老人 渴求“医养结合”模式

从本世纪初起，我国老年人口比重超过 10%，开始进入老年社会，之后每年以 3.2%的增幅攀升，老龄化来势凶猛，随之迎来的是养老方式的严峻挑战。积极应对人口老龄化，加快建立社会养老服务体系和发展老年服务产业，真正实现“老有所养”，是中国梦的重要构成。

我国目前的养老方式主要有家庭养老、社区居家养老、异地养老等，养老方式的选择取决于老年人特殊的身体状况。由于缺乏长期照料护理资源，我国失能、半失能老人的长期照护，成为困扰千万家庭、影响养老事业发展的社会问题。

“探索医疗机构与养老机构合作新模式”，是当前养老事业的发展思路，“医养结合”正是在这种思路引领下应运而生的新型养老模式。有病治病，无病疗养，医疗和养老相结合，其优势在于整合养老和医疗两方面的资源，提供持续性的老人照顾服务。它通常由专业护理人员照顾老人的健康生活起居，同时提供生活照料和临终关怀服务。这种养老模式可以让失能、半失能的老年人既不长期占用医院病床，又能满足老人对老年病漫长护理的需求。

“医养结合” 弥补养老院就医难

建设医护型养老机构，坐落于闵行区华漕镇的上海华泰医院领先



■ 医护人员联合查房，医生为病人听诊
叶晓雯 摄

了一步。医院老年康复护理病房拥有齐全的医疗设备和完善的生活设施，配有专门的护理人员和医护人员，老人长期住在这里，不仅能休闲养老，颐养天年，而且能获得完备的生活医疗保障，各种慢性病得到有效控制。上海华泰医院院长陆辉认为，老年慢性病患者伴随着机能老化，常涉及身、心、精神健康和社会功能等多方面问题。患有慢性病的老年人自然病程长，需要持续的、综合的医疗康复护理服务。医养结合充分体现了医疗特色，将医院和养老完美结合，弥补了养老院就医不便的难题。他结合办院经验，列举了医养结合的五大特点——

贴心的生活护理：许多老人生活无法自理或半自理，高素质的护工专人守护是解题良策，在贴心的日常照料中融入医学护理内涵，让老人获得安全、科学的服务。

专业的医护团队：由富有爱心、技术精湛的医生、护士、护工共同组成专业的医护团队，为老人生活、健康提供权威的保障。

健康跟踪监测：定期安排老人进行体检，建立老人个体化的健康档案，对老人身体状况进行跟踪监测，做到疾病的早发现早治疗。

专业心理辅导：告别家人，来到医院，很多老人容易情绪低落。专业的心理辅导让老人摆脱不良心理状态，走出落寞和孤独，消除心理障碍，发现快乐之源，拥抱幸福晚年。

院内疾病诊疗：医院配备专业的医疗护理和医疗康复设备，随时可以开展血压监测、血糖监测，并有雾化吸入、红外线理疗，开设内科、外科、中医科等临床科室，为患者提供给药、输液、供氧、导尿、灌肠、鼻饲等医疗服务，实现小病不出院，大病直接就医的目标。 本报记者 潘嘉毅

医患互动>>>

问：“医养结合”模式的医院能使用医保卡吗？

答：专业的老年病房把失能老人作为主要服务群体纳入收治对象中，为社会和家庭分担失能老人带来的养老压力。纳入上海市老年护理住院医保定点单位的医院，如华泰医院，可以纳入上海市医保联网结算，老人在养老院享受医疗服务时可享受医保卡。

问：老年护理住院医保收费标准怎么样？

答：老年护理住院医保收费标准将参照一级医疗机构(社区卫生服务中心)执行。

问：哪些老人是新型康复性老年护理病房收治对象？

答：手术后护理、脑梗塞、脑溢血、中风后遗症、瘫痪、骨折后护理、生活不能自理、临终关怀等。

问：住院老人是否还需要家人陪护？

答：专业的老年护理康复机构聚集了一批内科、外科、中医科执业医师，康复技师，执业护士和护理员，实行科学规范的医师三级查房制度，护工医疗护理制度。24 小时不间断，家人无需陪护。医院通常设有二人、三人、多人病房，内有电视、电话、独立卫生间、防滑坐厕、24 小时供热洗浴系统、衣柜、应急呼叫、中心供氧等医疗、生活设施，可满足不同层次人群的多元化需求。

“医养结合”适宜哪些老年人群

脑溢血患者护理 根据病情轻重，医院提供完全照料、协助照料等医护服务。通过科学的医疗康复，逐步训练患者吃饭、穿衣、洗漱、如厕甚至一些户外活动。给予卧床患者床上擦浴，预防褥疮；给予气管切开患者气道护理，及时清除口鼻分泌物并吸痰，防止窒息和肺部感染。

帕金森病专业护理 确保患者行动安全，及时扶助减少对老人身体的伤害。帮助老人做一些肢体活动，预防并发症。

瘫痪老人护理 无论何种原因致瘫，护理工作的重点是防止肺部感染、褥疮等并发症，做到勤翻身、勤按摩、勤换洗、勤整理等，在此基础上做好康复护理。尽可能被动活动瘫痪的肢体。

中风后遗症患者护理 肺部感

染、褥疮、深静脉血栓、泌尿系统感染、便秘等，是中风后遗症患者容易出现的并发症，病房的工作重点就是对此进行积极预防。在此基础上锻炼老人的语言和身体活动能力。

骨折老人护理 骨折恢复期如果护理不当也将出现一系列严重的并发症，医院通过对骨折老人采取科学的护理方法有助于老人的骨折早日康复，有效避免并发症和后遗症对健康的损害。

临终关怀 其目的是提高患者的生活质量，通过消除或减轻病痛和其他生理症状，排解心理问题和精神恐慌，以平和的心态面对死亡。医院还能帮助承担家属的一些劳累和压力。

**“医养结合”咨询热线：
021-52960583**

新民传媒发起——

全民共出发 防控高血压

2014 年上海慢性心血管疾病防治工程

危害重重

三分之一成人罹患高血压

中国疾控中心慢性病防控中心 2013 年公布的研究结果显示，我国高血压患者人数已经突破 3.3 亿，平均每 3 个成年人中就有一人是高血压患者，这是一个十分惊人的数据。同年度，世界卫生组织首次把高血压防控作为世界卫生日的主题，强调要通过控制高血压来降低心脑血管发病和死亡的危险。而这正是防控高血压的主要目的。

当前，我国心血管病死亡人数占总死亡的 41%，每年为 350 万，其中 50%的心肌梗死与高血压有关。世界卫生组织研究证实，降低高血压患者的血压水平可减少 15%—30%的心肌梗死危险。因此，控制高血压是心血管病防治的重要切入点。

认识不足

科学防控刻不容缓

由于我国经济的发展，人民生活的改善和生活节奏的加快，一系列不健康的生活方式成为高血压上升的主要原因。其中最重要的是膳食不平衡，吸烟和过量饮酒，缺乏体力活动和心理压力增加。而与此同时，民众对高血压的知晓率、治疗率和控制率低，不规范的健康宣传，患者自身知识的缺乏，对高血压的危害和长期治疗重要性的认识不足，

参加活动的疾病筛查项目如下 套餐一高血压深度诊断			
项目	市场价	现价	总人数
动态血压	120	通过有效预约申请后 可获得慢性心血管疾病基金减免 380 元	2 人 / 天 *30 天
心脏彩超	180		
颈动脉彩超	200		
挂号费	10		
总 计	510	130	60

都构成了高血压全面爆发的重要因素。中国疾控中心统计资料显示，近年来我国以心血管疾病如高血压等为代表的慢性病发病人数快速上升，其带来的疾病负担已占总疾病负担的 70%。

科学认知，调整生活方式，合理测控，防治高血压，已经到了刻不容缓的地步！

专家提醒，防控高血压，务请注意以下八点：

- 1.减轻体重。
- 2.减少钠盐摄入。
- 3.补充钙和钾盐。
- 4.减少脂肪摄入。
- 5.增加运动。
- 6.戒烟、限制饮酒。
- 7.合理用药。
- 8.做好阶段性检查。

不少患者在了解高血压等慢病时看见“稳定”、“持续性”等字眼就误以为慢病可以慢慢治疗。然而据心血

管专家介绍，常见的心血管慢病一旦确诊就说明我们的脏器功能已经遭到了一定程度的破坏，慢性病如果不加控制反而有可能引起危害更大的并发症，例如高血压引起的脑卒中和心肌梗塞等。因此，高血压患者最好对心脏血压等做全面的疾病筛查，根据筛查结果，针对性地纠正有关心血管疾病的危险因素，这是心血管慢病一、二级预防的有效措施，它对降低心血管慢病在人群中的发病率具有极其重要的作用。

慢病工程 构筑健康生活“心”防线

在国家《中国慢性病防治工作规划(2012—2015 年)》》方针政策的倡导下，为加强市民高血压疾病防治意识，提高申城居民健康指数，满足更多读者的健康需求，由新民传媒发起的慢性病工程项目组启动大型慢性心血管疾病筛查活动，从即

日起开始 2014 年度第三期的高血压疾病筛查康复活动。

活动秉承“预防、治疗、管理、康复”四位一体的健康管理理念，本次高血压疾病体检筛查为患者减免诊疗基金数额为 3 万元。此次活动特邀国内知名心血管专家组成慢病工程专家组，联袂为患者问诊把脉。并对有手术需求的已报名患者提供北京、上海两地知名心血管专家亲自主持手术机会。本次活动名额有限，额满即止。

报名者需通过电话预约获取参与名额，方可参加本次活动。

报名时间：即日起至 2014 年 3 月 10 日(周一至周六 8:00—17:00)

地址：徐汇区龙漕路 218 号(轨交三号线龙漕路站 4 号出口旁)

报 名 热 线：021-6475 9591 012-5459 1026 021-6475 6772

温馨提示：由于参与报名市民较多，遇到占线情况请您耐心等待。

目前我国 60 岁以上的女性已经占到老年人口的 51.4% (8590 万)，这一年龄段女性心血管疾病的发病率和死亡率超过男性的事实已经发生。在绝经期后，女性高血压、糖尿病、血脂血症、肥胖、代谢综合征，尤其是动脉粥样硬化的速度迅速赶超男性，且心血管病的预后明显差于男性，有着比男性更高的死亡率。正值三八妇女节来临之际，如何关爱女性的心脏？呵护她们的身体健康？本次讲座特邀请上海远大心胸医院医生讲解，经预约参加活动的会员可获得精美礼品一份，欢迎踊跃报名。

中老年心血管健康讲座

关爱女性、关爱心脏、共度健康女人节女性专场

讲座时间：2014 年 3 月 7 日 星期五 下午 1:30
报名热线：021-64759591 021-54591026
讲座地址：徐汇区龙漕路 218 号上海远大心胸医院 2 楼 (轨交三号线龙漕路站 4 号出口旁)