



重庆市疾病预防控制中心

CHONGQING CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

重庆老年心理关爱行动方案

重庆市疾病预防控制中心慢病所

目录

CONTENTS



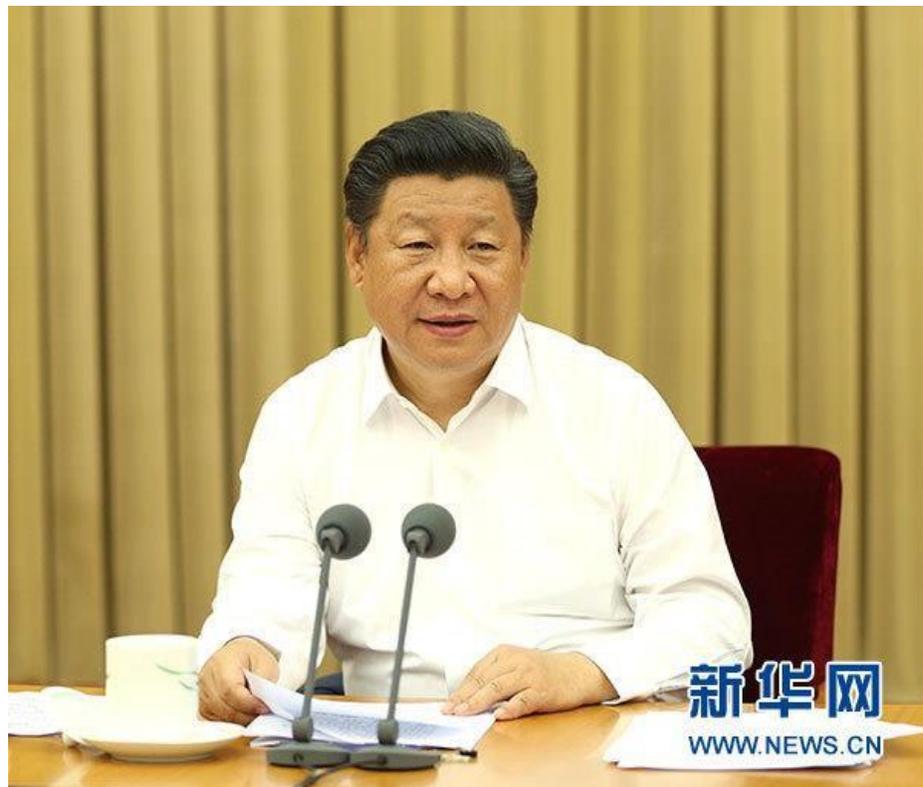
现状与体系建设

项目实施方案

现场组织

平台使用

健康中国战略



2016年全国卫生与健康大会：习近平总书记强调，**没有全民健康，就没有全面小康**

健康中国战略的实施，我国卫生健康工作理念更加突出预防为主，强调以“治病为中心”向“**以健康为中心**”

三次公共卫生革命的实质性改变

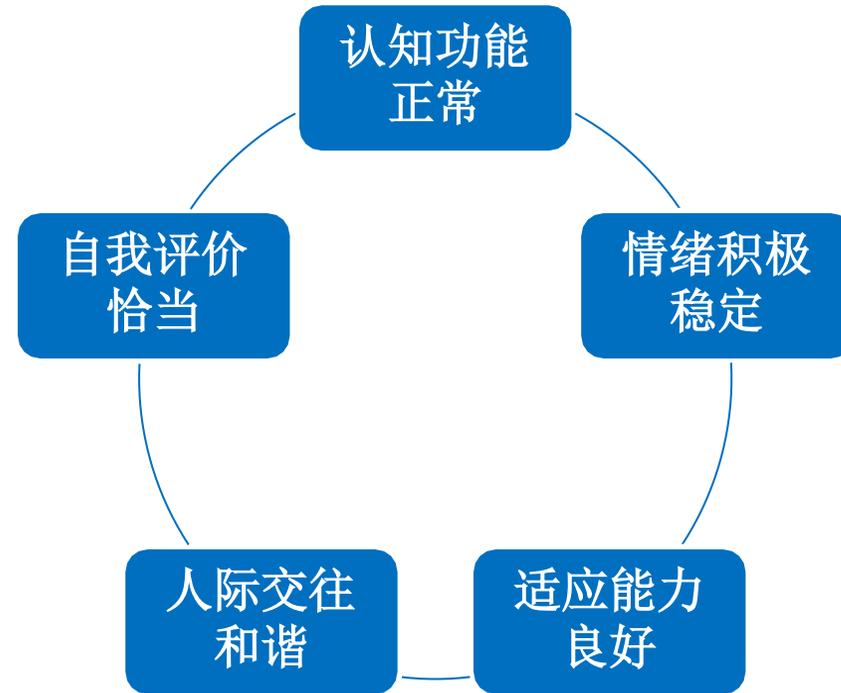


健康与心理健康内涵

健康的定义：

1948年，WHO在其《组织法》的序言中指出：健康(health)是身体、**心理和社会适应**的完好状态 (well being)，而不仅是没有疾病和虚弱。

心理健康的内涵：



老龄化及老年心理健康状况

我国老龄人口规模超过2.8亿、老龄化进程速度快且**高龄化、空巢空心、慢病多、失能失智增长快**等，未备先老、医疗卫生服务和养老及长期照料需求日益增高。

老年人心理状况不容乐观。老年人随着平均预期寿命的延长，受自身机体衰老、神经系统功能改变、身患慢病困扰以及社会生活方式的变化，容易产生心理问题。



积极应对人口老龄化国家战略

《“健康中国2030”规划纲要》

推动开展老年心理健康与关怀服务，加强老年痴呆症等的有效干预。

《健康中国行动老年健康促进行动》

不断提高老年健康核心信息知晓率，实施老年人心理健康预防与干预计划。此外健康知识普及行动和心理健康促进行动，这两项行动都把老年人作为工作的重点人群。

2021年11月18日，中共中央 国务院发 **《关于加强新时代老龄工作的意见》**

加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导，开展老年口腔健康、老年营养改善、老年痴呆防治和心理关爱行动。



积极应对人口老龄化国家战略

2021年12月30日，国务院发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》

六、完善老年健康支撑体系

(十三) 加强老年健康教育和预防保健。

实施老年健康促进工程。加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导，开展老年口腔健康、老年营养改善、老年痴呆防治和心理关爱行动。

《“十四五”健康老龄化规划》

2022年，国家卫生健康委等15部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》：

三、主要任务

6. **开展老年人心理关爱服务。**完善精神障碍类疾病早期预防及干预机制，扩大老年人心理关爱行动覆盖范围，针对抑郁、焦虑等老年人常见精神障碍和心理行为问题，开展心理健康状况评估、早期识别和随访管理，为老年人特别是有特殊困难的老年人提供心理辅导、情绪纾解、悲伤抚慰等心理关怀服务。

专栏2 老年预防保健专项工程

实施**老年心理关爱行动**。总结推广老年人心理关爱工作经验，持续扩大覆盖范围，原则上每个县（市、区）都设有老年人心理关爱点。

前期工作基础

1. 基层工作人员老年心理健康服务意识与能力均有显著提高；
2. 社会效益显著，老人有获得感，社会及媒体关注度高，老年人及其家属参与度高；
3. 有超过一半老年人明确表示需要心理健康服务；
4. 躯体疾病（**34.5%**）与养老（**9.7%**）是影响老年人心理健康状况的主要问题；
5. 突发公共卫生事件对老年人心理健康状况影响显著，焦虑症状患病率增加一倍；
6. 实施机构多元化，服务多样化，积极性高，与其他老年相关工作相结合；
7. 连续性的老年心理健康服务机制需顶层设计、政府主导、因地制宜；
8. 政策支持、经费保障、人员培训、心理健康服务落实到基本公共卫生服务工作中。

目录

CONTENTS



现状与体系建设

项目实施方案

现场组织

平台使用

行动内容及服务人群

内容

开展心理健康服务能力调查及能力建设；
对社区老年人开展认知与心理健康状况调查和评估；
开展认知异常与心理健康问题分类干预。

服务人群

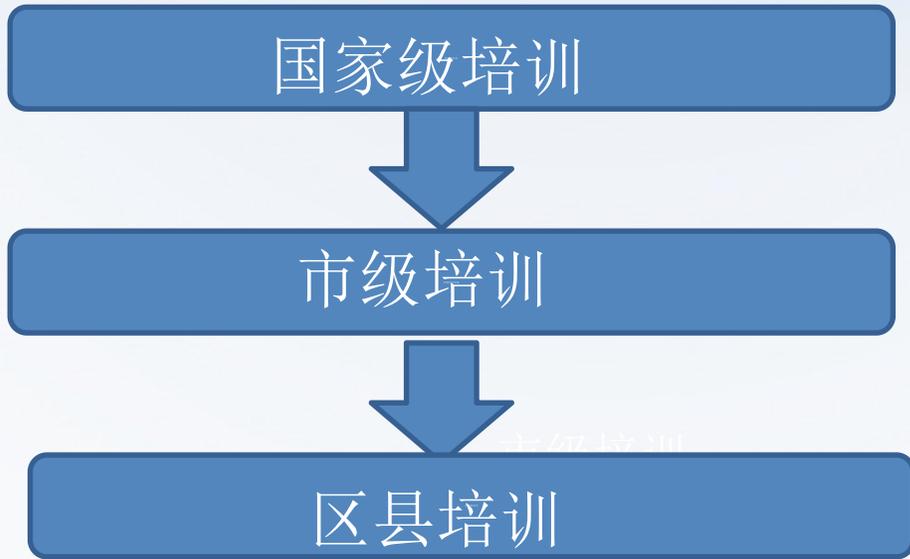
老年心理关爱点社区内常住65岁及以上居民，重点面向经济困难、空巢（独居）、留守、失能（失智）、计划生育特殊家庭老年人。

心理健康服务能力调查及能力建设

心理健康服务能力调查

- ◆ **心理健康服务医疗机构表：**行动社区所属地区可以提供认知障碍及心理问题诊断、治疗的医疗机构及科室
- ◆ **乡镇/街道心理健康服务能力调查表：**乡镇街道内社会支持性环境情况、基层医疗卫生服务机构可提供的老年认知及心理健康服务情况
- ◆ **服务人员能力调查表：**参与该行动管理和实施的各级人员的岗位职称等分布情况、对心理健康知识知晓情况以及服务能力

心理健康服务能力调查及能力建设



培训培训师模式



培训健康知识

- 年人生理及心理特点
- 老年人常见心理健康问题及流行特征
- 老年人常见心理问题的早期识别及评估
- 老年心理及认知的干预策略



培训行动方案

- 总体方案
- 服务能力及心理健康调查问卷讲解
- 老年心理健康问题分类及社区干预
- 现场工作流程和组织实施技巧
- 数据录入与平台介绍及练习

心理健康状况调查和评估

心理健康状况调查和评估

- ◆ **评估目的：**了解和掌握老年人心理健康状况、心理健康素养以及对心理健康服务的需求。
- ◆ **调查对象：**整群抽样的方法选取社区内常住 65 岁及以上居民；重点面向经济困难、空巢（独居）、留守、失能（失智）、计划生育特殊家庭老年人。
- ◆ **调查方法：**采用电子化问卷对老年心理关爱点的老年人进行心理健康状况调查，由调查员面对面对问卷上面的问题逐个询问填写

心理健康状况调查和评估



社会学基本特征、
家庭支持和照料情况、
日常生活爱好、
慢病患病情况等



抑郁筛查量表
(PHQ-9)



焦虑筛查量表
(GAD-7)



记忆障碍自评量表
(AD8)

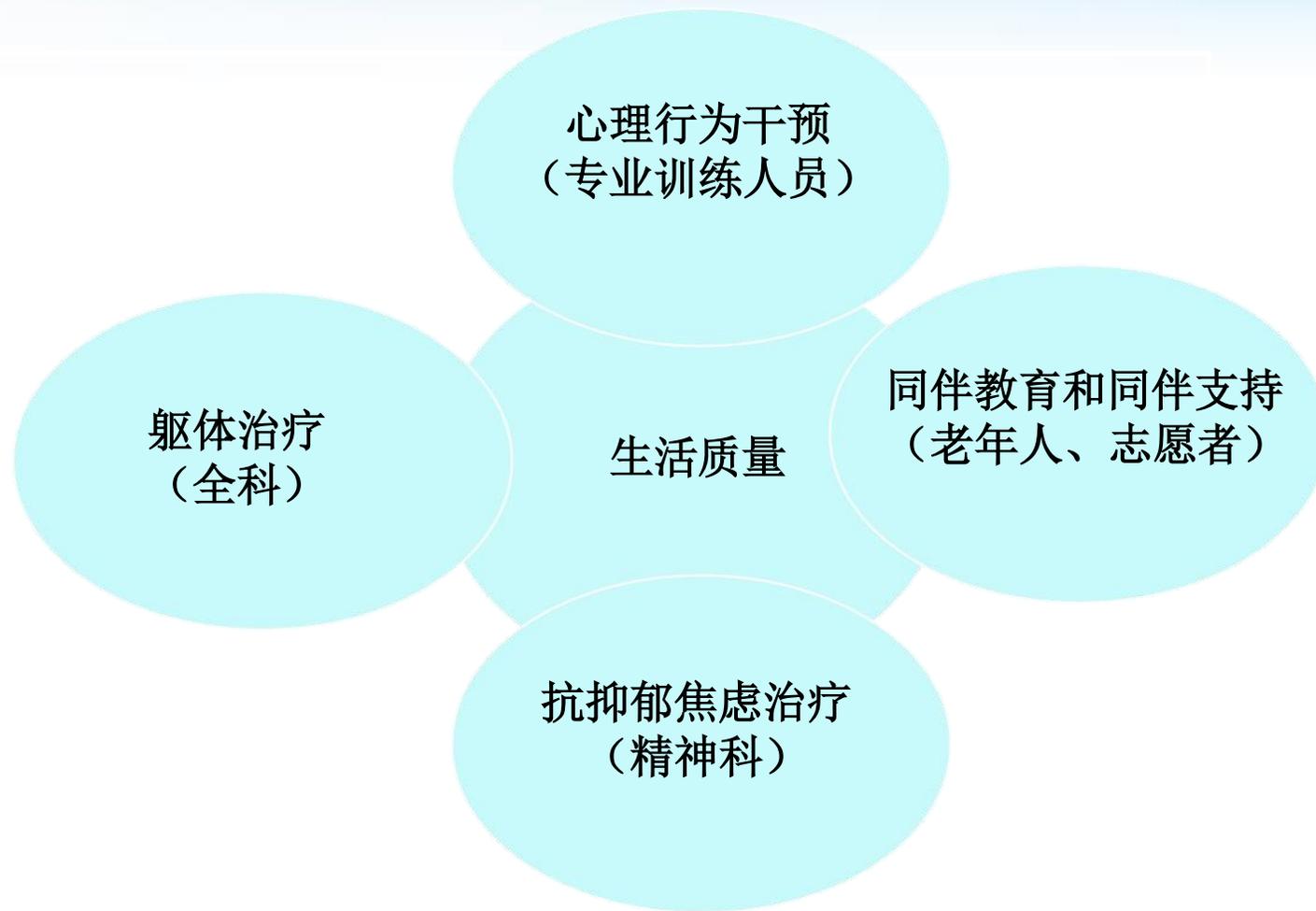


心理卫生知识知晓情况、
心理健康服务需求

调查对象分类

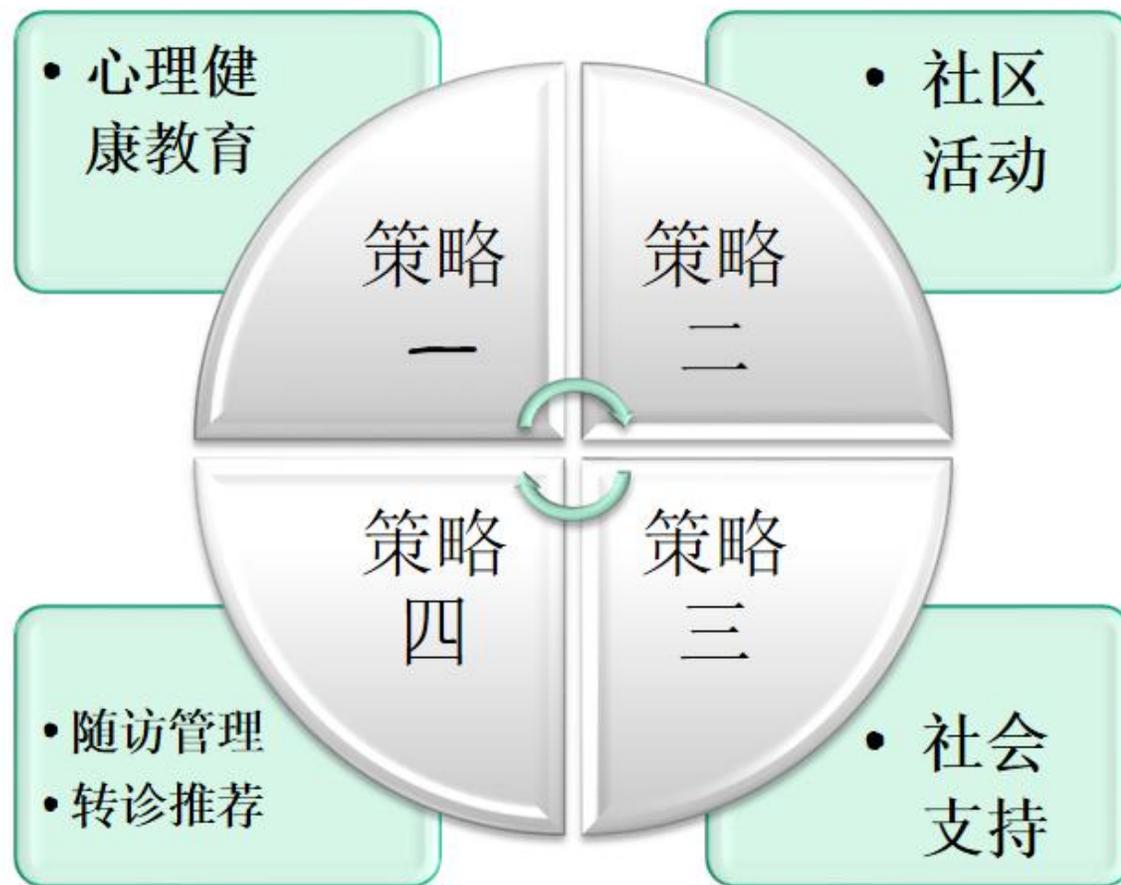
- 每完成一名调查对象的调查，信息系统会自动产生该调查对象的评估结果
- 电脑端数据管理平台可以导出不同分类名单

心理健康促进和干预



老年人心理健康促进和干预技术

心理健康促进和干预



干预策略

分类干预策略

评估结果分类	分类标准	干预策略	目的
1.一般人群	认知及心理健康状况评估结果均正常： PHQ-9 \leq 4 和GAD-7 \leq 4 和AD8 \leq 1	<ul style="list-style-type: none">● 心理健康教育● 社区活动	提高老年人心理健康知晓状况，增强心理健康意识和心理韧性。
2.临界人群	轻度的抑郁和（或）焦虑： （5 \leq PHQ-9 \leq 9 或 5 \leq GAD-7 \leq 9） 并且 AD8 \leq 1	<ul style="list-style-type: none">● 心理健康教育● 社区活动● 全面提升社会支持	改善和促进老年心理健康状况。
3.高危人群	中度及以上抑郁或焦虑或可疑 认知功能受损： PHQ-9 \geq 10 或GAD-7 \geq 10 或AD8 \geq 2	<ul style="list-style-type: none">● 心理健康教育● 社区活动● 全面提升社会支持● 社区随访管理与转诊推荐	改善和促进老年认知与心理健康状况； 促进疾病的早诊早治。

心理健康促进和干预

★ 干预对象

所有老年人，同时也鼓励家属和其他社区居民积极参与。

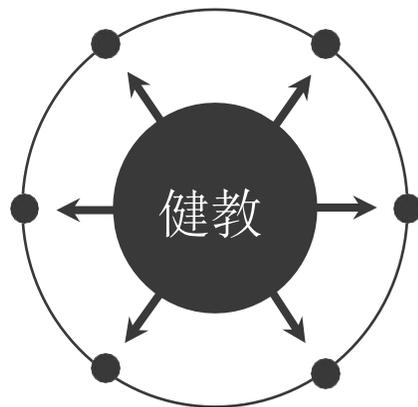
★ 干预形式

发放科普资料

开展科普系列讲座

大众媒体广泛宣传

义诊或其他相关宣传



★ 要求

- 1.至少开展2项，至少每月1次
- 2.全覆盖，轮流参与，至少参与1-2次
- 3.形式多样，鼓励创新
- 4.做好记录（附件8和9）

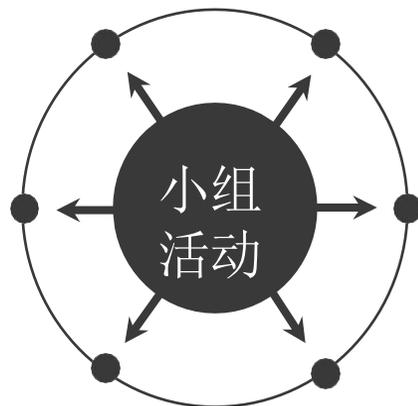
心理健康促进和干预

★ 干预对象

所有老年人，尽量涵盖所有评估结果为临界人群和高危人群。

★ 干预形式

1. 组建兴趣小组活动
2. 定期开展主题小组活动
 - 健康生活方式
 - 认知训练
 - 心理调适



★ 要求

- 兴趣小组持续开展
- 主题小组每个月至少1次
- 优先组织并涵盖所有临界和高危人群
- 因地制宜，符合老人需要，鼓励老人建言，鼓励创新
- 做好记录（附件10）

心理健康促进和干预

干预对象

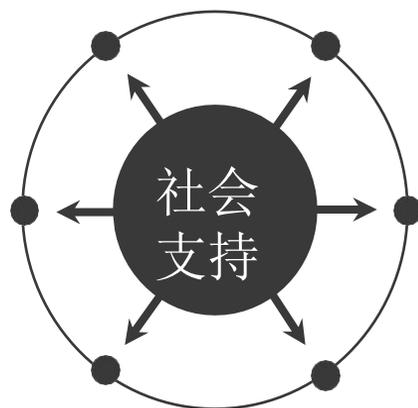
★所有评估结果为临界人群和高危人群

★干预形式

1.促进家庭支持：家属共同参与、科普材料发家属、邀请家属参加讲座、开展家庭关爱集体活动、鼓励家庭敬老爱老的评选或宣传活动

2.培育社会支持---“结对子”联系走访计划：建立基层工作人员与老人的“一对一”联系登记制度，发放“求助联系卡”，定期走访

3.重点人群政策扶持与定期上门探望



★要求

至少1种形式，至少1次

针对子女的活动要注意合适的时间和形式

每月走访一次，走访每次至少 15 分钟

心理健康促进和干预

干预对象

★评估结果为高危人群。

★干预形式

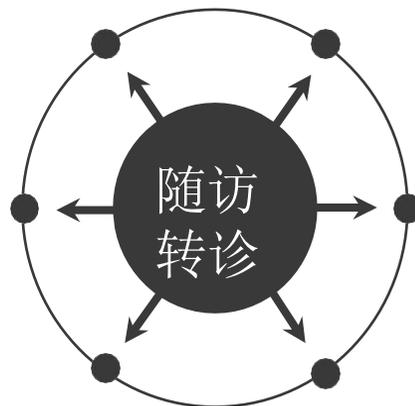
1.心理咨询

2.进一步认知与情绪评估

3.建立转诊联系机制和绿色通道：

建立社区医生与上级有资质的医疗机构的转诊联系机制和绿色通道。

4.转诊推荐：经过社区随访管理与进一步评估后，对于认知功能和情绪状态仍较差的老年人，建议通过定向转诊去心理科、老年科、精神科、神经科等专科机构做进一步检查



★要求

随访和转诊要尊重老人及家属的意愿
做好记录（附件12、13、14）



老年心理健康教育的内容

• 知识

- 老年人常见心理健康问题及流行特征
- 老年人生理及心理特点，这一阶段会遇到哪些常见的心理健康问题
- 老年人常见心理问题的早期识别及评估
- 健康生活方式

• 意识

- 使老人意识到心理问题不是年轻人的专利，老年人也有可能产生心理疾患，提高老年人的心理健康意识，发现问题及时就医

• 行为

- 一般性心理健康调适方法，如何在老年期主动保持积极稳定的情绪？
- 老年人积极心理建设的8个要点：接纳、社交、感恩、乐观、意义、优势、运动、兴趣

预防老年痴呆 留住爱的记忆

如果我变童真 请多些耐心



- ◆ 健康吃
- ◆ 常动手
- ◆ 多运动
- ◆ 勤用脑

内

关注老年焦虑 过好当下生活

多一分倾听 多一分理解

- ◆ 定期筛查
- ◆ 适当运动
- ◆ 培养兴趣
- ◆ 学会倾诉





科学认识 老年期抑郁

抑郁综合征是老年人常见的精神病理学综合征，一般发病于60岁之后，情绪低落及愉快感丧失持续两周以上，同时伴有明显功能缺损及躯体不适为主要特征的情绪障碍。老年抑郁症的临床症状与中青年的相比有较大的临床变异，症状多样化，趋于不稳定。我国老年人群抑郁症状的患病率较高，而且不同性别、年龄、地区存在较大差异。

老年抑郁的临床表现



老年患者更易以躯体不适的症状就诊，而不是抑郁心境，往往会使得医生忽视了对抑郁症的识别。

为什么会抑郁

可能与遗传、神经生化、病前性格、社会环境以及生活事件等因素相关。

1. 个人因素：

老年抑郁患病与个体的健康状况、经济状况、文化程度等有着一定联系。研究显示，老年人的健康状况越差，抑郁症状的发生率越高。经济水平较差的农村地区老年人抑郁的可能性更大。此外，老年人的抑郁症状检出率随着文化程度的提高而逐渐降低。



健康状况



经济状况



文化程度

2. 家庭与社会支持因素：

居住状况



独居老人的抑郁情况最为严重，其次是两代户，情况最好的是老年夫妇户。

子女孝顺程度



子女孝顺程度会影响老年人的抑郁状况，评价子女很孝顺的老年人其抑郁症状最轻。

朋友关系



朋友关系越好的老年人，朋友间交往和支持越密切的老年人抑郁症状越轻。

测一测 你是否有抑郁风险

老年抑郁症的评估工具有多种，在临床实践中更倾向于使用简便、可信度高的自评量表。总分范围为0-27分，0-4分不具临床意义的抑郁；5-9分轻度；10-14分中度；15-19分中重度；>19分重度。10分为分界值。

有关轻度、中度、重度抑郁的诊断标准，还需结合合并的躯体疾病、功能状态等综合判断。最好到专业医疗机构评估诊断。

PHQ-9 9条目健康问卷

根据过去两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后在符合您的选项前的数字上画“√”。

问题	选项			
	0分	1分	2分	3分
1:做事时提不起劲或没有兴趣	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
2:感到心情低落、沮丧或绝望	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
3:入睡困难、睡不安稳或睡眠过多	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
4:感觉疲倦或没有活力	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
5:食欲不振或吃太多	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
6:觉得自己很糟——或觉得自己很失败，或让自己或家人失望	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
7:对事情专注有苦难，例如阅读报纸或看电视时	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
8:动作或说话速度缓慢到别人已经察觉?或正好相反——烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天
9:有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	完全不会	好几天	一半以上的天数	几乎每天

老年人心理健康促进和干预技术

健康生活方式

合理膳食

心脑血管和代谢疾病风险管理

健康生活方式

健康睡眠习惯

运动课程

心理干预技术

正念练习、放松训练

叙事疗法

音乐治疗、舞动疗法、绘画治疗

认知干预

小游戏，如算数
搭积木等

运动干预

有氧运动
对抗运动
手指操

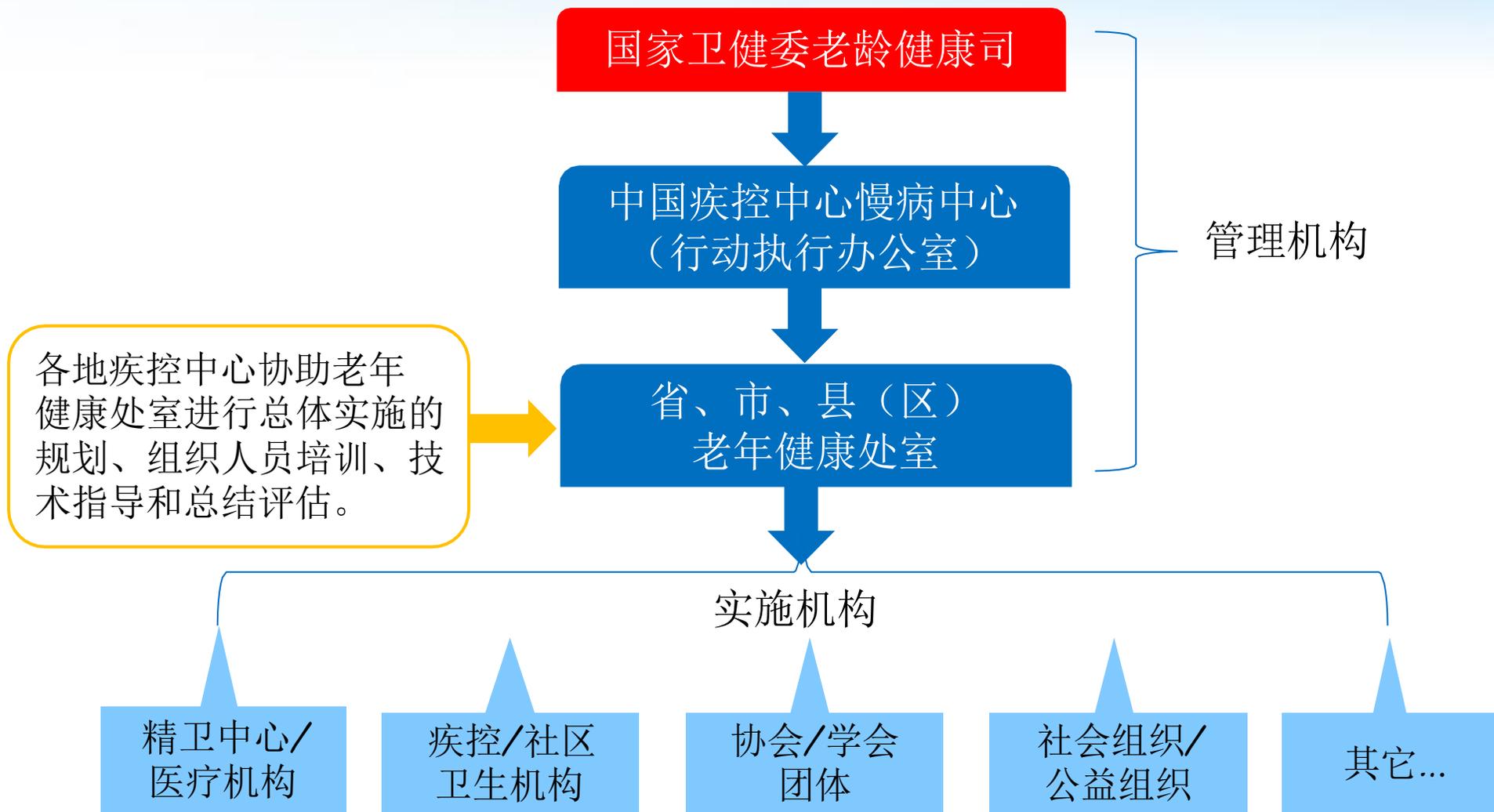
知识讲堂



团体活动



行动管理与实施机构



目录

CONTENTS

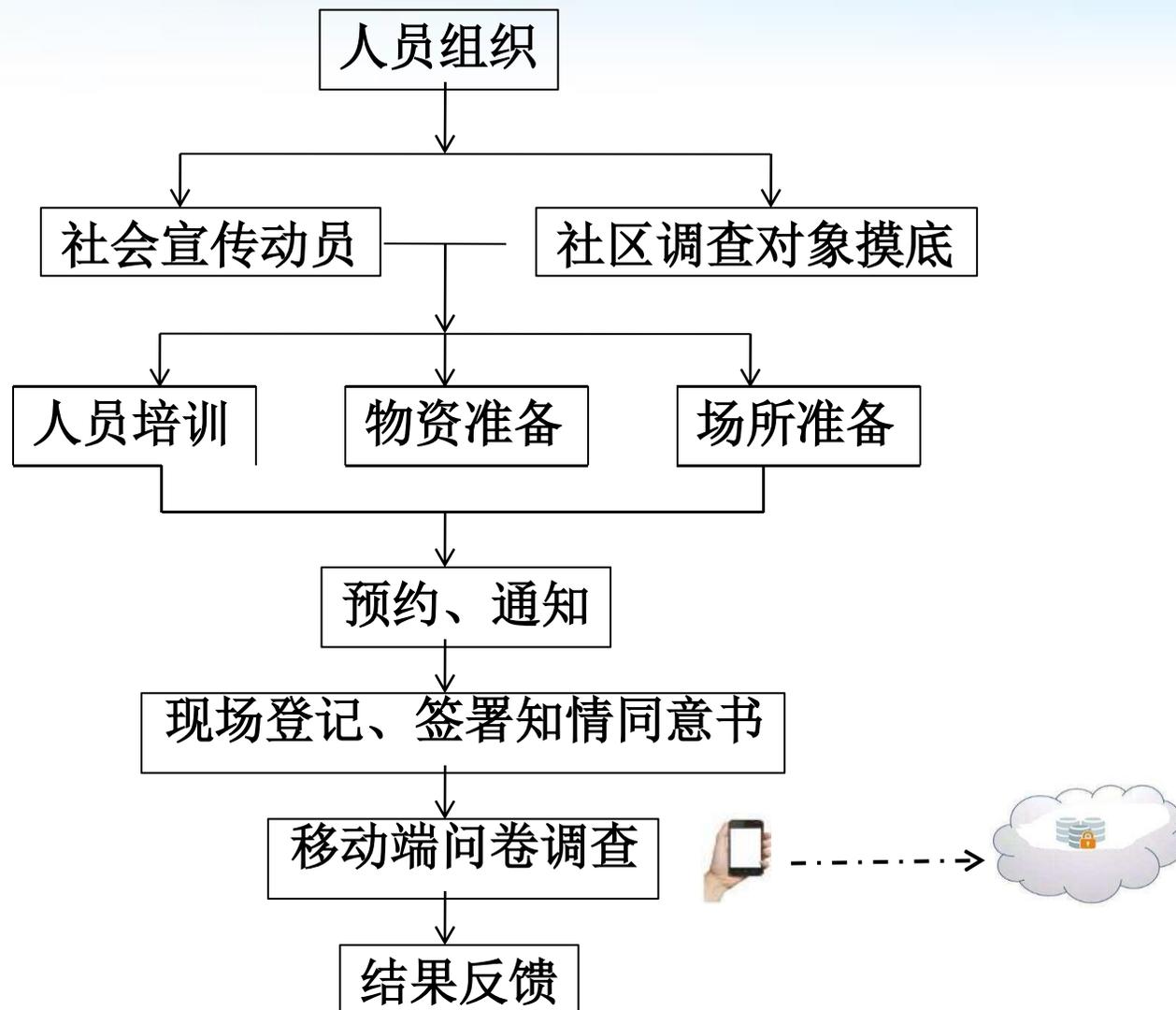
现状与体系建设

项目实施方案

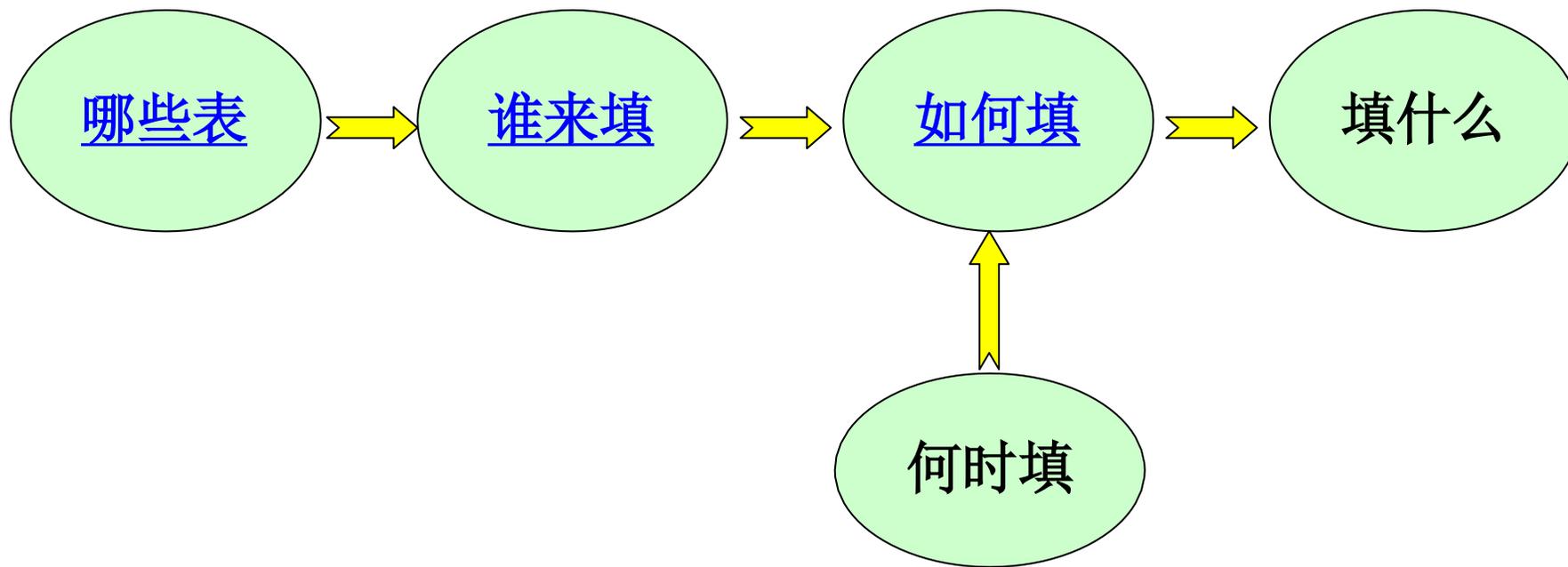
现场组织

平台使用

现场调查流程



现场调查实施



目录

CONTENTS

现状与体系建设

项目实施方案

现场组织

平台使用



信息收集与管理平台



电脑端管理系统

- ◆ 项目点申报
- ◆ 调查员信息汇总
- ◆ 调查对象个案信息汇总
- ◆ 人群分类
- ◆ 统计查询



移动端

- ◆ 个人问卷调查表录入
- ◆ 服务能力调查表录入

信息收集与管理平台





谢谢!