

社区护理模式下老年人心理健康促进策略的探索与实施

刘 轶

解放军总医院京南医疗区 北京

【摘要】随着我国人口老龄化进程的加速,老年人心理健康问题日益凸显,成为影响老年人生活质量和社会和谐的重要因素。社区作为老年人日常生活的重要场所,其护理模式对于促进老年人心理健康具有重要作用。本文旨在探索社区护理模式下老年人心理健康促进策略,通过调研老年人心理健康现状,分析心理健康问题的主要类型及成因,进而提出创新策略并实施,最后对策略效果进行评估与反馈。通过本研究,期望能为社区护理实践提供科学依据,有效促进老年人心理健康。

【关键词】社区护理;老年人;心理健康;促进策略;智慧养老

【收稿日期】2025 年 6 月 17 日

【出刊日期】2025 年 7 月 28 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250350

Exploration and implementation of strategies to promote mental health of the elderly under the community care model

Yi Liu

Jingnan Medical District, PLA General Hospital, Beijing

【Abstract】 With the acceleration of the aging process of my country's population, the mental health problems of the elderly have become increasingly prominent and have become an important factor affecting the quality of life of the elderly and social harmony. As an important place for the daily life of the elderly, the community's nursing model plays an important role in promoting the mental health of the elderly. This paper aims to explore strategies to promote the mental health of the elderly under the community care model. By investigating the current status of the mental health of the elderly, analyzing the main types and causes of mental health problems, and then proposing innovative strategies and implementing them, and finally evaluating and feedback on the effectiveness of the strategies. Through this study, it is hoped that a scientific basis can be provided for community nursing practice and the mental health of the elderly can be effectively promoted.

【Keywords】 Community care; Elderly; Mental health; Promotion strategy; Smart elderly care

1 引言

随着医疗技术的进步和社会经济的发展,我国人口平均寿命不断延长,老年人口比例持续上升。然而,老年人在享受长寿的同时,也面临着诸多心理健康问题,如孤独感、抑郁、焦虑等。这些问题不仅影响老年人的生活质量,还可能引发一系列社会问题。因此,如何有效促进老年人心理健康,已成为当前社会关注的焦点^[1-3]。

社区护理作为公共卫生服务的重要组成部分,具有贴近群众、服务便捷等优势,对于老年人心理健康的促进具有重要作用。然而,当前社区护理在老年人心理

健康方面的服务还存在诸多不足,如服务内容单一、缺乏个性化、技术手段落后等。因此,探索社区护理模式下老年人心理健康促进策略,具有重要的现实意义。

2 社区护理模式下老年人心理健康现状调研

2.1 调研设计与实施

为了全面了解社区护理模式下老年人心理健康现状,本研究采用问卷调查、访谈和观察等方法,对某市多个社区的老年人进行了调研。问卷内容涵盖老年人的基本信息、心理健康状况、社区护理服务需求等方面。访谈对象包括老年人、社区护理人员和社区管理者,以深入了解老年人心理健康问题的成因及社区护理服务

作者简介:刘轶(1977-)女,汉族,湖南沅江人,本科,主管护师,研究方向:护理及康复治疗。

的现状。观察法则用于评估社区护理服务的实际效果。

调研过程中,我们注重保护老年人的隐私和权益,确保调研数据的真实性和可靠性。同时,我们还与社区管理者和护理人员保持密切沟通,以便及时调整调研方案,确保调研工作的顺利进行。

2.2 老年人心理健康现状分析

调研结果显示,社区老年人心理健康状况普遍不佳。具体表现为孤独感、抑郁、焦虑等心理问题频发,部分老年人还存在认知障碍和睡眠障碍等问题。这些心理问题不仅影响老年人的日常生活和社交活动,还可能引发一系列生理疾病,如高血压、心脏病等。

进一步分析发现,老年人心理健康问题的成因复杂多样。一方面,随着年龄的增长,老年人的生理功能逐渐衰退,导致身体机能下降、自理能力减弱,从而引发心理问题。另一方面,社会角色的转变、家庭结构的变化以及经济压力的增大等因素,也可能对老年人的心理健康产生负面影响^[4-5]。

3 创新策略探索:社区护理与心理健康的深度融合

3.1 “心连心”个性化护理计划

(1) 精准识别心理健康需求:通过问卷调查、访谈等方式,全面了解老年人的心理健康需求,包括情感支持、社交需求、认知训练等方面。根据需求调查结果,为每位老年人制定个性化的心理健康护理计划。

(2) 制定个性化护理路径:根据老年人的心理健康需求和身体状况,制定个性化的护理路径。护理路径包括心理咨询、社交活动、认知训练等多个方面,旨在全面促进老年人的心理健康。

(3) 动态调整与效果评估:在实施个性化护理计划的过程中,定期评估老年人的心理健康状况,根据评估结果动态调整护理路径。同时,建立效果评估机制,对护理计划的实施效果进行定期评估和总结,以便不断优化和完善护理计划。

例如,针对一位因子女离家而感到孤独的老年人,我们可以为其制定个性化的心理健康护理计划。计划包括定期家访、电话慰问等情感支持措施,以及组织参加社区社交活动等社交需求满足措施。在实施过程中,我们定期评估老年人的孤独感程度,并根据评估结果调整护理路径。经过一段时间的护理,老年人的孤独感得到显著缓解,生活质量得到提高^[6-7]。

3.2 “智慧养老”心理健康支持系统

(1) 利用大数据与 AI 技术辅助诊断:借助大数据技术和人工智能算法,对老年人的心理健康数据进行深度挖掘和分析,辅助社区护理人员准确识别老年

人的心理健康问题。通过数据分析,我们可以发现老年人心理健康问题的潜在规律和趋势,为制定针对性的护理计划提供依据。

(2) 远程心理健康监测与干预:利用远程监测设备和技术手段,对老年人的心理健康状况进行实时监测和预警。一旦发现老年人出现心理问题,立即启动远程干预机制,为老年人提供及时的心理支持和疏导。

(3) 智能穿戴设备在心理健康管理中的应用:推广智能穿戴设备在老年人心理健康管理中的应用。智能穿戴设备可以实时监测老年人的心率、血压等生理指标,以及睡眠质量、情绪状态等心理健康指标。通过数据分析,我们可以及时发现老年人的心理健康问题,并采取相应的干预措施。

例如,我们可以为社区老年人配备智能手环等穿戴设备,实时监测其心率、血压等生理指标以及睡眠质量等心理健康指标。一旦发现老年人出现异常指标,立即启动远程干预机制,通过电话或视频等方式为老年人提供心理支持和疏导。同时,我们还可以利用大数据技术对老年人的心理健康数据进行深度挖掘和分析,为制定针对性的护理计划提供依据。

4 实施策略与案例分析

4.1 策略实施的具体步骤与措施

(1) 制定实施方案:根据调研结果和创新策略,制定详细的实施方案。方案包括目标设定、任务分工、时间节点等方面,确保策略的有效实施。

(2) 培训社区护理人员:对社区护理人员进行专业培训,提高他们的心理健康知识和护理技能。培训内容包括心理咨询技巧、情绪管理、认知训练等方面。

(3) 推广智慧养老技术:在社区推广智慧养老技术,如智能穿戴设备、远程监测系统等。通过技术培训和指导,提高老年人对智慧养老技术的接受度和使用率。

4.2 典型案例分析:成功与挑战

成功案例:某社区在实施“心连心”个性化护理计划后,老年人的心理健康状况得到显著改善。一位因子女离家而感到孤独的老年人,在护理人员的关爱和陪伴下,逐渐走出孤独阴影,重新找回生活的乐趣。同时,社区还利用智慧养老技术为老年人提供远程心理健康监测和干预服务,有效预防了心理问题的发生。

挑战分析:在实施策略的过程中,我们也遇到了一些挑战。一方面,部分老年人对智慧养老技术的接受度不高,认为操作复杂、使用不便。另一方面,社区护理人员的心理健康知识和护理技能有待提高,以满足老

年人日益增长的心理健康需求。针对这些挑战,我们需要进一步加强宣传和培训力度,提高老年人的技术接受度和护理人员的专业素质。

5 效果评估与反馈机制

5.1 心理健康评估指标体系的构建

为了评估策略的实施效果,我们构建了心理健康评估指标体系。指标体系包括孤独感、抑郁、焦虑、认知障碍、睡眠障碍等多个方面,旨在全面反映老年人的心理健康状况。通过定期评估老年人的心理健康指标,我们可以了解策略的实施效果,为调整和优化策略提供依据。

5.2 实施前后的对比分析与效果验证

在实施策略前后,我们对老年人的心理健康状况进行了对比分析。结果显示,实施策略后老年人的孤独感、抑郁、焦虑等心理问题得到显著改善,认知障碍和睡眠障碍等问题也有所缓解。这表明策略的实施对于促进老年人心理健康具有积极作用。

5.3 老年人及其家属的满意度调查与反馈

为了更全面地了解策略实施的效果,我们还对老年人及其家属进行了满意度调查。调查内容包括对社区护理服务的满意度、对心理健康促进活动的参与度与满意度、对智慧养老技术的接受度等方面。通过调查,我们收集了大量的反馈意见,为进一步优化策略提供了重要参考。

调查结果显示,老年人及其家属对社区护理服务的满意度较高,认为护理人员态度亲切、服务周到。同时,他们对心理健康促进活动的参与度和满意度也较高,认为活动内容丰富、形式多样,有助于缓解心理问题、提高生活质量。然而,对于智慧养老技术的接受度,部分老年人和家属表示仍有顾虑,认为技术操作复杂、使用不便。针对这一问题,我们计划进一步加强技术培训和指导,提高老年人的技术使用能力。

此外,我们还建立了反馈机制,鼓励老年人及其家属积极提出意见和建议。通过定期收集和分析反馈意见,我们可以及时发现策略实施过程中存在的问题和不足,为调整和优化策略提供依据。同时,我们还可以根据老年人的需求和反馈,不断丰富和完善心理健康促进活动的内容和形式,提高活动的针对性和实效性^[8]。

6 结论与展望

本研究通过调研社区老年人心理健康现状,分析了心理健康问题的主要类型及成因,并提出了创新策略并实施。通过实施“心连心”个性化护理计划、“智慧养老”心理健康支持系统和“乐龄社群”心理健康促

进活动等措施,老年人的心理健康状况得到显著改善。同时,通过构建心理健康评估指标体系和满意度调查与反馈机制,我们对策略的实施效果进行了全面评估和总结。研究结果表明,社区护理模式下老年人心理健康促进策略具有可行性和有效性,对于提高老年人生活质量、促进社会和谐具有重要意义。

未来,我们将继续深化社区护理与心理健康的深度融合,进一步完善和创新老年人心理健康促进策略。一方面,我们将加强智慧养老技术的研发和推广力度,提高老年人的技术接受度和使用率。通过引入更先进的智能穿戴设备和远程监测系统等技术手段,为老年人提供更加便捷、高效的心理健康服务。另一方面,我们将丰富和完善心理健康促进活动的内容和形式,根据老年人的需求和反馈不断调整和优化活动方案。通过组织更多元化、更具针对性的活动形式和内容,激发老年人的参与热情和积极性,进一步提高他们的心理健康水平和生活质量。

参考文献

- [1] 王雯,朱又妮,叶银.老年人社区整合型照护服务:国际经验与治理借鉴[J].西安财经大学学报,2022,35(02):94-106.
- [2] 邵任薇,冯梓菲.情感治理视角下的社区心理服务路径分析——以广州 GT 街社区心理健康服务工作站为例[J].上海城市管理,2022,31(04):32-40.
- [3] 王蕾.基于养老需求的城市社区心理健康服务体系建设[J].国际公关,2023,No.161(05):67-69.
- [4] 王素芬,李莉霞,刘国清,李正发,李薇,易全民.心理干预对城市移居老人心理健康状况与生存质量的影响研究[J].心理月刊,2023,v.18(03):35-38.
- [5] 孙媛.大数据背景下智慧养老发展路径探究[J].四川劳动保障,2024,No.465(04):119-120.
- [6] 郭媛媛.智慧养老与老年人心理健康的关联研究[J].科学咨询(科技·管理),2024,No.831(05):110-113.
- [7] 罗章伟.生态系统理论视角下城市社区智慧养老服务模式及其发展路径研究[J].黑龙江科学,2025,16(01):1-6.
- [8] 李航,刘欣怡.社会工作与社区智慧养老深度融合探赜[J].领导科学论坛,2025,No.233(03):106-109.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS