

寻觅梧桐掩映下的健康之路

徐汇区天平路街道探索建设健康型社区

◆ 本报记者 金恒

梧桐掩映,人文荟萃,旧宅故居鳞次栉比,机关名校云集门前,徐汇区天平社区凭借其深厚的人文底蕴名扬上海滩。而如今,在老龄化程度日益加深、市民健康需求日益提高的当下,天平人以“助、学、练、医”为四大特点,打造多种健康服务形式,为建设健康型社区不断探索。

助 热心近邻伸援手 关心老人似家人

去年12月29日,上海下起了今冬的第一场雪,气温骤降,助老员余维淮特地来到曹阿婆家中看望。看到阿婆家中没什么吃的,就问阿婆想吃些什么,阿婆说想吃虾仁炒蛋,余维淮二话不说,就去超市买来虾仁和鸡蛋,炒好后热气腾腾地端到了阿婆面前。

在天平社区的永嘉新村,有这么一支为老、爱老的团队,他们使得独居孤老们有所依靠,而助老员就被老人称之为“幸运天使”。92岁的曹阿婆老伴去世多年,身患多种疾病,她的生活自理渐成问题,余维淮坚持一天两次到阿婆家中,夏天洗澡、冬天擦身,生病还推着轮椅去看病。

每天早上到居委报到后,余维淮匆忙地奔走于社区卫生服务中心、中山、华山等各家医院,帮老人们看病、配药,有时晚上老人突然不舒服,也会打电话给她。曹阿婆拉着居民区党总支书记朱萍的手激动地说:“维淮真是个好姑娘!”

天平社区有户籍居民8万余人,其中60岁以上老人2万余人,100岁以上老人18人,社区人口结构老龄化趋势日渐显著。天平社区以助老服务社、特需服务社和晚晴关爱队等多种方式,多种力量为老年人营造关爱健康、呵护心灵的氛围。

在天平社区,取自唐代诗人李商隐《晚晴》之意的“晚晴关爱队”让老年人老有所依、灿烂年华不再孤



社区健身团队排舞展示

李志阳 摄

单。志愿者们与老人一一结对,而志愿者大多数也是老年人,有的是党员、有的是热心居民,为老人织起了一张呵护健康、挽救生命的安全网。

嘉善居民区的晚晴志愿者们与记者一起回忆和分享着一幕幕故事:

许阿婆患有严重肝腹水,晚上起来上厕所倒在天井里动弹不得,媳妇一看慌了手脚,连忙叫来志愿者张先生,两人一起把老人送往医院抢救。

黄阿婆胆囊炎急性发作,儿子又远在江西,一个电话,志愿者老唐立即用轮椅将老人送往瑞金医院挂急诊,天天守在医院,直到老人的儿子赶到。

患有小儿麻痹症的朱阿姨腿、腿病发作,躺在床上连翻身都很困难,是志愿者蔡阿姨和爱人无微不至的照顾到她逐步恢复……

晚晴服务队的经历激励更多居民投入到“小老帮大老”的晚晴关爱事业中,截至2012年底,已有467名老年志愿者与579名高龄老人结对,提供服务。

建新居民区“晚晴关爱队”志愿者朱洁淼说,现在与她结对的有三位老人,其中一对80岁以上的高龄老夫妻,三个月内她共走访了32次,104岁的独居空巢老人几乎每天都去探望,帮助他们配药、挂号。志愿者陈才金表示,与他结对的老人都是80岁以上的,老年人容易健忘,照顾时要多细心和多关心。

学 自管小组活动多 全民健康有指导

1月6日,家住天平社区永嘉路580弄的钱芝蕙老人以一道“糟溜鱼片”获得了徐汇区膳食与健康烹饪比赛的一等奖,在发表获奖感言时老人说道:“在参加健康自我管理小组学习后,我了解了平衡膳食需要低盐、低油和低脂肪,今天这道菜用的鱼无骨刺,又很

嫩,老少皆宜,蔬菜搭配起到点缀作用,符合健康饮食的要求。”

钱芝蕙老人所在永嘉新村居民区,从2008年下半年成立了居民健康自我管理小组。为了避免“老生常谈、疲劳学习”,居委干部张建华、社区志愿者顾山林和组员们一起集思广益,在学习和活动的结合上动足了脑筋,寓学于乐,将快乐贯穿学习始终。他们以“击鼓传花”的形式组织健康知识竞赛,以说唱、快板、沪剧等文艺方式将组员自己总结编写的《说说防治高血压》《防控生活方式病》《夸夸咱健康自管组》进行展示,并准备把这些内容制作成视频在居民区网上展示。

天平社区的每一家健康自我管理小组都各有特色,例如永康居民区就在选题上下足了功夫:冬天到了,“肉类滋补课”令学员受益匪浅,春天到了,就讲一讲饭后“八不宜”和重视瘙痒。尽管讲题看上去都普普通通,可每期讲座内容都由讲解者精心准备、认真选题,讲述科学养生观,听起来像是一个个小故事。学员们听到心里然后学以致用,当孙医生在饭后“八不宜”中讲到“过饱不能松皮带,要走走”时,居民孙云霞就提出“饭后百步走”不利大脑供血,“嗯,对!”孙医生扶了下眼镜,继续讲解道,“长期坐写字台工作的人、胃酸过多的人需要饭后走动,而体弱、消化差的人则相反。”

“施氏十二字养生功”“春季支气管炎的防治”“大肠癌的防治和筛查”“骨质疏松防治”“食品药品安全”“颈椎病的防治”“夏季防暑降温”……健康和学习的密不可分,天平社区慎成居民区围绕学习型、健康型社区,紧扣当下健康热点,推出贴近生活、实用有效的小妙

人,居民们笑称,我们天平有支“都市五六七”。

两年一届的天平社区运动会是社区居民、辖区单位的一大盛事,动员社区居民、机关干部、楼宇白领等广泛参与。去年举办了第七届赛事,南模初级中学操场上,呐喊助威声震耳欲聋。大家在第九套广播体操、拔河、飞镖、跳踢等项目上一决高下。

一位50岁出头的阿姨首先登场,她麻利地脱下外套,卷起裤脚,站到了比赛点上。她拿着毽子先试了几个,摇摇头说:“好多年不踢了,踢得不好大家不要笑哦!”1个2个……虽然成绩不理想,但阿姨却很高兴,她表示全民健身活动不仅让大家走出家门聚在一起,更是锻炼了筋骨,享受了运动带给大家的快乐。

这些项目都集趣味性、竞技性于一体,易于开展的休闲运动项目,参赛水平门槛较低,因此,更能调动居民们参与的热情,并将这股热情带到生活中,让体育健身理念深入人心。全社区的36个健身苑点,无论是清晨还是晚间,总是活跃着不少中老年人的身影。

在天平社区,“趣味运动会”一直在各个居民小区和单位巡回举办,给大家送去体育的欢乐。主要比赛项目有保龄球、掷飞镖、拍球、定点投篮等。参赛老年人都尽情地在赛场上释放着他们的活力。在保龄球运动项目中,要求选手在2米外,用球滚倒9个矿泉水瓶,许多老人仅一次就将所有的瓶子都滚倒了,着实令人佩服。大家纷纷表示,趣味运动会既锻炼了身体,也丰富了业余生活。

为调动家长、孩子参与体育活动的积极性,0-3岁低龄幼儿、幼儿园、中小学都开展了丰富多彩的活动。定期举行的亲子运动会,让天平社区宝宝乐教育活动中心成为一片欢乐的海洋。根据0-3岁不同年龄段,开设了不同的比赛项目,如适合低龄幼儿的“爬爬乐”“划小船”游戏;又如专门为大月龄幼儿设计的“匍匐运球”“两人同步”等游戏。这些亲子游戏不仅集参与性、互动性、趣味性于一体,也拉近了孩子与孩子之间、家长与孩子之间的距离,增进了感情。

襄南居民区以上海市第一届市民运动会为契机,组织辖区内青少年开展多种体育运动,如篮球、羽毛球、广播操、五子棋、跳绳、乒乓球、象棋、国际象棋、围棋、桥牌、跳棋以及飞镖等等。同学们发挥各自特长,有的打乒乓、有的下象棋,更多的同学则在飞镖活动区前排起长队,跃跃欲试,高年级的男孩则对篮球独有钟情。

医 家庭医生守护者 呵护心理润人心

去年8月中旬的一个下午,负责天平居民区的家庭医生接到一通求助电话,患者是一位86岁的老太太,因摔伤致股骨颈骨折入院手术治疗,3天前出院回到家中,行动不便,回到家中出现排尿困难和腹胀症状,且日渐加重。前来照顾的儿女不知所措,打电话到处求助,在居委的指引下,他们拨通了家庭医生的电话。

医生问明情况后,5分钟内赶到患者家中,通过体检,明确为急性尿潴留;随后立即联系就近卫生站的护士,上门留置导尿,并向患者家属交代了护理中应注意的问题;所有医疗手续由家属第二天至卫生站补办。一个来自于签约家庭的急诊病例,通过一个电话,患者就得到了及时而便捷的医治,耗时仅20分钟,家庭病床的便捷有效优势凸显。

天平社区属于老城区,区域内学区房概念突出,房屋出租比例较高,造成“人户分离”现象普遍,给家庭医生签约工作带来很大困难,在摸清户籍居民的实际居住状况的基础之上,自去年开展签约工作以来,天平街道家庭医生已与众多的社区家庭建立了这样的健康热线联系,至今已签约家庭达到11193户,拉近了医患双方的距离,成为社区居民健康的“守护者”。推进“医校结合、一校一医”在天平社区中小学、幼儿园全覆盖,加强学生体质健康监测和干预,开展学生生命教育及心理健康教育促进工作,受益学生达14952人次。

世界卫生组织对于健康的定义,不仅包括生理健康,还有心理健康。随着社区人口结构老龄化趋势日渐显著,对内心孤独、渴望沟通的老年人的精神关爱变得尤为重要。

建新居委会晚晴关爱交流会还由街道老龄委的俞惠娣老师分享了注重精神关爱、科学关爱的“老伙伴”助老计划。志愿者们在会上交流了各自结对帮助的老年人的近况,交流关爱老人心灵的工作方法。

每周二上午,天平社区“馨语润心”室照例开放,心理咨询师坐堂社区党员服务中心,为有需要的居民提供咨询。从去年成立以来,“馨语润心”室为社区未成年人及家长、社区单位职工、社区老人、特殊人群提供了多种心理关爱和服务等项目。

练 男女老少齐上阵 少吃多动勤锻炼

每天,年届七旬的天平街道社会体育指导站站长、扁鼓队长韩珊珊奔走于东南西北四个社区体育分站点,许多居民都喜欢早锻炼,她需要到各个点指导、排练,12年如一日投身于社区文体工作,不计回报,不辞辛劳,管理和指导着社区体育团队。

在天平社区,已经成立了扁鼓队、排舞队、国标队、篮球队等多支队伍,他们用实际行动展现“老有所学、老有所乐、老有所养、老有所为”的精神风貌。尤其是排舞作为天平的品牌文体项目,在社区有着广泛的群众基础,第一届上海市市民运动会排舞比赛也由天平社区承办。

在去年的市第一届市民运动会开幕式上,天平社区排舞队代表徐汇区表演了《最炫民族风》赢得满堂彩。要知道,她们大多已是外婆奶奶、爷爷外公辈的老