怎么让健康服务的“家门口”属性更强

编者按

健康,是高品质生活的首要前提。2020年,“社区健康师”项目在杨浦应运而生。三年的时间里,该项目持续走出校区、迈入社区、延伸至园区,探索构建了多方共同参与的“运动促进健康”新生态。而将关口前移,不仅仅是“社区健康师”的着眼点所在。

从每日早起的微信群问候,到重点人群的一对一通话,再到上门确认当天电话不通人员的具体情况,成为“家庭医生健康助理”后,他比以前更加忙碌;听说“家门口”有了儿童早期发展基地后,“准爸爸”马上扫码加入,全方位育儿指导在社区“遍地开花”;三级医院优质资源下沉,置管患者无需奔波,血管通路护理在社区就能做……

杨浦如何让医疗健康服务的“家门口”属性越来越强?

社区健康师的微信里为什么有27个群?

社区健康师、上海体育大学心理学院副院长王小春的微信里有27个群,“每天我们都会在群里收集问题,对比较集中的问题给予解答。”早期发现和及时干预对心理问题的治疗至关重要。王小春说:“我们把服务、课程送到老百姓身边,在课程互动中就可以完成一些初步的心理评估,既普及健康知识,又能及早发现问题。”

“这个测试的是动态平衡能力,分数越高,代表平衡能力越强……”2021年,长白新村街道社区文化活动中心内,社区健康师为参加“老年人防跌倒”项目的居民进行体质检测。来参加的都是在家庭医生数据库“挂名”的脑卒中患者。患者在完成力量、平衡能力等多项测试后,可以得到一份身体功能的综合报告。

居民佘治宜测完后很高兴,因为她好几项测试结果都好于同龄人。“有了脑卒中症状后,我就赶紧去了医院,4小时内就进行了溶栓治疗,因此没有留下后遗症。”佘治宜说,她每天坚持锻炼,小区里的健身器材玩得“很溜”。

那时,长白新村街道已试点启动“老年人防跌倒”干预项目。上海体育大学的社区健康师们和长白社区卫生服务中心的家庭医生团队一起,为脑卒中患者开展健康干预。

针对结果不太理想的居民,社区健康师则为他们开具一张长达6个月的“运动处方”,用“体医融合”的方式,帮助他们改善现有状况。

健康,是高品质生活的首要前提。2020年,杨浦聚焦社会健康管理新要求和市民群众运动健康新需求,深化拓展区校“书记手牵手”合作机制。同年6月,杨浦区委联合上海体育大学党委打造的城市管理精细化创新项目“社区健康师”应运而生。

“社区健康师”项目是以上海体育大学“体育学”国家一流学科为支撑,着眼将健康关口前移,通过聘请奥运冠军、金牌教练、科研团队等,下沉到社区、党群服务中心(站点)和为老服务综合体等地点,提供有关运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适与在线服务项目“4+1”的多样化服务内容。

6月16日,2023年“社区健康师”项目发布会暨项目三周年系列主题活动启动仪式在创智天地举行。如今,上海体育大学的12个院系党组织已和杨浦12个街道党工委进行结对共建,形成了由党员师生联合医务人员、科研人员、运动员、教练员等专业人士组成的社区健康师团队,定期定点深入社区,围绕“吃、练、防、调”四个维度,提供健康服务清单。此外,上海体育大学以及上海体育国家大学科技园成立“运动健康党建联盟”。

上海体育大学运动健康学院院长王茹表示:“我们希望在这个项目的推进过程中构建起多部门联动、跨领域协同、全周期合作的全民健康公共服务体系。”

活动中,2023年社区健康师重点项目同步发布,其中包括“糖尿病健康干预”等8个医保试点重点项目和儿童发育性协调障碍科普等4个社区科普重点项目。“目前我们已在区内两家医院开设糖尿病运动干预门诊。希望通过这种方式让运动干预真正落实到居民的身上。”“糖尿病健康干预”项目带头人、上海体育大学运动健康学院教授刘向云说。

记者了解到,在三年的时间里,“社区健康师”项目持续走出校区、迈入社区、延伸至园区,探索构建了全社会共同参与的“运动促进健康”新生态。现场,社区健康师创智天地工作站正式揭牌,今后将作为上海体育大学的大学生志愿服务点开展后续工作。

下一步,“社区健康师”项目将继续深入践行“人民城市”理念,坚持党建引领,探索更多百姓喜闻乐见的方式,提升服务的精准性和有效性,努力践行“体育,让生活更美好”。

“家庭医生健康助理”怎么成了八旬老人的“第一读者”?

家住控江路社区的八旬老人沈德福爱好读书写作,每每有感而发,他都会忍不住第一时间和“小马”分享。

“有一次,煤气总也打不开,情急之下我拨通了小马的电话,小马很快就来了,他发现是煤气灶电池坏了,于是赶紧找来新的电池换上。当然,我不会事事都找他,但在那一刻,我真的觉得,自己真正有了一个放心的依靠。”此后,“小马”便成了老人的“第一读者”。

沈德福口中的“小马”,全名叫马超,80后,来自黑龙江,是控江路街道凤新居委会的“家庭医生健康助理”。

“张阿姨,今天血压正常吗?”“刘叔叔,上周医院检查结果出来没?”“王奶奶,最近家里有啥需要帮忙的吗?”……这样的电话,马超最多一天要打近200通。

“家庭医生健康助理”,是新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后,控江路街道与控江社区卫生服务中心启动的项目。“我们的目标是落实重点人群应管尽管,并对重点人群进行分类管理。”控江社区卫生服务中心副主任卞美娟说。

报名加入“家庭医生健康助理”项目的马超工作起来得心应手,前期的经验,让社区老人对熟悉的“小马”认可度颇高。

其实,马超的“沪漂”生活是从一年多前支援抗疫工作开始的。上门为重点人群采样;在核酸采样亭从事日常检测……防护服就是工作服,他在上海度过了酷暑严寒,也渐渐与这座城市产生了羁绊,于是当新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”时,脱下防护服,马超毫不犹豫地选择留下,“我喜欢上海这座城市,也愿意继续留在杨浦。”

获得“家庭医生健康助理”这个新身份后,马超很快就进入了状态,从每日早起的微信群问候,到重点人群的一对一通话,再到上门确认当天电话不通人员的具体情况……马超比以前更忙了。“虽然忙,但心里很充实。我看到许多独居老人常年孤单,一些失独老人无人陪伴,生活不易。在外工作的我想着自己暂时照顾不了父母,就不自觉地把对父母的那份心转移到了他们身上,也算是对自己的一些安慰吧。”马超说。

截至目前,马超这样的“家庭医生健康助理”在控江路街道共有8名。“他们就像我们家庭医生的‘眼睛’,时刻关心关注着老人们的生活状态、健康状况和医疗需求,帮助我们快速有效地了解签约居民,尤其是重点人群的实际情况。”控江社区卫生服务中心的主治医师孙俊杰说。

65岁及以上人群通常患有多种基础疾病,需早期进行干预。“家庭医生健康助理”们深入一线,通过电话、敲门问询等方式,协同居委会等开展筛查、评估和管理,及时了解并反馈老人们的生活及健康需求,为家庭医生提供参考,让就医更加便捷、高效。

在一次居委会的随访中,刘老伯(化名)对马超赞不绝口,“我子女不在身边。那时,我腿部受伤,坐在轮椅上,是小马全程陪我在医院看病,然后再一路推回来。”

“小马”的另一项重点工作是协助落实完善社区重点人群的管理。他发现,一些记忆力衰退的老人有时会忘记吃早饭,“我担心他们饮食不规律引发旧疾,于是常常给他们送早饭。”当关注生活细节的“小马”成为社区老人管理的“托底保障”,也就有了上文他到沈德福家“救急”的场景。

“‘家庭医生健康助理’是一个有温度的项目。”控江路街道凤新居民区党总支书记倪小明表示,“希望未来能涌现更多像马超一样的人,和我们一起把关爱老人的事业做好。”

是什么让“准爸爸”马上扫码加入?

市民杨先生是两岁孩子的爸爸,6月18日是父亲节,当天他在“医家园携手 健康e路行”主题活动中拿了一个“冠军”,“之前没有以父亲的身份过过父亲节,今天带着老婆和孩子来到这里,并通过努力赢得了奖品,我非常开心。另外,刚刚听了关于社区儿童早期发展基地的介绍,真的非常感谢有这样一个平台,让我们这种新手在‘家门口’就有了请教指导的地方,帮助我们更好、更科学地照顾孩子。”

当天,杨浦区社区儿童早期发展基地启动。这些“家门口”的基地将落地在杨浦的每个社区卫生服务中心,为社区家庭提供全方位的育儿指导。

市民蔡先生带着怀孕17周的妻子来到活动现场,这位“准爸爸”对即将到来的小生命无比期待,“马上就要成为一位父亲了,除了物资准备,知识储备也不能少,听说社区有了儿童早期发展基地后,我马上扫码加入,刷刷各种培训教育,让我对于身份转变也更有信心和底气。”

“美好视界 护幼前行”眼保健宣传及智力竞赛活动、“儿童膳食大赛”……三年多来,杨浦区儿童早期发展基地开展了一系列群众性科普宣传活动。其官方微信公众号“杨浦儿童早期发展基地”定期推送育儿指南、亲子陪伴小游戏、健康问卷等内容,每年开展两期“线上科普宣传周”,邀请专家“云科普”,让家庭自我健康管理理念不断深入人心。

“家门口”儿童早期发展基地的“遍地开花”,使得服务的触角得到进一步延伸,这样的“加长版服务”,也不仅仅针对社区的“新手爸妈”。打虎山路幼儿园保健老师曹俊说:“希望专业机构给予更大的支持和保障,同时多多搭建平台和窗口,引导全社会共同关注儿童健康,一同参与儿童早期培育过程。”

“各社区儿童早期发展基地启动后,将不断优化流程,推进社区儿童保健全过程服务管理,夯实整链式儿童健康服务体系,提升儿童及其照护人健康素养、家庭自我健康监测及管理能力。”区卫健委主任陈风华表示。

置管患者为什么不用再去三级医院了?

“我做了PICC(经外周静脉置入中心静脉导管)置管后,回家是不是不可以做家务活?”日前,长海社区卫生服务中心内的义诊现场,一位居民咨询。长海医院总护士长钱火红耐心解答:“一般家务如做饭、洗碗、扫地等都可以做,但置管侧手臂不可以拎重物(≥5公斤)、背包、抱小孩、拖地、拄拐杖、用力抓握。”

当天,长海社区卫生服务中心血管通路护理门诊正式开诊。这场义诊由长海社区卫生服务中心与长海医院静疗专家团队联合开展。除了钱火红,长海医院肝胆胰外科护士长黄建业、消化内科护士长张红燕、血液科护士长鲁桂华也来到现场,为患者讲解置管后的常见并发症预防及处理,答疑解惑的同时给予专业的护理指导。

据悉,长海社区卫生服务中心血管通路护理门诊每周四上午开设,由中心3名持有PICC专业护士(维护)适任证书的专科护士坐诊,长海医院血管通路护理门诊的专家提供技术支持并定期坐诊指导。服务内容包括血管通路维护、常见并发症处理、咨询及健康教育等。

近年来,长海社区卫生服务中心深入开展医联体建设,持续推进分级诊疗和双向转诊。该门诊的开设,促进长海医院优质资源下沉,可进一步满足PICC(经外周静脉置入中心静脉导管)、PORT(输液港)等置管患者定期护理的需求。

■记者 宋玥 窦雨琪 毛信慧

本版部分图片为资料图