

市第三人民医院、市夕阳红颐养院

医养结合医疗保障体系启动



启动仪式现场



市第三人民医院领导带队看望老人



医护人员为老人检查身体



医护人员为老人检查身体(组图为医院供图)

本报讯(记者 郭新星)“医养结合树榜样,为老服务献爱心;不是亲人胜亲人,服务态度暖人心……”12月23日,天寒地冻,但市夕阳红颐养院里却传出了欢声笑语。原来,市第三人民医院医养结合医疗保障体系在市夕阳红颐养院正式启动。老人杨明堂的一首小诗代表了老人的心声。

当天下午3时30分,市第三人民医院、市夕阳红颐养院医养结合医疗保障体系启动仪式在市夕阳红颐养院举行。市第三人民医院党委书记李光明、院长吕运海为启动仪式剪彩。随后,市第三人民医院神经内科系统、心血管内科系统、呼吸内科等多学科专家团队进入夕阳红颐养院

看望老人,并深入分包楼层进行查房,护理团队为老人免费测量血压、听诊,并进行了健康登记。

市夕阳红颐养院建于2005年,是我市公办示范性非营利性养老机构,现入住老人260余人,是一所集餐饮、住宿、医疗、休闲、保健、养老于一体的养老机构。2020年9月,我市机构改革将市夕阳红颐养院划转至市第三人民医院管理。该院定期组织医护团队到市夕阳红颐养院查房,进行医疗管理、指导老人用药、提供专业护理指导、开展健康宣教等,有效利用医院现有医疗资源,为老人提供医疗指导下的养老服务。

为进一步提升医养结合优质服务,市第三人民医院党委研究决定,

加大多学科医疗服务,建立医养结合医疗保障体系,为每位老人建立健康档案,定期查房,掌握老人健康状况,制作医养保障联系图、楼层医护联系卡,充分发挥医疗优势,为老人提供更方便、及时的就医通道,解决老人的后顾之忧。

近年,市第三人民医院积极探索、扎实推进医养结合新模式,建立医养结合病房,积极开展老年综合评估及提升医养结合服务能力,以医院为依托,对养老服务注入医疗元素,整合医疗、康复、护理和养老资源,拓展建设“医、养、康、护”四位一体的服务功能,把生活照护、临床护理有机结合起来,为老年人提供医疗、护理、托老、康复、健康教育、临终

关怀服务。

“医”和“养”两种模式,根据患者病情相互灵活转化的医养结合的新模式,适应了社会需求,解决了老年群体看病难、病后护理难、生活无人照料难的问题,为老年人提供了全天候、全方位的医疗保障,解决了老年患者住院陪护难的问题。

“敬老、爱老、助老,我们一直在行动。”市第三人民医院相关负责人表示。今年6月,该院获批河南省首批医养结合示范项目单位;12月,该院被河南省卫健委首批命名为“河南省老年友善医院”。医养结合的发展将为每位老人带来不一样的晚年,更好地满足老年人多元化健康养老服务需求。

科学饮食 为心脏保驾护航

心血管疾病是全球的头号“杀手”,而冬季由于气温明显下降,人体抵抗力相对减弱和生活方式的改变,心血管负荷增加,是心血管疾病的高发季节。

健康饮食是预防和控制心血管疾病的影响因素之一,健康饮食有助于预防或延迟高血压的发生、降低血压、降低心血管病风险,而不健康的饮食则会为我们的健康带来沉重的负担。那么,心血管疾病患者应选择哪些食物来保持健康的饮食呢?

1. 全谷物食品部分代替精制主食
《中国居民膳食指南(2016版)》中将“全谷物”定义为“指未经精细加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物”。

全谷物食品种类很多,包括黑米、糙米、小米、藜麦等。精制谷物是面包、面食或面条等去除麸皮和胚芽的小麦谷物产品或面粉。相较精制谷物,全谷物食品含有更丰富的纤维、微量元素、维生素、矿物质以及抗氧化剂,对降低血糖、胆固醇和防止动脉硬化有良好作用(乳糜泻、麸质敏感以及部分肠易激综合征患者谨慎摄入)。

2. 增加新鲜蔬菜和水果摄入
心血管疾病患者应增加如多叶蔬菜和甜菜根等富含硝酸盐的蔬菜摄入。水果中的柑橘和苹果等也能够有效降低心血管疾病的风险。

3. 适量增加鱼肉摄入
鱼类对心血管病的保护作用主要归因于n-3多不饱和脂肪酸的含量,同时鱼肉还富含优质蛋白质,且饱和

脂肪含量较低。适量增加鱼肉摄入量可降低成年人脑卒中的发病风险。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每周吃鱼280g~525g。

4. 适量摄入大豆及其制品
豆类中含有的氨基酸却不含胆固醇,因此其易为人体吸收,同时也能有效降低个体血液中的低密度脂蛋白含量,通过减少沉积在动脉壁上的胆固醇,减少颈动脉斑块的形成,降低心血管事件的发生。

5. 减少钠盐的摄入
钠摄入过多会使血压升高,并增加心血管疾病的风险。对于高血压患者,建议采用低盐饮食,每日食盐的摄入量不超过5克,并注意减少隐形盐的摄入。

6. 减少糖类的摄入
为了预防龋齿和肥胖,每人每天摄入的游离糖不应超过50g,最好不超过25g。在我国,添加糖主要来源于加工食品,包括含糖饮料、甜品、冷饮等,从含有大量糖的食物和饮料中摄入多余热量可能会导致超重和肥胖,对血压和血脂造成影响。

大量研究提示,降低游离糖的摄入量可减少心血管疾病危险因素。

除了采用科学的饮食外,在寒冷的冬天,心血管疾病患者外出时要记得做好保暖防护,适量运动,保持合理的体重,向吸烟和过量饮酒说不。

另外,还需要坚持用药、定期复诊。不要因为季节的变化擅自停药或改变用药剂量。做好血压监测,出现血压升高或有头晕、头痛和胸闷等不适及时就诊,健康过冬。

(安阳市疾控中心)

评论

App适老化改造当“应改尽改”

□ 余宗明

据媒体报道,为助力老年人跨越“数字鸿沟”,今年1月起,国家工信部开展为期一年的互联网应用适老化及无障碍改造专项行动,首批适老化改造名单包含新闻、购物、社交、出行、金融、医疗等6大类共43个App。一年期限将至,记者实测发现,不少App适老化版仍存在入口难找、专区少、广告多、字体小等诸多不合规设计,让不少老人感觉这些改造“浮于表面”“流于形式”。

眼下,我们正处在数字化时代,也正进入老龄化社会。第四十八次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至今年6月,我国网民规模已达10.11亿,就网民构成而言,中老年群体网民规模增速最快,50岁及以上网民占比为28%,规模近3亿。随着中老年网民规模的增加、衣食住行玩主要场景数字化渗透率的高企,加强App适老化改造,让数字化技术红利惠泽老年人,让老年人享受到互联网带来的便利,已势在必行。

可前些年,互联网俨然将社会隔开了一道天堑,年轻人在这头,老年人在那头。技术不断更新迭代,有些老年人却被留在了原地。无论是早前引发争议的“老人因没有手机扫码健康码被公交车拒载”事件,还是之前备受关注的“94岁老人被抱起做人脸识别”银行取款的事件,都一再将老年人遭遇“数字鸿沟”的话题抛在了公众面前。

有鉴于此,去年11月,国家有关部门印发了《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》,聚焦老年人日常生活涉及的出行、就医、消费等7类高频事项和服务场景,就坚持传统服务方式与智能化服务创新并行,为老年人提供更周全、更贴心的便利化服务作出部署。去年12月份,工信部发布的《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》,则明确了适老化和无障碍改造的总体要求和首批改造名单。

目前看,部分App改是改了,但改得并不彻底,“亲情版”“关怀版”有是有,可“长辈模式”难直达、广告插件未取消、二级页面字体原封不动、应用商店没有适老化App专区等问题也摆在那。这离营造老年友好型网络环境的预期,显然有差距。更有甚者,广告植入别出花样,部分设置过于敷衍,操作难度不减反增,愣是把“适老”变成了

“坑老”。如果说,适老化改造之前,很多互联网应用该直面的议题是“技术发展,也该等等老年人”,那如今一些App要面临的拷问就是:适老化改造,该怎样落到实处和细节?

App适老化改造,要顺应老年人的需求,解决老年人的痛点,而不是迫于政策压力敷衍了事;要秉持问题导向应改尽改、不断优化,而不能只是做样子、走过场,无疑是应有之义。无论是适老产品服务供给,还是适老化内容呈现与功能设计,都要着眼于满足老年人的真实需求,提升老年人的获得感。

对许多老年网民而言,他们需要更方便的出行、就医、消费环境,也需要更便捷的信息获取方式与更可达的社会连接形式——很多老年人的生活单调乏味,不只体现在生理机能变化带来的诸多不便上,也体现在人际关系网缩小、社会参与度降低、生活丰富度下降等方面。就此看,互联网App应用的适老化,不能止于给老年人带来基础性便利,还要关照他们的精神生活需求。

不能说互联网企业在这方面都无作为。应政策要求,很多互联网App确实采取了不少动作,如默认字体放大,添加功能指引;开启助老模式,设置关怀版专区;简化操作流程,可以优先派单、亲友代付……遗憾的是,仍有些App连这些基础性改造都没做到,更别说改得“一步到位”了。接下来,相关产品提供方、运营方显然该对表要求,将其落实落细落到实处。

更进一步讲,互联网企业还应自觉将适老化改造导向深层次——不但改“面子”,还要改“里子”;不但要调整用户界面,还要针对老年人真实需求进行供给侧优化。比如,功能体验层面,推出产品无障碍使用功能;内容层面,加强优质内容建设,鼓励适老化内容创作,打击针对老年人的恶意诱导、骗赞、骗互动等行为,提升潜在风险私信预警响应,并收紧广告策略,对违法广告零容忍;用户服务层面,持续进行老年人关爱宣导……进而让老年人老有所乐。

说到底,互联网企业有必要用优质的互联网产品服务与走心的适老化改造,对接老年人老有所乐的期许,让老年网民在适度、合理、安全网络中过得更充实,而不是将老人带出一个“数字鸿沟”后,又把他们引入另一个“数字鸿沟”。

(原载于《光明日报》)



曙光路街道综合养老服务中心: 为老年人打造温馨乐园

老年人的幸福晚年

□ 本报记者 张武杰 文/图

“养老服务中心真不错,干净整洁,能打乒乓球、下棋,还能吃饭……我们老年人又多了一个休闲娱乐的‘根据地’。”12月27日,听说小区里新建的综合养老服务中心马上就能正式投入使用,家住北关区曙光小区的王大爷脸上满是笑容。

曙光小区作为我市老旧小区改造的重点项目之一,经过改造如今已经面貌一新。为了进一步满足辖区老年人居家养老需求,提升辖区综合养老服务能力,北关区曙光路街道积极探索养老服务新模式,不断提升辖区老年人的幸福感、满意度,赢得了包括王大爷在内不少辖区老年人的称赞。

合曙光小区老旧小区改造之机,经认真考察、深度谋划、科学设计,在小区建设嵌入式综合养老服务中心。目前,该综合养老服务中心制度建设、基本设备采购、文化元素、员工招聘等工作已经完成,进入了试运营阶段,部分功能已经对外开放。

“小区改造之初,在北关区民政、住建部门的大力支持下,北关区曙光路街道因地制宜,依托辖区实际情况和现有资源,统筹协调,精心打造了曙光路街道综合养老服务中心。设计方案出来以后,在小区张榜公布广泛征求意见,得到了广大居民的支持。”北关区曙光路街道相关负责人表示。

据了解,曙光路街道综合养老服务中心规划了就餐配餐、医疗保健、文化娱乐三个方面为主要服务内容。该中心于2020年9月开始建设,共分为东楼、西楼两部分,正式投用后,多功能活动室、棋牌室、乒乓球室、阅览室等免费为老年人开放,餐



辖区老人在综合养老服务中心下棋

厅为60岁以上的老年人提供价格优惠的营养膳食,并提供生活照料、康复理疗、居家上门等多项服务。

值得一提的是,为了让敬老孝老更加深入人心,曙光路街道综合养老服务中心还推出了“时间银行服务”,引导年轻人以家庭为单位进行养老

公益服务,所累积的时间可让家中老年人进行优惠兑换。

随着曙光路街道综合养老服务中心不断完善,有越来越多的老年人喜欢上了这个“养老驿站”,在家门口就能享受到周到的服务和暖心的关怀,享受幸福快乐的晚年生活。