

“原来我也能服务社会”

■记者 汤顺佳

对于精神障碍患者而言,社区康复服务是帮助恢复生活自理能力和社会适应能力,并摆脱疾病、回归社会的重要途径。今年3月,杨浦正式启动精神障碍社区康复试点工作,积极整合政府职能部门、专业医院、社会组织等各方力量,依托殷行街道阳光心园,建立“心港湾”社区康复服务基地,为精障患者社区康复提供专业支撑和社会支持。日前,一系列以“巩固残疾人脱贫成果,提升残疾人生活质量”为主题的精神障碍社区康复活动,在殷行一村内的“心港湾”社区康复服务基地拉开了序幕。

他们,不仅仅是患者

“量血压请在那边排队”“理发服务在隔壁房间,大家请跟我往这边走”……可以是签到员、测温员,也可以是现场引导员……现年50岁的老陈(化名)戴着眼镜,满脸笑容,穿梭于各场便民服务活动。接受他热情服务的市民们也许想不到,这是一位精神残疾等级三级的

精神障碍人士,同时也是精神障碍志愿者团队的骨干力量。

整理场地、测量体温、帮助签到,一大早,老陈所在的精神障碍志愿者团队就忙开了。这支队伍成立于2017年,自杨浦精神障碍社区康复试点工作启动以来,就开始了每季度一次的志愿服务活动。他们帮助社工开展社区辅助工作,参与社区的垃圾分类宣传、共享单车整治等活动。未来还有望与老年人家庭结对,为老人提供服务。

一位社工告诉记者,老陈是这支志愿者团队的首批成员之一。曾经的他比较沉默,从不和他人往来,然而现在,他愿意拉着居民们聊天,笑容变多了,也变得更自信了。

记者在现场看到,精障人士志愿者分工明确,工作起来有条不紊。“我们做志愿者的时间都不长,但每一次活动,我们都全力以赴,尽最大努力服务居民。以前,我只把自己当病人,成为志愿者之后才发现,原来我也能温暖他人,回馈社会。看到大家的笑容,我觉得很满足。”老陈告诉记者。

积极探索运行“1+3”精神障碍社区康复运作机制

活动中,区民政局开设了一堂生动的普法讲座,大力推广《中华人民共和国残疾人保障法》,提高精神障碍人士自我保护意识。律师选取《残疾人保障法》中劳动就业、社会保障、无障碍环境等相关章节,细致地进行了讲解。

“精障患者还能不能再就业?”现场,不少精障人士从自身关心的劳动就业等方面向律师提问。律师用实例让他们知晓,在充分评估环境对病情的影响后,精障人士是完全能够重回社会、踏上工作岗位的。

此外,为了让精障人士在社区中获得更多的朋辈支持,专业社工带领精障人士来到街道阳光之家,开展了一场融合活动。他们齐声高唱《唱支山歌给党听》《没有共产党就没有新中国》等经典曲目,然后又与阳光之家学员一起玩大风车游戏,度过了一段愉快、充实的时光。据悉,该系列活动共吸引100多名社区精障人士参加。

据介绍,在试点工作中,杨浦积

极探索运行“1+3”精神障碍社区康复运作机制。“1”是建立一个信息平台,与残联、精卫中心、社区卫生服务中心等进行信息交互,并与“社区云”、社会组织服务平台充分对接。“3”则是建立康复转介、就业转介、社区支持等三项机制。

为全力保障试点工作顺利实施,到今年年底,杨浦将通过试点探索制订精神障碍社区康复服务协议范本,建立服务对象登记和个案管理制度,规范服务内容、服务标准和服务流程,形成可复制、可推广的试点工作经验,稳步推进精神障碍社区康复服务运行机制基本成型。

相关链接

去年,一家名为“Healing Coffee”的咖啡馆在杨浦区精神卫生中心开业。与普通咖啡馆不同的是,它从收银、制作到清洁、维护、盘账,都由精神障碍患者全程运营。像这样真正面向精神障碍患者的职业能力康复平台,在国内尚属罕见。

据介绍,开设“Healing Coffee”的初衷,就是希望可以建立这样一

个平台,让学员们有一个平等工作、学习的机会。“心健康,心希望”职业能力培训基地是由杨浦区残联与杨浦区精神卫生中心共同发起,面向全区精神残疾人士的培训平台。“Healing Coffee”是它首个对外运营的项目。

据统计,绝大多数出院的精神障碍患者都存在一定程度上的功能衰退,导致无法正常回归社会。“精神障碍患者往往比智力障碍患者更难被社会所接受。”区精神卫生中心康复科负责人解释说,比如有的患者因长期患病和药物副作用,一些动作变得僵硬,这会对他们的今后就业造成很大困扰。“在出院患者中,能够真正回归工作岗位的少之又少,可能连一成都没有。”

目前在国内,为精神障碍患者提供的康复资源仍比较匮乏,尚处于初始阶段。而“心健康,心希望”职业能力培训基地显然是一次有益的探索。它旨在运用新型康复理论为患者提供多元化的精神康复服务,预防疾病复发,减少精神残疾的发生,帮助患者改善生活质量,早日回归社会。

杨浦开展2021年化妆品安全科普宣传周活动 安全用妆有哪些注意事项?



■记者 申佳琦 文/摄

本报讯 5月25日中午,在互联宝地上班的白领刘小姐带着某品牌护手霜,来到杨浦区市场监督管理局在此设立的“安全用妆,美丽有法”宣传点,“现在化妆品种类繁多,我这款护手霜是根据网络主播推荐买入的,想来检验一下它是否含有对人体有害的成分。”当天的活动重点围绕《化妆品监督管理条例》宣贯、儿童化妆品用妆安全和化妆品安全使用常识,在现场设立宣传展板、发放宣传手册,并以皮肤科专家咨询、义诊、化妆品快检等方式,向园区白领全方位宣传化妆品安全知识。

由于刘小姐本次带来的护手霜

具有美白功效,根据化妆品特点,区市场监管局工作人员使用了糖皮质激素快筛试剂盒,“很多化妆品中含有糖皮质激素,能让我们瞬间变美。但是,糖皮质激素会使皮肤角质层越来越薄,这相当于让肌肤在空气中‘裸奔’”。经检测,这款护手霜不含该激素。”

杨浦区中心医院皮肤科医生房婕也来到了现场,为白领们提供专业指导。白领袁小姐提出关于化妆品擦卸的疑问:“不合理的卸妆步骤是否是痘痘生长的重要原因?”房医生表示,影响痘痘生长的因素有很多,熬夜、不合理卸妆等都可能引发痘痘,皮肤出现问题应该及时就医,不可用化妆品解决。

互联宝地是杨浦区域内互联网公司集中的创业园区,年轻白领居多。本次活动正值午休时间,不少白领组团到场咨询皮肤问题、了解化妆品的基本知识。此次活动共分发各类宣传资料1000余份,接受各类现场咨询300余人次。

据悉,5月24日至30日,区市场监管局在全区范围内组织开展主题为“安全用妆,美丽有法”的2021年化妆品安全科普宣传周活动。在后续活动中,区市场监管局还将组织化妆品企业和基层监管人员参加“化妆品法规讲解”等系列活动,以进园区、进商圈、进企业等方式持续开展化妆品安全科普知识和相关法律法规宣传,进一步强化化妆品执法监管力度。

家庭医生:与社区人群建立稳定的服务关系 如何更好地守住“健康之门”?

■记者 毛信慧

家庭医生既是居民健康和医保费用的双重“守门人”,也是加快健康中国建设、构建大健康格局的实践者和推动者。社区是疫情防控的重要阵地,以家庭医生为代表的社区医务人员,参与承担重点人员排查、隔离健康观察、道口体温检测信息核查、发热筛查零报告等工作,在全市疫情防控工作中发挥了重要作用。那么如何将家庭医生服务进一步延伸,丰富其内涵,更好地守住社区的“健康之门”呢?

关注职业人群:融合资源,提升服务软实力

为与职业人群建立稳定的服务关系,近日,“与家庭医生共建未来——关注职业人群”主题宣传活动在杨浦区互联宝地举行。

大桥街道、大桥社区卫生服务中心与辖区互联宝地、长阳创谷、城市概念、四季复地4个园区签订三方共建协议,搭建平台、融合资源,为功能社区人群提供更为优质的服务。

加大服务力度的同时,基层医院提高自身医疗水平也同样重要。当天,同济大学附属第十人民医院内分泌科曲伸专家团队与大桥社区卫生服务中心家庭医生团队签订全科团队专科化建设合作协议。今后,专家团队将通过师带徒的方式,进一步提升社区卫生服务中心软实力,并打造一批具有全科理论基础与专科能力水平过硬的复合型家庭医生。

活动现场,曲伸围绕“代谢性疾病的临床干预”,开展了一场通俗易懂的科普讲座,现场互动热烈。

白领是亚健康高发人群,他们因长期久坐、熬夜、不良坐姿、长时间面对电脑等导致气血运行不畅、颈肩部僵直,容易患上颈椎病、腰痛等病症。

为了让园区白领亲身体验现代康复治疗技术,大桥社区卫生服务中心康复科将理疗仪器也搬到了现场。这些理疗项目能有效缓解肩颈部疼痛、肌肉紧张、腰部疼痛等症状,以及腱鞘炎、网球肘、膝关节等疾病。“能在公司门口享受健康服务,我觉得很方便。”前来参加体验活动的园区创业者梅裔表示,以后

不仅小毛病可以就近治疗了,自己和家人有健康问题,也有专业人士可以提供咨询服务。

让中医更多参与重点人群和慢性病人群的健康管理

如何让中医更多地参与社区重点人群和慢性病人群的健康管理,充分发挥中医药适宜技术“简、便、廉、验”的特点,造福社区居民?日前,“上海市非物质文化遗产”保护项目——海派中医“杨氏针灸”大桥社区传承基地在长隆家庭医生工作室揭牌成立,中医药服务会在大桥社区的基本公共卫生服务中发挥更积极的作用。

“杨氏针灸”是海派中医著名流派,其学术传承人杨容自幼跟随祖父杨永璇,耳濡目染,深受家学熏陶。行医四十多年,杨容全面集成了祖传“杨氏针灸学术流派”的专科特色,并使之与现代科技、现代医学相结合,在临床上力创“中医全方位综合疗法”,走出了中医临床学的新路。她在周浦医院继承杨氏针灸流派特色创建的“杨氏针刺火罐疗法治疗脊椎病变特色专科”,成为上海有影响的中医特色专科之一。2011年,杨氏针灸正式列入“上海市非物质文化遗产”保护项目。

据了解,目前大桥社区卫生服务中心正在积极创建上海市中医药特色示范社区卫生服务中心,以“简便廉验”为主旨,在社区积极推广中医药服务,开展中药饮片、针灸、拔罐等中医药适宜技术,探索“冬病夏治”三伏贴、“冬令进补”膏方等季节性治疗项目。

同时,该院依托上海市名老中医特色传承继承人、海派妇科流派及区中医药青年骨干等人才培养等项目,大力开展中医药服务品牌建设,努力培养中心自己的名医、名术。目前,医院医师高以谦入选上海市海派中医流派传承人才项目,师承海派“杨氏针灸”杨容,在院开展“杨氏特色疗法”,治疗坐骨神经痛、针药结合治疗慢性胃肠道疾病;程慧琴入选海派中医妇科流派专科联盟基层人才培养项目,师从海派朱氏妇科第四代传人胡国华;张光辉师从南京新中医研究院院长王自平,擅长采用“小针刀疗法”治疗腰椎病、膝关节疼痛等骨关节疾病。