

睦邻暖心零距离

豫园街道召开合康里服务调研座谈会

睦邻友爱,温暖相伴。为进一步加强社区居民间的联系与互动,营造更加和谐温暖的生活环境,1月5日下午,豫园街道在合康里举办了一场以“睦邻暖心零距离”为主题的服务调研座谈会。豫园街道办事处副主任韩伟伟出席会议。

座谈会邀请了街道西片区8个居民区党总支书记、居委会主任、社工及居民代表等20余人参与,共同探讨如何给居民群众带来更高品质的服务内容。座谈会以开放、民主的形式进行,与会代表可以提出自己的建议和意见,并进行深入交流。

“希望合康里增加小修小补、雨伞维修等便民服务类活动。”“希望能更加关注居民们的精神文化生活,尤其是老年人智能手机的使用等。”“希望能借助合康里这个平台,让全覆盖动迁居民区人走茶不凉。”……在座谈会上,与会代表们积极发言,纷纷提出了对睦邻中心零距离服务的诉求。



针对与会代表提出的建议和意见,街道服务办一一做出回应,表示将提升服务水平,以“合康里——睦邻中心”为平台,推出一系列社区活动,以便民利民为主,满足全年龄段居民多样化、多层次公共服务需求。

(服务办)



首批社区护理中心“出炉” “家门口”护理升级

家门口的社区医院护理又升级了。近年来,本市社区护理服务内涵不断丰富,在做好日常基础护理、门诊护理、病房护理及居家护理基础上,还提供了糖尿病护理、伤口护理、经外周静脉置入中心静脉导管(PICC)维护、安宁疗护等社区适宜专科照护服务。

据市卫健委介绍,按照提升社区卫生服务能力的总体要求,本市推进社区护理中心建设,目前已完成首批36家上海市社区护理中心遴选,社区护理服务能级得到再提升。其中,豫园街道社区护理中心榜上有名!

“这块好一点,这里痂掉落就好了,暴露在外也不要紧的。”

这位曹女士两周前不慎骑车,手臂、小腿、膝盖等三处摔伤,当时在三级医院救治后,她需要每周换药两次。让她没想到的是,单位附近的豫园街道社区卫生服务中心,竟然也有了护理中心,原先每次花二三



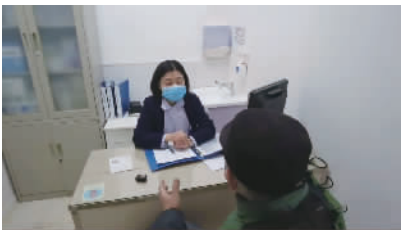
小时跑三级医院来回折腾,没想到在这里一刻钟就解决了。

曹女士说:“本来在三级医院看的,三级医院人太多了,现在就到社区医院,起初我还担心,社区医院没这种敷料。没想到这里很全的,还有新型的水凝胶敷贴。”

同样在护理中心,自从开设了安宁疗护门诊,每天总有不少病人家属前来咨询。

“安宁疗护,就是让病人有尊严地离开,就是不过度地治疗。”

“我知道的,因为外面介绍这里很好



的,实事求是说,我上班,到浦东去不方便。”

原来,这位老伯想知道,在家门口怎样人可以办理安宁疗护,有什么条件。一方面,他盼着缓解病人痛苦;另一方面,他希望可以既可以工作、又可以照顾病人两不误。

“安宁疗护可以减轻了负担,让下一辈安心地上班,这里医生护士都会关怀的。”

据了解,如今在社区护理,不仅仅是打针、吊盐水。从2014年至今,全市社区共培

养安宁疗护、PICC维护、伤口护理等具有多项专科能力和适任岗位证的护士2600多人。像豫园街道社区卫生服务中心这样首批护理中心,除了人员标准化配备,还得符合配置社区医院护理床位不低于30张,选配功能先进适宜、操作简便易行的护理设施设备,包括动态血糖监测仪、深静脉血栓防治设备和出诊护理设备等。

豫园街道社区卫生服务中心护理中心总护士长刘静说:“现在护理中心建设成功之后,有糖尿病门诊、PICC门诊、安宁疗护门诊、伤口门诊等五六个专科护理门诊。病人只要到医院挂一个护理门诊号,就有专业护士为他坐诊护理健康咨询。”

目前,全市首批36家社区护理中心服务基本覆盖了门诊、病房、服务站点,有的还可以提供上门服务,通过把护理资源整合升级,为社区居民提供一站式的、整合式的护理服务。

(综合自:上海发布、上海黄浦)

节日聚餐多 健康吃喝很关键

节假日期间的饮食具有特殊性,表现为很多人在节假日期间吃的东西,无论是总量还是种类都明显增加。节假日期间饮食,应注意哪些关键点呢?

第一,为了防止能量和营养整体过剩或者失衡,建议要特别注意防止暴饮暴食,遵循“食不过饱”原则,也就是保证每餐七八分饱。

第二,节假日期间进食的规律尽量和平时保持一致,不要轻易改变:大多数人一日三餐,也有老年人一日少量多餐。有些人,特别是年轻人,节假日期间往往生活规律被打乱,比如有的人一天就吃一顿饭;有的人不吃早饭;有的人把过多饮食留给晚餐或者夜宵,这些做法都不利于健康。

第三,在节假日期间,尽量少喝酒,甚至不喝酒,避免饮用高度烈性酒。老年人、

孕产妇、青少年、儿童,要尽量做到滴酒不沾。慢病患者,包括有各种代谢指标异常的患者,也应尽量做到不饮酒或者少饮酒。

第四,尽量保持清淡饮食原则,即尽量少食油炸油煎食物,每天的烹调用油尽量控制在30毫升以内;尽可能少盐,不要过于重口味,尤其不要“无辣不欢”,这一点胃肠道疾病患者、心脑血管疾病患者等应该尤其注意。

第五,节假日是一家人阖家团聚、共同进食、享受美食的美好时刻,建议大家在节假日期间尽量回家吃饭,营造和睦愉快的家庭进餐气氛,这都有利于营养改善和健康管理。

冬季温差变化大,公众应如何调整饮食结构,做好自身健康保健?中医有个名词叫“卫气”,顾名思义,“卫气”就是保护人

体的正气,一些体质比较虚弱的人,“卫气”是虚弱的,在外界温差变化大的时候,人体抗御外寒能力就会下降,因此会发生各种疾病。

人的体质偏差,除了先天禀赋外,跟后天饮食习惯也有很大的关系。在冬季,一些体质虚弱的人,尤其是阳虚、气虚人群,可以适当吃一些温补中药,如黄芪、人参等。日常烹饪时,可以适当放一点姜、葱、蒜、胡椒等佐料,能够起到调动人体阳气的作用,抗御外邪。反过来讲,冬天是人体闭藏的季节,人的阳气是内敛的,所以吃辛温的食物也不能过量。

由于室内温度比较高,空气比较干燥,有一些人喜欢冬季喝冷饮料、吃寒冷的人并不好。这种情况下,可适量进食一些煮熟的水果,并且多饮温水,湿化空气。(来源:人民网科普)



福民商厦党支部书记王均才荣获2023年度第一批“黄浦好人”

《九曲桥架起连心桥 推动老城厢矛盾化解新机制》入选“第六届中国(上海)社会治理创新实践案例征集活动提名案例”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为

2024年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2023年12月优秀“啄木鸟”:唐金虎、徐鸣、万雯彬、沈长明、李杉、张浩良、Mary叶、小飞、不懂小老师、风行天下(以上部分为昵称)

2023年12月最佳“啄木鸟”:严志明



「上海社区发布」
扫描二维码关注