

杨浦如何把“养老幸福牌”越擦越亮

编者按

“我要两杯拿铁。”“咖啡来了——”穿着橘色围裙,戴着四方小帽,陈老伯今年72岁,是“殷行街道家门口服务站”中“时光驿站”的店员。美式、拿铁、卡布奇诺,从取杯、装杯到送餐,只要顾客点单,他就全程服务。很难看出,这位“大龄咖啡师”其实是轻度认知症患者。

翻开杨浦区政府实事项目清单,为老服务类常年居于首位。今年世界阿尔茨海默病日的宣传主题是“立防立治,无问早晚”。除了培养“大龄咖啡师”,老两口在“家门口参赛”,成了“特殊运动会”的“选手”;在青年画家的带领下,他们用自己最喜欢的颜色“玩”起了时髦的涂鸦;社区卫生服务中心与三级医院党建共建,共同为老人守护珍贵记忆……这些都是杨浦“护老者”的创新举措。

进一步推进优质医疗资源扩容和下沉,调动起老人对生活的积极性,拓宽他们的“朋友圈”,积极践行人民城市重要理念,杨浦的“养老幸福牌”正在成为越来越响亮的“金字招牌”。



“家门口参赛”,老两口成了“特殊运动会”的“选手”

“亚运时间”,与精彩赛事一样如火如荼的,还有全民健身的热情。手指健身操、套圈、夹弹珠、保龄球……近日,一群社区老人在“家门口参赛”,体验了一把运动的乐趣。

“来,大家一起跟我做,两手握紧,大拇指在外,其余四指在内,然后再用力弹出。”长白新村社区内,欢声笑语不断,一场特殊的“运动会”在此举行。这场运动会的“参赛选手”都是社区老人,郑先生夫妇就在其中。

今年,长白新村街道服务办定期联合辖区专业志愿者走进社区,进行阿尔茨海默病科普宣讲与筛查评估,近期,通过对辖区2000名老人的筛查,发现低风险234例,中风险213例,高风险93例。

郑先生老两口均存在轻度认知障碍,处于阿尔茨海默病的前期,就是通过近期风险筛查发现的。“由于阿尔茨海默病不可逆,因此早发现早干预就能大大延缓病程发展。”郑先生告诉记者,“今年以来发现自己记忆能力衰退,特别是近期的事情记不起来,经过筛查终于找到原因了。”

今年4月,长白新村街道认知障碍友好社区支持中心建成,免费提供早期专业筛查、非药物干预训练、家庭

康复、资源链接等服务。

郑先生夫妇在这里作了进一步脑健康检查,并在医生的帮助下,参加了为期十天的免费康复治疗。“我很幸运,及时得到了有效干预。”郑先生说。

长白新村街道认知障碍友好社区项目负责人黄昱豪告诉记者,长白新村街道是上海市第三批认知障碍友好社区试点街镇之一。街道服务办经常举办知识大讲堂、记忆运动会、手指热身操等活动,帮助老人锻炼身体、活跃大脑的同时,也为阿尔茨海默病患者及其家属提供交流、展示的平台。

“老人患病,最难的就是照顾他们的亲人。”居民王女士表示,她需要长期照顾患有认知障碍的老母亲,“心理压力很大,参加参加活动蛮好的,正好让我们有时间松口气,碰到有相似情况的家属还能互相鼓劲,交流交流。”

“每次有活动我都参加”,他们用自己最喜欢的颜色“玩”起了时髦的涂鸦

“帮我找找西洋红”“我想要绿色”……9月20日,延吉新村社区综合为老服务中心因为一群老人,变得格外“色彩斑斓”起来。在专业人士和社工的带领下,这些老人用自己最喜欢的颜色“玩”起了时髦的涂鸦,在艺术

疗愈活动中尽展才华。

“这个活动又好玩又能锻炼大脑。”独居老人张女士今年81岁,是延吉新村社区综合为老服务中心的“忠实粉丝”,她退休后一直在这里日托,“他们每次有活动我都参加。”

阿尔茨海默病,俗称老年性痴呆,是一种缓慢起病、进行性发展的神经系统退行性疾病。由于病程不可逆,且尚未有特效治疗方法,早发现、早诊断、早干预就显得尤为重要。

据了解,延吉新村社区老龄化程度较高,街道已对辖区两千余名老人进行了脑健康筛查,初筛结果显示,存在阿尔茨海默病患病风险的约占30%。为此,在日常服务中,延吉新村社区综合为老服务中心增加手工制作(如,帆布袋图绘)、益智游戏(如,舒尔特方格训练)、肢体训练等活动。

“在这里蛮开心的,每天组织我们做操、看电视、读报、吃点心、休息,有时做做手工。以后走不动了我就来这里二楼的养老院,不喜欢一个人待在家,跟老伙计们在一起才开心。”张女士说。

社区卫生服务中心与三级医院“牵手”,共同为老人守护珍贵记忆

今年世界阿尔茨海默病日的宣传



主题是“立防立治,无问早晚”。

9月20日,在平凉路社区,平凉社区卫生服务中心联合上海交通大学医学院附属新华医院(以下简称“新华医院”),举行科普与义诊活动,旨在进一步提高阿尔茨海默病的社会认知,并呼吁社会各界加强对老年认知健康的关注,共同为老人守护珍贵记忆。

活动中,平凉社区卫生服务中心党支部与新华医院医务党支部举行党建共建签约。

据介绍,双方将建立健全长效机制,开展组织联建、队伍联育、活动联办、项目联推。在阿尔茨海默病方面,社区卫生服务中心将依托党建共建平台和家庭医生工作室,为老年人提供失能失智早期风险筛查和健康干预服务。

新华医院护理部与平凉社区卫生服务中心护理部还举行了师徒结对签约,充分发挥三级医院资深护理管理者的传、帮、带作用,进一步推进优质医疗资源扩容和下沉。

平凉社区卫生服务中心主任彭华介绍,未来一段时间,中心将选派20余名护士赴新华医院进行跟师学习,通过师徒结对实现资源共享、互利互惠、教学相长,促进社区护理骨干快速成长,使基层医疗护理能力与综合医院同质化发展,更好地服务居民。

■沈莹 毛信慧 曹馨尹

相关链接

殷行社区居民姜美芳,是轻度认知症患者。她经常和小姐妹们相约来到“殷行街道家门口服务站”,度过欢乐的一天。

对于姜美芳来说,“时光驿站”就像一个小学校,老人们彼此就像“同学”。“关键是要见面。平时一个人在家待着,没人说话,到这里话就多了。大家聚在一起,聊一聊,天南地北扯一扯,手指操做一做,歌唱一唱,好开心!我们一来这儿就感觉自己年轻很多,身体也健康了。”

一位位老人,就在他们的“第二个家”开启了新生活。以前,“时光驿站店员”陈老伯不爱出门,就在家睡睡觉、看看电视,“现在,这样出来活动活动,脑子能活络一点,心情也愉快很多。”陈老伯说。

平时,站内还会开展各类康复或科普活动,帮助社区居民了解阿尔茨海默病、进行自查,并帮助患者延缓

病情的发展。

在丰富多彩的活动中,老人们所展露的“另一面”让人惊喜。“很多家属都觉得意外,他们不知道自家父母居然擅长唱歌、擅长画画,或是肢体协调性很好。我们会努力激发出老人的个性、特点,通过各种形式,唤醒老人脑海中旧有的故事、记忆,如此一来,他们自会给你惊喜。我认为,爱老人家原来的样子、特别的样子,然后倾听、陪伴,这就是一个最好的‘家门口养老服务站’。”“殷行街道家门口服务站”指导老师、上乘医疗科技(上海)有限公司负责人谨华表示。

让更多老年人享受更高品质的生活,离不开优质的医疗服务与老年医学的高质量发展。

今年4月,控江医院与本区8家护理机构签约,成立杨浦区老年医学“医养康护”医联体。

“医养康护”医联体以重点学科、优势学科牵头,以项目为依托,从学科建设、能力提升、双向转诊、疑难会诊、学术讲座、医院管理等方面深入沟通,共同探索和实践杨浦区医联体新的工作模式,构建全面、持久、稳定的战略合作关系,全力打造老年医学“医养康护”一体化发展模式,为杨浦老年人的健康保驾护航。

日前,控江医院康复医学科、老年医学科、预防保健科的专业技术骨干走进上海爱亲仁护理院,为老人和医护人员科普老年肌少症的临床表现、评估及康复治疗方法。为了让参与者更好地了解自己的身体情况,并采取有效的治疗方法,康复医师现场为院长长者做老年肌少症现场评定。

走进护理院开展科普讲堂,是杨浦区老年医学“医养康护”医联体开展的一系列品牌活动之一。“医院充分发挥帮扶带动作用,将优质资源下沉至护理院,加快基层专科护理队伍建设,优化护理管理模式,拓宽管理者思维,通过互学互鉴促进步,共同推动老年护理持续发展。”控江医院护理部主任陈华介绍。

下一步,“医养康护”医联体将不断推动区域医疗资源布局优化,专科技术服务辐射下沉,提升医疗护理服务整体效能,精准满足老年患者多层次、多样化的需求,为杨浦老年患者提供更加优质、高效的一体化服务,共同推进杨浦区老年医学事业的高质量发展。 ■宗禾

