

上海市社區康復中心建設—以仙霞社區為例

王俊¹ · 丁力² · 賈傑²

¹ 上海市長寧區仙霞街道社區衛生服務中心-上海市示範性社區康復中心 ² 復旦大學附屬華山醫院

隨著社會老齡化發展，慢性病和老年病的患病率越來越高，因病致殘患者越來越多，尤其是神經系統和骨骼系統類疾病造成的肢體功能障礙，嚴重影響老年人羣的生活質量。社區衛生服務中心作為醫療健康服務體系網底，承擔著居民健康守門人的職能。近年來，各社區衛生服務中心通過多種途徑開展各類康復服務，一定程度上滿足了部分居民就近獲得康復服務的需求，但在服務功能、內容等方面，尚未形成標準化、規範化模式，距離居民需求和期盼仍存在一定差距。因此，發展社區衛生服務中心康復服務，可作為當前解決居民難點，滿足居民實際需求的途徑之一。

根據《國家衛生健康委關於全面推進社區醫院建設工作的通知》(國衛基層發〔2020〕12號)、《關於印發上海市社區衛生服務機構功能與建設指導標準的通知》(滬衛規〔2020〕11號)、《關於推進本市社區衛生服務機構社區康復中心建設的通知》(滬衛基層〔2021〕4號)等文件精神，通過打造一批示範性、高水平的社區康復中心，引領本市社區康復中心建設，全面提升本市社區康復服務能力，更好滿足居民「家門口」獲得多種形式康復服務的需求。

2021 年以來，本市依託「為民辦實事項目」，已完成 91 家示範性社區康復中心建設，社區康復服務覆蓋面進一步擴大。2023 年繼續依託「為民辦實事項目」，再新建 20 家示範性社區康復中心，讓更多社區居民享受到「家門口」康復服務。

下面以上海市長寧區仙霞街道社區衛生服務中心(2021 年獲上海市示範性社區康復中心)為例介紹上海市社區康復建設情況。

一、建設目標

以社區衛生服務機構(中心、服務站、村衛生室)為依託，建設標準化社區康復中心。明確功能定位，豐富服務項目，提供病房、門診、站點、居家等多種形式社區康復服務，築牢社區康復網底。「十四五」期間，基本實現本市社區衛生服務中心社區康復中心全覆蓋，夯實社區康復服務網絡，促進康復功能全面融入社區衛生基本服務，實現全市社區康復服務能級全面提升。

通過居民家醫簽約與「康復-公衛聯盟」模式的全週期智能化康復與健康管理為居民提供及時、便捷、精準、高效的康復服務和健康管理提升居民的功能能力水平和生活質量，建立以家醫簽約與「康復-公衛聯盟」模式的社區康復服務模式。主要服務內容：由家庭醫生、康復醫師、治療師、公衛健康管理員、護士等組成的團隊，成立健康跟進監管小組，為簽約居

民提供臨床診療、精準康復評估、個性化訓練方案、科普講座、指導訓練及全週期健康管理等。

二、中心概況及社區康復中心建設規劃

(1) 中心概況：

仙霞街道社區衛生服務中心是一所綜合性一級甲等醫院，轄區面積 2.27 平方公里，覆蓋 23 個居委。中心承擔著 2.6 萬戶、8.4 萬余常住人口及 2 萬余流動人口的預防、保健、醫療、康復、健康教育和計劃生育技術指導等功能。中心以社區中老年人、慢性病患者、育齡婦女、兒童、殘疾人群等為重點服務對象，開設全科、婦科、口腔科、眼科、耳鼻咽喉科、中醫科、針灸推拿科、康復科等科室，年門診量約 25 萬人次，開設住院床位 40 張，另設家庭病床上門服務等項目。中心目前下設四個衛生服務站，組建 4 個家庭醫生工作室，為轄區居民提供全方位、全週期健康管理服務。

(2) 社區康復中心建設規劃：

2021 年，依託為民辦實事項目，中心以建設示範性社區康復中心為抓手，引入先進康復設備，運用中西醫適宜康復治療技術，培育打造多種形式的綜合型、全方位的康復服務。十四五期間，中心將大力推進康復醫學科建設，引進專業人才和專業設備、拓展服務內容、培育科研課題、孵化特色項目、聯動各方、延伸服務可及性，不斷豐富示範性社區康復中心內涵建設，全力打造居民「家門口」康復服務平台。設置面積：中心康復業務用房總面積 843 平方米，其中康復治療區面積達 387.6 平方米和康復病區 456 平方米，達到示範中心要求。

三、強網絡、謀佈局，整合資源創效能

仙霞以社區康復中心為核心，聯動高等院校、聯動二三級醫院、聯動專業醫療機構，打造康復專科醫聯體。在此基礎上，探索醫養+康復服務模式，延伸康復服務可及性至衛生站點、社會機構、個人家庭，形成整合型康復網絡。

(1) 聯動高等院校：

中心已掛牌成為上海體育學院社區健康聯合體單位、上海體育學院運動科學學院社區實踐基地。雙方就體醫融合理念與服務模式達成共識，並開展合作對接。探索體醫融合在康復醫學科的應用，圍繞運動康復，提升康復學科科研能力建設，促進社區康復中心與高等院校之間的科研與教學協同。

(2) 聯動二、三級醫院：

與華山醫院、華東醫院、第六人民醫院、同仁醫院、光華中西醫結合醫院、天山中醫院、民航醫院等相繼建立業務合作。依託二、三級醫院專家下沉社區坐診，建立融入社區康復特色的骨質酥鬆專病門診、骨科專病門診、心臟專病門診等，為社區居民提供更多元、更復合、

更貼近需求的社區康復服務。

(3) 聯動專業醫療機構：

中心與上海新起點康復醫院、上海上體傷骨科醫院、上海體創診所等社會辦醫療機構形成交流機制，進一步拓寬服務面、深化學科交流、增強協同服務能力。

(4) 延伸服務可及性：

中心在打造康復專科醫聯體基礎上，結合街道 15 分鐘生活圈建設，探索醫養+康復服務模式，進一步延伸康復服務可及性。一是延伸至衛生站點，中心目前下設 4 個社區衛生服務站，各設有家庭醫生工作室，在社區為居民開展健康管理服務。通過為站點賦能，直接把康復服務送進社區，讓居民就近享受到便捷、專業、可及的康復服務。二是延伸至社會機構，中心現有 2 個站點融入社區綜合為老服務中心，與轄區內 4 家養老院簽訂健康服務協議，為 8 所學校、15 所托幼機構、1 個托育所提供健康管理，在轄區內多個樓宇開展「健康醫小時」服務項目。下階段將把康復服務寫進服務協議、加入服務清單，進一步擴大康復服務受益面。三是延伸至個人家庭，結合家庭病床管理和家醫上門服務開展康復治療和指導，為行動不便和出院人員提供居家康復服務。

四、強隊伍、重專業，夯實核心促發展

(1) 引進學科帶頭人：

中心依託緊缺專業人才引進政策，成功引進一名學科帶頭人，具備康復醫學副主任醫師、康復醫學治療技術主任技師等高級職稱。曾獲國家專利發明 2 項，獲中國康復醫學會科學技術二等獎 1 項，獲得省級成果獎 1 項。擔任中國康復醫學會帕金森病與運動障礙康復專業委員會副主任委員；中國康復醫學會社區康復工作委員會常委、康復治療專業委員會常委兼水療主委等多項社會職務。在康復醫學領域具備較強學術影響力，在康復學科建設及教學管理工作中具有豐富經驗。

(2) 組建康復團隊：

康復科主任 1 人，康復醫師（含科主任）10 人（第一執業 1 人、醫聯體多點執業 2 人、內部培養取得處方資質 7 人），中醫類從事康復服務：6 人，康復治療師：8 人，康復護士：9 人。

(3) 持續擴充團隊力量：

中心將持續培養全科醫師參加「上海市社區康復崗位系統培訓」項目，逐步實現全科醫師取得康復處方資質全覆蓋。同時，選送護理人員參加市級培訓，擴充康復護士隊伍。針對康復治療師，結合中心與上海體育學院運動科學院社區實踐基地建設，孵化培育新型康復治療專業技術人才。

五、 建設簡介和特色亮點

(1) 建設簡介：

1. 服務對象：腦卒中、腦損傷，骨關節損傷（「頸、肩、腰、腿痛」等）、各種運動損傷、脊髓損傷及小兒腦癱及各種慢性病（骨質酥鬆症、糖尿病、慢阻肺、心臟病、高血壓等）康復與健康管理等。
2. 服務形式：提供住院、門診、站點、上門居家康復服務。
3. 重點打造四個特色品牌：（腦損傷康復、肌骨與運動康復、老年人康復、乳腺癌康復），提升康復康普、醫療、教學和科研能力。
4. 服務內容：提供精準評估、制定個性化全面系統的治療方案和專業指導主動治療與管理。

（1）精準評估：

治療師不僅局限於主觀的局部症狀，還通過對患者的姿勢和動作、觸診和特殊動診來進行觀察和判斷，找出身體的薄弱和不足之處，從而實現「一人一方案」的精準治療，直擊患者的病因。

（2）治療方案：

根據評估結果制定個性化全面系統的治療方案，主要應用各種結構性技術（軟組織技術、關節鬆動技術、肌肉能量技術、肌筋膜放鬆技術等）和神經生理和神經發育療法和智能化運動控制訓練技術為治療基石，綜合運用各種治療手段，提高患者運動功能和能力水平。

主要服務項目：智能化主被康復訓練、智能化助力步行訓練、上肢機器人訓練、手法治療、徒手淋巴回流手法、壓力治療、運動治療、關節鬆動訓練、減重支持系統訓練、電動起立床訓練、平衡訓練、偏癱肢體綜合訓練、文體訓練；低頻、中頻、微波、經顱磁治療、腦循環治療、肌肉生物反饋治療、神經肌肉電刺激、超聲波治療、氣壓治療；作業療法、日常生活動作訓練、徒手手功能訓練、認知知覺功能障礙訓練、輪椅技能訓練；言語治療、言語訓練、構音障礙訓練等。

（3）專業指導主動治療與管理：

根據對象需要，家庭醫生將根據治療師給出的個性化康復方案，上門進行康復治療，定期跟蹤隨訪，鼓勵培養良好的健康生活方式和自我管理理念，最大限度幫助患者重新回歸家庭、社會，提升其生活質量。

(2) 特色亮點

1. 創新性打造全週期精準社區康復新模式：全程健康監管，早期康復介入。中心成立康復-公衛聯盟，依託聯盟優勢，對社區居民進行全程健康跟蹤監管，並成立監管小組，制定精準診療方案及流程。每周通過健康管理系統對發病居民進行篩查，進行電話問診及指導，主動對接有康復需求的目標人群盡早落實相應康復診療（居家指導、站點、門診、住院）。在科普宣教、學科共建、人才培養和學術研究等方面全面協作，共同探索全生命

週期社區康復的健康管理新模式，制定個性化的衛生服務和倡導健康生活方式，提升社區醫院綜合服務能力。優勢互補，資源共享，協同創新，共同發展，讓看病少走彎路，保持健康，終身受益。

1. 為社區居民開展精準專病康復服務。依託社區 65 歲以上老年人健康體檢，成立身體功能篩查評估小組，制定康復需求篩查問卷和專業評估量表，完善篩查評估流程，對居民進行全面身體功能綜合評估。組建專病專項康復團隊，對評估結果進行跟蹤反饋，提供精準康復服務，讓更多居民享受到「家門口」的專業康復服務，使一大批患有頸肩腰腿舊疾的居民得到了有效治療，得到居民的廣泛好評。
2. 實現康復技術下沉社區，讓居民在「家門口」享受到三級醫院的康復服務。中心特聘請華山醫院康復醫學科賈傑教授團隊（中國康復醫學會社區康復工作委員會主委）和上海上體傷骨科醫院王雪強博士團隊為技術顧問，為社區居民進行專業診療，重點提升社區康復技術規範、培養技術人才、學術科研、科普宣教等。讓居民在「家門口」享受到全面、全程、友善、有效的社區康復服務，使康復需求在社區就能更便捷易行，更精準高效的滿足，得到了廣大居民更多認可和信賴。
3. 專業科普宣教，讓看病少走彎路。開展多種形式的社區、居家康復健康教育講座、義診、體驗等，提高社區康復的知曉率和使用率，提高大家主動運動的健康意識，形成關愛健康的良好氛圍，助力真正實現康復在基層的美好願景。

六、建設成果

(1) 工作成效

1. 對象肯定：提升了中心康復治療師的專業技術能力，為患者提供了更全面更精準的康復服務，提高了療效得到了廣大患者的認可和好評，提升了中心的康復知名度。目前門診肌骨運動康復治療需要提前預約才能準時接受康復治療服務。
2. 開展新技術 2 項：壓力治療和徒手淋巴回流手法，提升了中心康復治療師的專業技術能力，為患者提供了更全面更精準的康復服務，提高了療效得到了廣大患者的認可和好評，提升了中心的康復知名度。
3. 已初步組建完成康復服務架構：「科主任-技術組長-組員」，已組建形成 2 個專業技術小組（肌骨運動康復組和神經康復組），分別由 2 個組長帶領組員完成各項工作任務。
4. 共同培育社區康復專業人才：在賈傑教授團隊和王雪強教授團隊的幫助下，完善規範診療體系和服務流程，提升康復服務能力；培訓提升康復治療師 6 名的技術能力。

(2) 科普宣教報道：

學習強國 2 篇，上海長寧 4 篇，短視頻 4 篇，公眾號各種康復推文 48 篇。

(3) 不斷提升學術科研水平：

2023 年已申請獲批區級課題 1 項。

(4) 獲獎：

收到錦旗 17 面，表揚信 5 封；獲長寧區 2023 年技能大師工作室項目建設（全週期精準社區康復服務工作室）和獲 2022 年上海市長寧區人力資源和社會保障局記功。

七、展望

期望通過不斷實踐探索逐步形成體系，打造智能化社區康復服務管理平台，實現全程管理，提供智慧遠程服務和線下服務相結合，將運動處方通過信息管理平台做到及時、方便、安全、有效的服務，可採手環管理（靶心率、血氧等）或可視化管理，為確保社區康復服務的一致性。不斷加強培訓交流，並組織同行制定各項標準（技術、人才、建設運營等）向全區、全市、全國推廣實踐。

參考文獻

- 《國家衛生健康委關於全面推進社區醫院建設工作的通知》（國衛基層發〔2020〕12 號）
- 《關於印發上海市社區衛生服務機構功能與建設指導標準的通知》（滬衛規〔2020〕11 號）
- 《關於推進本市社區衛生服務機構社區康復中心建設的通知》（滬衛基層〔2021〕4 號）