

# “近”享养老 “圈”出健康 渝北打造“15分钟医养服务圈”，让医养融合更舒心

今年78岁的周天全爷爷此前有2个愿望：一是有病能治，二是有地养老。作为渝北区的一名五保户老人“老无所依”是他最担忧的事情，不过，他的担忧并没有持续太久。2022年4月，他被送往医养结合机构——悦来老年康养中心，在那里，医护人员为他的右肢做了精心治疗，并对他进行了全方位的医养护理。目前，周天全爷爷已经完全康复，借助足部辅助工具已可自主行走。同时，他也不愁该如何养老，在悦来老年康养中心，有专业的养老护理员对他进行照料，他可以在那里颐养天年。

周天全爷爷之所以能够医养无忧，离不开近年来渝北区奋力推动医养结合工作高质量发展所作的努力。

渝北地处重庆主城区北大门，辖区面积1452平方公里，常住人口158万人，是成渝国际综合交通枢纽的核心载体，也是全市唯一经济总量超2000亿元、城市建成区超200平方公里的区县。但渝北区的发展也面临着“痛点”，随着我国老龄化进程的加快，渝北区目前60岁及以上人口占比17.6%（数据来源渝北区卫生健康委），全区老年人的养老、健康需求也在逐渐增加，如何有效将“医疗+养老”结合成为了渝北区委、区政府满足老年群众美好生活期盼、提高幸福指数的重要民生事项。为此，渝北区开始了对全区医养结合工作的探索，并逐

渐形成了具有渝北特色的医养结合经验。

加强顶层设计，推动机制健全。将医养结合工作纳入《重庆市渝北区国民经济和社会发展规划第十四个五年规划和二〇三五年远景目标纲要》，与卫生健康、养老事业一体部署、齐头并进；通过健全“医中有养、养中有医、医养协作、居家医养”等多种模式，推动医疗、养老全方位融合、全人群覆盖；在公办公营、智慧养老等方面深度探索，打造出了诸如悦来老年康养中心、“医+养+科技”三位一体智慧健康养老服务体系、“互联网+医疗”“互联网+养老”项目，形成了一批可复制的典型经验。

夯实基层医疗基础，开展“组团式”帮扶。创新实施城乡“医疗反哺”计划，设立4000万元“双资金池”，在基层医疗卫生机构打造慢病管理、妇幼健康、中医养生、特色专科四个部，由区级医院牵头对其开展全方位帮扶，让老人就近享受到优质医疗服务。

突出优质高效发展，采用“一站式”服务。渝北区全力探索推进医疗、养老“同一地点设置、同一团队管理”，打造公办“医养护”一体化康养机构2家。建立了与上级医院会诊转诊机制，通过远程连线、上门巡诊等方式开展健康服务，病情复杂的老人优先转入上级医院治疗，病情稳定后转回康复护理，有效解决老年人看病难、看病贵问题。



医务人员进社区开展义诊

建立“场景式”参与，突出人文关怀。实施“亲情聚宝盆”制度，鼓励亲人探视获取积分兑换服务、减免费用。全区321个养老服务机构与高校、中小学、企事业单位合作共建，定期开

展多种形式的志愿服务，听老人讲过去的故事，给老人讲今天的时事。全区建有1所区级老年大学、22个镇街分校、49个社区教学点，开设声乐、书法、养生等课程，让老人在安享晚年的同

时实现自我价值。

实行“全覆盖”兜底，让医养结合惠及百姓。立足“共同富裕路上，一个不能掉队”目标，建成公办公营的悦来老年康养中心，集中为全区特困失能老人提供医疗、养老、照护服务。引进椿萱茂、光大百龄等高端品牌，积极支持巴蜀医院等面向大众的品牌发展，满足不同层次老年人群康养需求。

经过多年建设，渝北区目前已有医疗机构940家，住院床位7014张；养老服务机构321家，养老床位9126张，成功构建起覆盖城乡、功能多元的医养结合服务模式，形成了全区“15分钟医养服务圈”，提升了医养结合服务能力和水平，切实增强老年人获得感、幸福感、安全感。经过不懈努力，今年1月，国家卫生健康委官网发布《关于命名全国医养结合示范县(市、区)和示范机构的通知》，渝北区被命名为首批全国医养结合示范区。

下一步，渝北区将依托“15分钟医养服务圈”，不断提升医养结合服务能力和水平，让老年人能够享有“身边、床边、周边”的医养康养服务，更好地满足老年人日益增长的健康服务需求。

傅星辰 图片由受访单位提供

## 渝北区人民医院：“反哺计划”与“互联网+医疗”结合惠老

“医生，我右手无力，写字都写不好，麻烦帮我看是怎么回事情？”去年10月，正在渝北区双龙湖社区卫生服务中心内科门诊坐诊的唐怡医生，接诊了辖区居民李婆婆。经初步诊断，李婆婆为急性脑梗死，若不及时治疗，将有生命危险。

随后，唐怡医生为李婆婆申请了渝北区人民医院转诊“绿色通道”，渝北区人民医院立即派车，将李婆婆接送到专科医院治疗。李婆婆在唐怡医生的积极转诊和渝北区人民医院及时、有效的救治下，恢复良好，目前已经出院。

“没想到专家居然来社区卫生服务中心坐诊，我真是太幸运了。”事后脱险的李婆婆谈到。其实，这场成功的生命接力并非偶然，而是得益于渝北区人民医院实施“反哺计划”丰富的内涵。该院以“反哺计划”联络员为纽带，与基层医疗机构开展上下联动，依托三条绿色通道做好双向转诊。而唐怡医生，则是渝北区人民医院“反哺计划”中下沉基层医疗机构的63名专家医生之一。

“授人以鱼不如授人以渔。”面对辖区人口老龄化，看病需求老人逐渐增多，而基层医疗机构医护人员缺乏经验的问题，渝北区人民医院坚持畅通人才流动通道，根据基层医疗机构的实际需求，依托“县聘乡用”人员长期驻点帮扶和专家团队定期坐诊的形式，进行一对一、结对子帮扶，坚持基层培训，打通基层卫生发展的人才和技术瓶颈。同时，长期接收基层医院的医护人员到渝北区人民医院进修、培训，通过与基层医护人员“面对面”“手把手”地交流和指导，帮助基层医护人员提高医疗技术水平和服务能力。

有了畅通的人才流动通道，还应有高效的信息传播渠道。为此，渝北区人民医院通过建设“互联网+医疗”的远程会诊网络，让渝北区人民医院与基层医疗机构通过网络相连，可远程开展疾病诊治、技术指导等工作，让院与院之间的联系更加紧密。

渝北区人民医院自2022年7月“反哺计划”开展以来，已有332人次到基层，开展教学查房103次、业务技术指导99次、健康讲座27场。“反哺计划”已逐渐成为辖区居民看病就医的“高速通道”，让更多的老百姓享受到家门口的优质医疗服务。



医护人员细心照顾李婆婆

## 渝北区中医院：康复护理为失能老人撑起“保障伞”

“一人失能，全家失衡。”这句话最能概括家住渝北两路唐婆婆一家之前的情况。一个月前，唐婆婆因突发脑出血被送进医院抢救，虽然最终转危为安，唐婆婆却落下了后遗症瘫痪在床。但一个月后，唐婆婆已能下床走动，并自行处理一些简单的生活事务。从“卧床不起”到“自主行走”之间的转变，关键在于渝北区中医院康复医学科医护人员的精心治疗。

当瘫痪在床的唐婆婆被送到该科室后，经医生诊断，唐婆婆属于脑出血恢复期后遗症，随后，该科室制定了中西医结合的康复治疗计划。在中医方面，科室运用“醒脑开窍”针法、“动留针术”针刺手法为唐婆婆进行治疗；在西医方面，科室采用PT、OT训练、关节松动等手法为唐婆婆进行复健。如今，唐婆婆最喜欢坐在该科室的走廊里，认真研读走廊上的中医文化知识，在浓厚的中医氛围熏陶下，让她觉得收获颇丰。同时，科室里齐全的康复设施以及细致的适老化改造，更是让她有了家的感觉。

而唐婆婆只是渝北区中医院康复医学科救治的众多失能老人中的一位。该科室自2022年8月成立以来，已收治417名老人，治愈率达85%。“科室成立一年多以来，我们已收到患者及家属送来的26面锦旗，这些锦旗不仅是对我们能力的肯定，更是激励我们不断进步的动力！”该科室相关负责人如是说。据了解，像渝北区中医院这样专门开设康复医学科的医院在全区共有21家，并打造了中医药传承工作室3个、精品中医馆5家，其中，“赵氏正骨术”更是获评市级非物质文化遗产。

除了做好老年人康复护理工作外，渝北区中医院还积极发挥该院中医特色，承担了全区中医药健康管理工作，运用中医技术为辖区老年人的健康“保驾护航”。2023年，全区65岁及以上老年人接受中医药服务数为15万余人，老年人中医药健康管理服务率为72.22%。

“我们通过基层中医药相关工作人员开展业务技能培训，提升从业人员水平；同时，大力开展健康知识宣传、下乡义诊等活动，提升老年人预防保健意识，一切都是为了让辖区‘银发族’安享幸福晚年。”该院相关负责人介绍。

## 悦来老年康养中心：安宁疗护为老人提供“医养护”服务

“感谢你们，解开了我和妈妈的心结，能让她没有顾虑地离开。”今年春节前夕，在陪完母亲最后一程后，田婆婆的女儿紧紧地拉着医护人员的手感激地说道。

事情还要从去年说起。当时，78岁的田婆婆被送到悦来老年康养中心，生命已经快走到尽头。医护人员对田婆婆进行了精心照料，无论是翻身、进食、如厕，以及护理都亲力亲为，尽量让田婆婆减轻痛苦。

但中心的医护人员却敏锐地察觉到田婆婆似乎一直心事重重，而田婆婆的女儿在看望田婆婆时也态度冷淡。“我最放不下的是我的女儿，她一直觉得我偏心她哥哥，我怕她最后都不原谅我。”护理部主任蓝荣琴在一次护理中了解到田婆婆母女的矛盾原因，于是便找到田婆婆的女儿进行谈心。经过一下午的促膝长谈，田婆婆的女儿终于放下了芥蒂，开始主动和医护人员一起照顾田婆婆，母女俩的关系逐渐变好。

临别那天，中心医护人员为田婆婆举行了人生的最后告别仪式。随后，田婆婆的女儿跪在其床前，喃喃地对母亲说：“妈妈，我现在真的不恨你了，你安心去吧。”听到女儿的话语后，田婆婆安详而去。

“我们通过安宁疗护的一些尝试，主要是为了老人安详离开，老人的家人顺利度过哀伤。”悦来老年康养中心主要负责人刘昌蓉介绍，悦来老年康养中心作为渝北区首家公办公营“医养护”一体化的专业化医养结合机构，除了满足辖区失能老人健康和养老需求外，近年来还在安宁疗护的道路上不断探索。悦来老年康养中心通过由医生、护士、社工组成的多学科团队，在老人离世时通过“四道人生”，即“道歉、道爱、道谢、道别”，修通老人与子女间的桥梁，缓解患者身体不适症状，安抚患者及家属的不安。同时，医护人员还会收集临终老人生前照片制作电子相册，让家属深受感动。截至目前，该中心已开展安宁疗护18例，家属满意度达100%。

在悦来老年康养中心，临终患者重新享受了生命的美好；有过这样一段相互陪伴的时光后，家人虽然会有不舍，会有悲伤，但是没有恐慌，没有内疚，没有遗憾。在这里，爱的故事一直都在发生。



家庭医生为独居老人开展上门健康体检

## 仙桃社区卫生服务中心：智慧养老为独居老人提供全方位服务

最近，家住渝北区仙桃街道祥和路社区的李婆婆心情不错，自己多年的高血压，在家庭医生的指导下降到了正常水平。今年68岁的她，自两年前老伴去世以后，便成为了独居老人。不过，独居并不意味着孤单，她只要感觉身体不适，便掏出手机通过网上“下单”的形式，呼叫渝北区仙桃社区卫生服务中心的医护人员免费上门检查。

“李婆婆，你的血压虽然是正常水平，但是不要掉以轻心，平时不要吃太咸了……”“感谢你们，定期来给我体检，还陪我聊天。”家庭医生上门服务不仅敲开了李婆婆的“家门”，更是敲开了她的“心门”。有了家庭医生上门服务后，李婆婆心态逐渐变好，已渐渐从老伴去世的阴影中走出。除此以外，李婆婆家中还装有“一键呼”、烟感报警器、燃气报警器等智能设备，医护人员和社区工作人员可以随时了解她的情况，防止其因独居家中发生意外。

“除了上门体检以外，我们还可以为独居、失能老人提供生活照料、生活护理、健康管理、医疗护理等服务项目，让老人足不出户就能享受到优质的医养结合服务。”渝北区仙桃社区卫生服务中心主任叶春梅介绍，为守护辖区失能、独居老人的健康，中心积极推进“四大部”（即慢病管理服务部、妇幼健康服务部、中医养生服务部、特色专科服务部）改革，建立“3+N”医防融合新服务模式，创新开发使用“智慧仙桃”居家养老+互动式慢病管理服务系统，并依托智慧健康养老平台建立服务体系，为辖区居民建立健康档案25513份，健康体检库更新健康体检结果明细3328人次，家庭医生签约3.6万余人次，咨询问题回复500余次。

渝北区仙桃社区卫生服务中心与仙桃街道养老服务中心通过整合医疗和养老资源，打造了“医+养+科技”智慧健康养老服务模式。在医疗服务方面，实现了资源的优化配置，提高了医疗资源的利用效率，提升了医疗质量；在养老服务方面，提供了全方位、个性化的服务，满足了老年人的需求，有效提高了老年人生活质量。



仙桃社区卫生服务中心医生坐诊



医护人员细心陪护康养中心老年人