

江海区3年创建4个全国示范性老年友好型社区 从“老有所养”奔向“老有颐养”

从泥泞的土路,到平坦宽阔的水泥路;从杂草丛生的坡地,摇身一变成老年茶余饭后的娱乐场所;从就餐难、出行难、就医难,到多元化服务“送货上门”……记者日前从江海区卫生健康局获悉,继礼乐街道威东村和江南街道仁美社区后,江海区又有两个社区(礼乐街道英南村、外海街道石鹤利社区)入选全国示范性老年友好型社区。

目前全市入选全国示范性老年友好型社区共9个,其中江海区3年创建了4个,交出了一份亮眼的“成绩单”。

对老年人的关爱,彰显着一座城市的温度。近年来,江海区以创建全国示范性老年友好型社区为抓手,围绕老年人的居住环境、日常出行、健康服务、养老服务、社会参与、精神文化生活等方面,从“老有所养”奔向“老有颐养”,全方位提升老年人在社区生活的获得感、幸福感和安全感。

文/图 江门日报记者/梁爽 通讯员/李瑞香

A 老有所安 养老服务体系不断优化

截至2022年年底,江海区60岁及以上户籍长者有352万人,占户籍人口总数的18.44%,人口老龄化现象较为明显。目前,居家养老仍是大多数江海区老年人的第一选择,如何让老年人乐享社区生活成了政府的“头等大事”。

社区是老年人日常生活的重要依托。江海区重点强化“家门口”的老年人健康服务保障,以“健康江海行动”标注社区为老年人服务新高度,助力推进“百千万工程”迈上新台阶。

礼乐街道威东村是江海区第一个全国示范性老年友好型社区。该村村委会主任甘春英说,为积极应对人口老龄化,威东村构建嵌入式养老服务体系,即“1+N+X”(1套优化养老服务场所,N类多样化社区老年人服务,X项特色老年人服务),推动社区为老年人服务更精细、更多元、更贴心。

有了威东村的成功经验,江海区顺势而上,将威东村作为样板在全区迅速推广,引领城乡社区不断进阶“为老服务”的软硬件建设,让老年人乐享社区生活。

3年内,好消息不断传来。江南街道仁美社区的老年服务品牌和“下沙棚户区改造”项目优势突出,礼乐街道英南村“社区+网格员+党员+社工+社会组织”的多方联动机制作用满足老年人多样化和个性化需求,外海街道石鹤利社区坚持党建引领基层治理并大力发展社区集体经济提高老年人生活质量。以上3个社区先后成功创建为全国示范性老年友好型社区。

通过打造全国示范性老年友好型社区,江海区不断优化养老服务体系,老年人居住环境更加安全整洁、出行设施更加完善便捷、社区服务更加便利可及、社会参与更加广泛充分。

如今,老年人在“家门口”即可享受居家养老、饭堂送餐、文化娱乐、医养结合、紧急救援等一站式养老服务,建成老年人宜居“15分钟生活圈”,出门即有体育文化娱乐场所,步行可达农贸市场、医疗机构、药店、学校等。这不仅满足老年人基本日常需求,还精准解决了他们面临的生活难题。



“医养结合为晚年幸福‘加码’”。

“各基层医疗机构与社区积极联动,把健康服务送到老年人‘家门口’”。



“组织群众 宣传群众 凝聚群众 服务群众”

B 老有所享 打造特色养老服务品牌

因地制宜、精准施策,是江海区创建全国示范性老年友好型社区的显著特色。在此之下,坚持“一社区一特色、一社区一品牌”打造幸福社区,取得了实实在在的成效。

“威东村在嵌入式养老服务体系之下,从老年人的角度出发,对村内公共空间、道路进行适老化改造,添置老年人康乐设施,升级长幼活动中心。”甘春英说,他们以“长者生日会+重阳敬老宴”组合拳,为老年人搭建沟通交流平台,增添晚年生活的乐趣;成立

老年人文体团队,开设长者智能手机学习班,引导老年人发挥余热参与社会治理,丰富老年人的精神文化生活。

走进下沙片区,简陋的棚户区早已不在,取而代之的是精雕细琢的下沙公园。仁美社区主任赵焕媚介绍,为改善下沙片区老年人恶劣的居住环境,江海区下大手笔,将占地面积约5.3万平方米的下沙棚户区打造为风景靓丽的网红公园;积极实施老旧小区改造,让老城换新颜;推进“燃气入户”工程,把天然气“接到”老

人家中,消除老年人居家用气安全隐患。

石鹤利社区则大力发展社区集体经济,提高老年人福利待遇。作为股民,陈伯每月都会按时收到生果金,生日当月会收到生日金,春节、重阳节还有节日慰问金。他高兴地向记者介绍:“集体出资提高老人‘银龄安康’保险额度,为老人人身安全提供更高保障。向有重大疾病的户籍老人发放一次性医疗药费补助,对住院老人发放二次报销补助,同时还安排了经费用于居民住院的第

三次报销。”

而在礼乐街道英南村,13位独居老人都用上了免费安装的智能水表,这使得每个独居老人有了专属的“监护人”。英南村委书记胡日强说:“智能水表通过物联网大数据技术采集老人用水数据,智能监测用水量。当出现用水异常时,智能信息监控平台会自动向网格员发出警报预警,网格员可快速响应、跟踪处理,及时提供服务和援助。”

C 老有所医 医养结合为晚年幸福“加码”

健康无小事,关乎千万家。在江海区卫生健康局的指导下,各基层医疗机构与社区积极联动,

把免费健康体检、慢性病随访、失能老人评估、医养结合、康复护理、健康讲座等健康服务送到老年人“家门口”,为晚年幸福“加码”。

通过家庭医生签约,老年人得到了个性化的医疗保健服务,有效解决老年人的就医难题。此外,老年人心理关爱行动也为老年人提供了心理健康评估、干预随访等暖心服务。

社区卫生服务中心开展老年人家庭医生签约服务,目前签约服务率达90%。”石鹤利社区书记梁德均介绍,除了每年上门为老年人进行健康体检,每季度开展高血压、糖尿病随访服务,定期开展健康讲座和提供义诊服务之外,社

区还设置心理咨询室,为老年人提供聊天、心理疏导等服务。在英南村,以患有大病、慢性病致贫老年人人口为重点,社区详细了解贫困长者以及慢病患者家人解药和饮食生活史等情况,现场提供季度随访和健康体检服务,核实和补充慢性患者的健康档案。自2020年至今,社区依托村卫生站开展老年人健康促进和健康教育活动50多场,宣传阿尔茨海默病预防与干预核心信息等,普及健康老龄化理念和健康科普知识。

D 老有所乐 老年人幸福感显著提升

彩色亮眼的小房子、公园里祖孙的欢声笑语、石凳上老人们的闲话家常……社区适老化改造带来的变化,让老人们生活得更加得心应手。

改善环境守护村民舒心日子,搭建平台丰富村民晚年生活,“长者饭堂”让老年人安享“幸福味道”,送“医”上门保障村民身心健康,让“家有一老,如有一宝”的观念深入人心……江海区聚焦“小切口改善大民生”,为越来越多的老

年人提供生活上的便利,解决了老年群体的急难愁盼问题。

解老人之难,应老人所需。在创建全国示范性老年友好型社区过程中,江海区围绕改善老年人居住环境、日常出行、服务质量、社会参与、精神文化生活等方面下功夫,较大程度满足了老年人多样化和个性化的需求,社区内老年人的获得感、幸福感、安全感显著提升。对于孤寡、残疾、贫困老人等,江海区通过不断完善帮扶机制,加强网格化管理,网格

员对辖区“特殊”老年群体进行摸排,重点排查基本情况、健康状况等方面的实际需求,建立关爱服务台账,分级分类落实精细化管理,提供贴心的“为老服务”,比如免费健康体检、慢性病随访、失能老人评估、送“医”上门服务等。

一个个暖心之举,一份份爱心涌动,江海区在提升辖区老年人的生活品质和幸福指数的同时,也在为全国示范性老年友好型社区的创建谱写“江海篇章”。

立冬注意“冬藏” 牢记“敛阴护阳”

11月8日是立冬节气,标志着冬季的开始,阳气渐收,阴气渐盛,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以“冬眠”的状态蓄养精气,为来年春天的生机勃勃而准备。立冬之后,气温开始明显下降,天气变得干燥,大风、降温等天气现象也变得常见。江门市中心医院蓬江分院全科副主任医师闵文峰提醒,立冬前后心脑血管疾病、感冒、胃病等疾病高发,立冬注意“冬藏”,牢记“敛阴护阳”,避免受寒刺激,不要耗伤阳气,如过食生冷、长期熬夜等,均可能对机体造成不利影响。

江门日报记者 梁爽 通讯员 曹恩恒

养肾防寒 早睡早起

“肾者主蛰,封藏之本”,闵文峰介绍,冬季养生重在“养肾防寒”,饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主,可吃些牛羊肉、乌鸡、鲫鱼等食物。除了时蔬外,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等,它们均富含维生素,有一定的清内热、护肾作用。中医讲究“五色补五脏”,而黑色食物入肾经,如黑豆、黑芝麻、黑木耳、发菜、海参等,是补肾益气的助手。立冬之后,天气变冷,闵文峰建议,保持早睡晚起的作息习惯,早睡可以养阳气,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏。阴阳平和,以适应自然的节奏。除了睡眠养生外,还应做到“防5寒”:

- 1、防鼻塞。立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。不妨“以寒制寒”,每天早上或外出之前用冷水搓揉鼻翼。
- 2、防颈寒。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。穿立领装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩。
- 3、防腰寒。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。
- 4、防肺寒。风寒感冒是冬季常见的疾病,此时可喝热粥以防肺寒。
- 5、防脚寒。寒从足起,可以在家经常做足浴或足疗,水温最好在40℃左右,水淹没踝关节

处;每次浸泡20—30分钟,不时添加热水;泡脚后擦干,用手按摩足趾和脚掌心2—3分钟。需要注意的是,饭后不宜立即泡脚,糖尿病人浸泡水温不宜过高。

静心少虑 药膳食补

立冬时节,由于天气逐渐转冷,人们容易感到心情压抑或抑郁。因此,情志上要注意保持心情舒畅,避免情绪波动过大。闵文峰表示,可以多做一些开心的事情,如听音乐、看书、和朋友聊天等。同时,要保持规律的作息时间,以帮助调节自己的情绪。据介绍,冬季也是“养藏”的好时机,可以适当减少运动量,以静养为主。但并不意味完全不动,可选择早上太阳出来后进

行适当的户外活动,以散步、太极拳或八段锦等轻度的运动方式最为适宜。此外,闵文峰为大家推荐两款立冬药膳:

- 1、当归生姜羊肉汤。将羊肉、生姜和当归放入锅中,加入适量的清水,用武火烧开后转文火炖至羊肉熟烂,加入适量的盐即可。具有补血调经、活血止痛、润肠通便等功效,适用于血虚寒凝引起的痛经、跌打损伤、风湿痹痛等症。
- 2、当归熟地黄鲫鱼汤。将鲫鱼、当归、熟地黄的枸杞子放入锅中,加入适量的清水,用武火烧开后转文火炖至鲫鱼熟烂,加入适量的盐即可。具有补血养阴、润肤肌肤等功效,适用于血虚引起的面色萎黄、头晕眼花等症。

让肿瘤放射治疗更精准

市人民医院肿瘤放射治疗转化医学重点实验室成为“市重点”

江门日报讯(记者/邓榕 通讯员/何洁兰)近日,江门市科学技术局公布了2023年度江门市重点实验室认定名单,江门市人民医院肿瘤放射治疗转化医学重点实验室榜上有名。

据悉,江门市重点实验室是依托市内基础与应用基础研究综合能力较强的高校、科研机构、高新技术企业等单位建设的科研平台,是江门市组织基础研究、应用基础研究及开发研究、关键共性技术研究的核心力量和骨干平台,将进一步聚集和培养优秀科技人才,配置先进科研装备,开展高层次学术交流,产出高水平科研成果。

过去,肿瘤放射治疗主要在地区的大型医疗机构开展,但都以常规放射治疗为主,未有普遍执行精准放疗,对适应放疗肿瘤的病理组学鉴定、放射基因组学检测仍缺乏统一规范的实验室依托,也缺乏地域性临床大数据的统计分析。为提高江门市肿瘤精准放疗治疗水平,江门市人民医院成立了肿瘤放射治疗转化医学重点实验室。该实验室以江门市人民医院肿瘤科为主导,由多学科研究团队组成,接受医院医疗质量管理委员会、临床研究管理委员会的指导和监督,开展医疗服务、临床诊断及成果转化工作。

据悉,该实验室主要研究方向有:一是优化放疗技术,定制给予肿瘤最佳的剂量分布,实现精准放疗;二是结合放射基因组学构建放射生物学的物理模型,初步形成泛组学决策模式。通过多学科团队合作,开展病理组学、分子生物学检测、基因组学检测,在符合研究条件及规范的基础上适当开展临床试验,根据分子生物学特性对肿瘤亚型进行筛选,制定个性化的放疗剂量,并对放疗毒副反应预测。

江门市人民医院院长曹克慎表示,实验室将秉承“精准医疗,健康守护”的工作原则,贯彻落实“健康中国2030”规划纲要,聚焦江门市重点科技攻关任务,协同国内外高水平科研力量,高质量发展实验室。

未来,该院将通过江门市重点实验室的建设,充分整合已有的放射治疗技术和病理基因组学技术,培育一支临床和诊断结合、学科交叉、知识和年龄结构合理、研究实力顶尖、产学研紧密结合的肿瘤放射治疗转化医学创新团队,形成一系列的知识产权(专利、学术论著)和新产品、新检测方法体系等成果,建成高水平的江门市重点实验室,争取打造省级肿瘤放射治疗转化医学品牌,达到省级重点实验室的标准要求。

★ 相关新闻

提升医疗技术水平 增强医疗服务能力 市人民医院10个专科获批 市临床重点专科建设项目



市人民医院紧抓四级手术和微创手术占比,不断提高专科能力与水平。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/李锦如 何洁兰)近日,江门市卫生健康局公布了2023年江门市级临床重点专科建设项目名单,江门市人民医院消化内科、肿瘤科、心血管内科、内分泌科、烧伤外科、泌尿外科、妇科、神经内科、呼吸与危重症医学科、重症医学科共10个专科获批“十四五”江门市临床重点专科建设项目。

据介绍,近年来,江门市人民医院以科学运营赋能医院高质量发展为目标,以提高医疗技术、深化服务内涵,满足群众多层次多样化健康需求为手段,加强专科建设与发展,致力于践行“树行业典范,铸品质医院”的愿景。从专科规模、医疗技术、诊疗模式、管理方法、科研创新等方面建设,紧抓疑难危重病种、四级手术和微创手术占比、医疗质量安全等重要指标,积极开展新技术、新业务,不断提高专科能力与水平。重点专科医疗团队长期致力于疑难危重病种诊疗技术攻关,医疗技术不断创新突破,多项技术填补了地区空白,在本地及周边危重症和疑难病症的救治上发挥着区域辐射和示范作用,逐步形成以“重点专科为龙头、骨干科室为支撑、特色技术为优势”的专科发展格局。

该院党委副书记、院长曹克慎表示,将以促进公立院高质量发展为引领,专科建设工作要科学分析、统筹规划、突出重点,明确目标管理,加强体系建设,扎实推进专科能力建设规划实施。接下来,该院将发挥临床重点专科对诊疗水平的支撑和带动作用,持续加强专科内涵建设,提升医疗技术水平,增强医疗服务能力,并带动区域专科辐射能力提升,进一步擦亮医院及专科的品牌特色,为保障侨乡人民群众的生命健康作出更大贡献。