

在小区就能享受专业医疗服务

“养老便利店”开进居民区,浦东惠南镇打造“百穗”养老新模式

不出小区即可抵达为老服务综合体,这是种怎样的体验?近日,惠南镇首家“百穗”养老便利店在民乐大居的惠桐居民区开业,将“嵌入式”养老服务送到居民身边。

作为浦东南部老龄化程度较高的地区,惠南现有户籍老年人4.86万,占户籍总人口的34.9%。为了让老年人老有所养、老有所乐,惠南正着力打造标准化五级养老服务体系,打通“家门口”养老最后一百米,探索大镇养老“惠南模式”。

开业以来人气火爆

惠桐“百穗”养老便利店自开业以来便人气火爆。日前,惠南社区卫生服务中心“星火”家庭医生团队创新采用“移动健康工作站”模式入驻,为居民带来咨询问诊、中医理疗、代配药等服务。团队医生涉及全科、中医科、康复科等,可满足居民多方面需求。不用预约挂号,在小区里就能享受专业医疗服务,让大家直呼“老灵额”。该模式首次亮相就受到一致好评,已服务300余人次。

据了解,惠南养老便利店以居家养老服

务为重点,融入老年活动室、老年助餐点、便民服务、医疗咨询、家庭医生、康复体验、微型助洗、文体活动、心理咨询等复合型功能,为老年人提供生活照料、文体娱乐、健康讲座、心理咨询、康复保健等系列贴心服务。

惠南镇相关负责人表示,在镇五级养老服务体系中,“养老便利店”是家门口养老服务的一个小型综合体,也是惠南养老服务体系中的一个重要纽带。养老院、为老服务中心、长者食堂、医院等资源下沉到社区,再通过便利店配送到居民家中。比如,助餐送餐、辅具租赁、居家照护培训等,使老年人在熟悉的环境里享受专业养老服务,提升了获得感和幸福感。

提供养老就医双服务

百穗,谐音“百岁”,饱含着惠南对老年人健康长寿的祝福,也是惠南养老服务“一百分”的服务承诺。目前,惠南镇已经建成一居一村2个便利店(远东村、惠桐居委),并正在打造1个“百穗”旗舰店(荡湾)和5个标准店。“百穗”养老便利店以党建品牌赋能养老

服务事业,探索党建引领、政府主导、公益服务“三位一体”“嵌入式”养老模式,统筹优势资源,推动党建与养老服务融合发展,满足老年人多层次、多元化需求。

截至2023年1月,惠南镇现有户籍老年人数占户籍总人口的34.9%,全镇80岁及以上高龄老人人数占惠南老年人口总数比重的15.9%。人口老龄化趋势不断加深,养老压力不断上升。为更好服务居民,惠南形成了“镇有‘院’(养老院)、片有‘所’(日托所)、居村有‘店’(养老便利店)、组有‘点’(睦邻点)、家有‘床’(家庭照护床位)”的社会养老服务体系。

推广养老“惠南经验”

惠南镇区域面积广袤、发展形态多样,该镇通过均衡化、差异化布局,全面推进城区嵌入式、农村互助式、家庭照护式等3种养老模式,满足城乡老年人的不同需求。

在城区,注重有限资源的挖掘、整合、重塑,盘活闲置,改造存量,拓展养老设施空间。让老年人在熟悉的环境中、在亲情的陪

伴下原居安养,机构围绕养老服务和情感支持,提供老年人的生活照料、康复护理、精神慰藉等“嵌入式”照料服务。

在农村,主推互助式养老,拓展农村家门口服务站、老年活动室、睦邻互助点,延伸长护险、居家服务、助餐配送等上门服务,发挥邻里互助、家庭照护功能,满足农民原村就地养老需求。

在家庭,完善居家养老、长护险等功能,推进助餐送餐、辅具租赁、助浴理发、安全监测等服务,提供家属照料能力提升、智能手机操作等家庭养老课程。让有康养需求的老人足不出户就能享受实惠、便捷、专业的照护服务。

据介绍,惠南将在现有“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合”的养老服务供给体系基础上,继续以“15分钟养老服务圈”为目标,以“百穗”品牌为特色,不断探索,积极形成可复制可推广的大镇养老“惠南经验”,努力让“老有所乐,老有所养,老有所依,老有所为”成为惠南养老的真实写照。

本报记者 宋宁华



沪郊田间翻耕忙

眼下正值春耕时节。这两天,在浦东航头的长达村,大片的水稻田已进入翻耕季,引来众多牛背鹭、白鹭等野生鸟类跟着农机翩

翩飞舞,翔集在水田里觅食,构成了一幅充满野趣的田园生态画。

杨建正 摄影报道

医院旁的小区不再让居民头疼

“出租人自治小组”创新社区治理

三甲医院周边短租房多是普遍现象,在这些以病人家属为主要客户的短租房里,租客频繁更换且生活习惯与普通住户不同,由此给社区居民带来的影响也是难以根治的老大难问题。在徐汇区枫林地区,两三平方公里的面积就集中有中山医院、肿瘤医院等四家三甲医院,“院区房”带来的社区管理难度可想而知。就拿距离中山医院直线距离最近的小区——中山新村来说,760户住宅超过10%是短租房,这么高的比例,居民肯定会有意见。四年前,徐汇公安分局枫林路派出所社区民警姚恺刚接手工作时,几乎每天都有居民向他反映短租房问题。四年过去了,中山新村变样了,秘诀就在姚恺探索牵头成立的“出租人自治小组”里。

姚恺会同居委一起向街道进行专题汇报,并召集附近所有短租房的出租人成立自治小组,不断修订完善管理规范,切实管好短租房。在80余户出租房中,大家推选出一名出租人担任自治小组组长,负责联络协调小区内短租房的大小事务,从人员登记、消防设施、卫生标准到租金,协商出一套统一的管理标准,并明确奖惩机制。一旦有不按规定执行的房东,自治小组就将对其进行

罚款,督促其整改,情节严重者,还将报告相关部门处理。

在徐汇区和枫林路街道的大力支持下,姚恺边推进、边探索、边完善,已经升级到3.0版本管理模式。例如,中山新村内的短租房住户统一使用橙色垃圾袋与其他居民进行区分,医用垃圾还要装进黄色垃圾袋,由市容绿化部门统一回收,避免产生卫生安全问题;病患入住需出示就诊记录,确保房屋只借给真正有需要的病患,派出所人口协管员也会同步登记,避免治安隐患;由于中山新村房屋结构较老,隔音隔热条件较差,如有居民反映短租房漏水、租客烧菜味道冲鼻等扰民问题,居委就会通过组长迅速联系房东,督促其及时修缮房屋,甚至协调为租客调整租房部位,避免邻里矛盾。经过几年的发展,自治小组迭代升级,成员已注册成立了12家房屋租赁有限公司,以公司模式对小区短租房进行规范管理,为下一步建立行业协会、加强自身监管打好基础。短租房有序自治以来,社区面貌明显好转。租房自治小组在居民中有了个温馨而响亮的名字——“病友之家”,姚恺走出的这条创新社区治理的平安之路也获居民一致点赞。 本报记者 孙云 通讯员 马凯

4月科学流言榜出炉

竹炭食品能排毒养颜?

新 民 问 答

辣椒中的成分可以预防和治疗糖尿病? 颈后长“富贵包”是因为胖? 4月科学流言榜出炉,快来看看你有没有中招“健康伪科学”?

■ 多吃辣可预防和治疗糖尿病?

流言:辣椒中的成分可以预防和治疗糖尿病,平时多吃辣,就不容易得糖尿病。

真相:研究发现,辣椒中的辣椒素与降低空腹血糖水平、胰岛素水平有关,吃辣的食物会促进脂肪氧化、能量消耗,可能会在一定程度上减少糖尿病、肥胖等疾病发生的风险;辣椒还可能增加胰岛素受体的数量,提高胰岛素的清除率,改善餐后高胰岛素血症,常吃辣的人出现餐后胰岛素血症的概率会更低。

然而,仅靠辣椒就可预防和治疗糖尿病的说法并不严谨。这是因为糖尿病是一种慢性疾病,其发病原因涉及多种因素,如遗传、生活方式、肥胖、高血压和高血脂等。生活中常见的“辣食”,如火锅、麻辣烫等,除了辣之外,还有高油、高盐等问题,过量进食可能会导致其他病症的加重。

此外,我国糖尿病人群主要还是中老年人,胃肠道状况能不能接受辛辣食物的刺激因人而异。如果平时吃了辣就肠胃不适,或是有其他不舒服的感觉,不建议吃辣;有慢性咳嗽、支气管炎扩张的人也不能吃辣,否则会有诱发哮喘的风险。在具体食物选择上要注意坚持饮食清淡的原则,适度食辣时,要注意避免重油重盐的烹饪方式。

■ 竹炭食品能排毒养颜?

流言:竹炭可吸附人体内有害物质,净化血液中毒素,有助人体消化排泄、清洁肠道,有排毒养颜之功效。

真相:竹炭食品指在食物中添加一定量的食用竹炭粉,使食物具有“附加营养价值”。竹炭本身具有较强吸附作用,可作为吸湿剂、除臭剂等,但与吸附人体内毒素的原理并不相同,所谓“吸附体内毒素”的功能不可信。对正常人而言,竹炭、活性炭等作为异物吞食后无法消化,最终基本上是原样排泄出来,不仅起不到好的作用,还会引起便秘等。

■ “富贵包”是胖出来的?

流言:长“富贵包”是因为胖,不影响健康。

真相:“富贵包”即脖子后面长的大包。有些人颈椎下段过度前凸,而颈椎上段过度后凸,导致椎体后凸、脂肪堆积,形成“富贵包”。“富贵包”多是因长时间低头工作、玩手机、枕头过高等引起,与身材胖瘦无明确关联。

“富贵包”不仅影响形体美观,且使肩颈背部肌肉常出现紧张僵硬、酸胀疼痛,甚至放射至颈项、后背或肩膀,引发麻木等症状。此外,“富贵包”还可能影响脑部供血,与血脂异常、高血压等心脑血管疾病有关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、胸闷、失眠等交感神经激惹症状。

在日常生活中要改正不良生活习惯,避免颈部慢性损伤。注意坐姿端正,电脑屏幕不能低于视线。要坚持颈肩部肌肉锻炼。切忌长时间低头工作、学习或游戏,多做昂首挺胸、伸长脖子的动作。 本报记者 郗阳

安吉董岭竹园福居农庄

高山天然氧吧,海拔1300米左右,棋牌、卡拉OK免费、旅游、度假、避暑、休闲的好去处,大汉岭景点免费。

包吃100元

往返上海车费140元/人,双休加十元,小黄山、大坑岭景点免费,团队从优。

15967233387 15325487633

农家游 专线纯玩

欢迎来电咨询 微信同号: 136219 17334

重走百年中东路 故地相逢海参崴

烟台大连俄罗斯海参崴哈尔滨

5月8日前报名赠送价值千元大礼包

出发日期: 6月18日

¥6888元/人 10日游

详情微信扫描 二维码查看

卡迈特国旅自组团 电话: 80399443 15710112705