

家庭之“加”如何惠及更多居民

编者按

如今,“互联网+”“设计+”等“加号概念”越来越多出现在人们的视野,以点带面在各个领域持续“挖潜”,探索未来生活的无限可能。那么“家庭+”将辐射出多大的可能?

大病初愈的老人应该怎么吃?听说“家门口”新开了营养门诊,他赶紧前来为老母亲“代问诊”;如何将健康理念融入社区整体发展规划?“孩子挑食,测出来骨龄也偏小”,义诊中,市民与医生热烈互动,以营养支持为“小支点”,推动社区治理“大变化”,“营养支持型社区”应运而生;家庭健康服务中心集家庭医生服务室、暖心家园、心理辅导室、多功能活动大厅于一体,以此为“圆心”,15分钟家庭健康服务圈逐渐成型;孩子做作业总是拖拉磨蹭,为此烦恼的家长与专家深度交流后收获满满,“原来家门口有这么好的家庭教育指导资源”,家校社联动的“同心圆”越画越大……

家庭是社会的最小单元,杨浦如何让“家庭+”的“+”不断产生“附加效应”,惠及更多居民?



■记者 毛信慧 文/摄

为什么看医生不等于看病?

上海正步入深度老龄社会,家庭中“小老人”照顾“老老人”的情况比比皆是。今年65岁的杨浦居民王永平就是如此。王永平的母亲沈阿婆86岁,前不久因脑梗、肺炎、房颤住院治疗。经过医护人员的精心救治,如今沈阿婆的病情大有气色。往返奔波照顾母亲,六旬老人王永平已略感力不从心。

母亲进入康复阶段后,听说股行社区卫生服务中心最近新开设了一个营养门诊,专门教居民吃什么、怎么吃、吃多少,王永平便前来咨询医生该如何调整母亲的饮食结构。“我看了下,她的蛋白还是在下限,有点低,平时你要注意给她补充蛋白质,特别是优质蛋白质。”医生分析道。

营养门诊主要科普营养知识,为患者制定个性化的营养治疗方案。每周二下午,来这里开具营养处方的居民络绎不绝。“医生讲得很具体,也很

实在,比如挑选蛋白粉时,她根据我们的经济承受能力和实际情况进行综合推荐,很好、很贴心。”王永平说,“这种社区模式很好地解决了我们‘小老人’照顾‘老老人’的困惑,确实很方便。”

股行社区卫生服务中心副主任张晓芒介绍,营养门诊的作用更多地是提供个性化营养处方,告诉不同人群如何做到平衡膳食、合理营养。虽然很多人都认识到吃的重要性,但不知道如何科学地吃、有营养地吃。“我们接诊的患者中很多是慢性病患者,他们需要长期的健康管理,随着科普的不断推广,大部分患者已经开始关注自己的日常健康管理,但这些科普没有特别强的针对性,比如高血压要限盐、限钠,糖尿病要管住嘴、迈开腿等,而针对具体个体,到底怎么做患者其实还是困惑的,这个营养门诊就是提供针对患者个体的营养方案指导。”

“蔬菜、米饭要混在一起吃,这样血糖比你光吃米饭要升得慢……”诊室内,医生为一位糖尿病患者提供指导。除了门诊患者,还有不少住院患

者家属前来求助。

记者了解到,目前已有不少三级医院开设了营养门诊,但在社区层面能提供这项服务的还不多。在股行社区卫生服务中心,团队由营养师、营养技师和中医医师组成。营养师对患者进行专业的营养指导,营养技师辅助营养师做一些营养测评,包括教授患者怎么衡量一个食品的营养成分。配备一名中医医师,是这个团队比较特别的一点。中医医师主要从中西医结合的角度,为患者的饮食调理、药膳等进行指导。

由于社区卫生服务中心的医生不论在物理距离还是心理距离上都离居民更近,营养师在给予指导后能更及时地收到反馈,未来团队也将根据患者个体的效果对营养处方进行调整。

怎么让社区“营养更均衡”?

如何把健康理念融入社区整体发展规划,与社区优势资源相结合,探索营养支持之路?

“我们计划用三年左右时间,在社区广泛开展营养诊断、促进、干预和评估,普及健康生活,优化健康服务,建设健康环境,以形成示范带动效应,全方位保障居民的营养和健康。”新江湾城社区卫生服务中心主任刘文斌介绍。

5月14日,新江湾城街道正式启动营养支持型社区建设。

当天,区卫健委联合新江湾城街道、新江湾城社区卫生服务中心,在悠方购物中心举行“全民营养周”“防治碘缺乏病日”“杨浦区儿童早期发展基地”“世界家庭医生日”系列主题宣传活动。

“我孩子挑食,测出来骨龄也偏小,该怎么办?”义诊活动中,针对市民关心的问题,医生耐心解答,并针对个体情况,因人制宜地给予调养指导和建议,让市民对自身和家人健康有了更全面、科学、专业的认识。

营养社区是健康城市建设的重要内容,国民营养事关国民素质的提高和经济社会的发展。据了解,下一步,新江湾城街道将以营养支持的“小支点”,推动社区治理的“大变化”,包括在居民区、园区、学校、部队建立营养科普小屋,在人流集中地设置固定的宣传栏;在街道微信公众号开辟营养板块,每月发布营养健康信息,持续向公众科普相关知识,引导居民树立科学营养观念,提高居民营养健康素养水平,促进“营养社区”建设融入“健康城市”建设体系。

如何打造15分钟家庭健康服务圈?

杨浦区靖宇中路73号,由杨浦区卫生健康促进中心联合控江社区卫生服务中心共同运营。以此为“圆心”,一个居民“家门口”的15分钟家庭健康服务圈逐渐成型。

5月14日,杨浦区家庭健康服务中心正式投入运行。这是全市首家集家庭医生服务室、暖心家园、心理辅导室、多功能活动大厅于一体的家庭健康服务中心。首批家庭健康指导员获颁聘书。

“试运行期间,我们开展了一系列家庭健康指导与服务活动,为居民打造‘家门口’的15分钟家庭健康服务圈。”区卫健委负责人表示,下一步,将整合资源建成一批街道级家庭健康服务中心,关爱居民全生命周期健康,逐步实现对儿童、青少年、育龄人群、中老年人以及特殊困难人群的健康指导和服务。

2022年以来,区健促中心将家庭健康促进行动列入重点工作加以推进,积极策划家庭健康主题活动,从舌尖健康、建设美丽庭院、好家风等内容入手,在全区征集“健康家味道”“健康家风”等优秀案例100多个;积极推进0-3岁早教科学育儿线上、线下工作的开展,与区教育局合作,联动各科学育儿指导站,开展专家在线指导及幼

儿家庭云端活动。

当天,区健促中心还与复旦大学附属妇产科医院,举行了“红房子专家行”项目签约。2011年,“复旦—杨浦优生促进中心”成立,并打造为民服务项目“红房子专家社区行”。十多年来,“红房子”专家为社区开展系列讲座,参与科普短视频制作,提供全方位的优生优育服务,既满足了群众的就医指导需求,也延伸了孕前优生项目服务,已成为杨浦的特色品牌项目。

家校社联动的“同心圆”怎么越画越大?

“我家孩子做作业总是拖拉磨蹭,我就会很着急地催他”,市民李先生常常为孩子做作业的问题而烦恼。5月14日,2023年杨浦区家庭教育宣传周启动,李先生来到活动现场与专家开展了深度交流。当天,杨浦区中青年知识分子联谊会“同心·向YOUNG”专家志愿服务团的成员,联合教育系统的专家及劳模,从教育、心理、健康、法律等各个领域为家长们答疑解惑,普及家庭教育理念和知识,提高他们的科学育儿能力。“刚刚专家帮我一起分析了下背后的原因,很有收获。”李先生告诉记者。

和李先生一样有收获的还有市民王女士。主题宣传区集中展示了区教育局和区妇联联合开展的“同心圆”杨浦区家庭教育家校社联动项目。自2019年该项目成立以来,12个家庭教育指导站积极推动家庭教育进社区,充分发挥了指导、研究、培训、服务作用。“原来家门口有这么好的家庭教育指导资源,今后遇到育儿问题知道去哪儿寻求帮助了。”前来参观的王女士说。

编手工花束、做模型、搭帐篷……来自区内20所小学的60组亲子家庭,参加了“快乐家庭阳光行”杨浦区第六届小学家庭亲子户外活动总决赛。该活动联动五角场丰富的商业资源开展“五育融合”户外活动,引导家长高质量陪伴,促进亲子关系交流,培养德、智、体、美、劳全面发展的新时代好少年。

此次家庭教育宣传周以“向阳有花开,同心伴成长”为主题。据悉,宣传周期间,区内12个家庭教育指导站陆续开展家庭教育指导系列活动。如:“定海街道指导站——平凉路第三小学”的“亲子同画,美育启智”活动;“控江街道指导站——二联小学”的“小白鸽宣讲团”“携手护航助成长”家庭教育咨询进社区和亲子绘本导读等系列主题活动等。

据了解,未来,杨浦将不断完善教育部门与妇联等部门携手共建的途径,充分整合社会资源,通过区域合作共同构建协同育人新格局,建设全面、健康、和谐的“三位一体”教育网络,营造全社会重视支持家庭教育的良好氛围,促进广大未成年人健康成长和全面发展。

