



扫描二维码
关注“曹家渡周到”
获取更多身边信息

CAOJIADU
曹家渡

社区晨报
SHANGHAI COMMUNITY NEWS

自 / 家 / 门 / 口 / 这 / 点 / 事

新晨报 出版

社区居民可免费领取“健康护照”

曹家渡街道本月启动“健康达人养成计划”

□记者 朱杰

随着生活水平的提高,人们越来越重视自己的身体健康。但是你真的了解自己的身体状况吗?今年7月,曹家渡街道启动“健康达人养成计划”,辖区居民都可免费参与,只需到康健驿站领取“健康护照”,长期记录各项健康指数。想要获得年末评选的“健康达人”称号,需要参与者签到活动的次数达到80%以上,还要求在康健驿站进行健康检测后,经过参加活动使得身体的各项指数有明显好转。

事实上自2017年成立以来,康健驿站就成为了社区居民享受免费健康检测的好去处。同时,下沉至居民区和楼宇企业的康健苑,为生活和工作在曹家渡的居民、上班族也提供了基本检测和健康咨询服务。据悉,今年下半年曹家渡街道还将推出“健康地图”,让社区居民迅速掌握辖区内的健康资源。

“1+14”设点覆盖全社区

记者了解到,曹家渡街道的“康健工程”由来已久。2017年静安区着力推动“康健工程”建设,曹家渡街道也将“社区康健工程建设”列入了当年的实事项目之一。同年8月,曹家渡康健驿站和首批8个社区康健苑向居民开放。经过两年的发展,目前街道康健工程项目以“1+14”的形式展开,即1个康健驿站和14个康健苑。

康健驿站配备了骨密度、肺功能、人体成分、中医体质等9种健康初诊断,为居民筛查各项身体指标,帮助居民建立健康档案,并依据检测数据提供健康咨询和转介计划。14个康健苑除提供基本检测和健康知识外,主要通过开展活动的方式,让居民养成健康的生活习惯。

上海易欣老年服务中心作为康健驿站、康健苑的运营方,团队中的康复师、社工、护士和营养师都具有相应的资质认证。在康健苑的日常活动中,服务人员由一名康复师和一名社工组成。各康健苑每周都有固定的开放时间,每周活动两次,每次两小时。

当前康健苑提供的“三微”服务有微检测、微康复和微课堂。其中,检测设备有血压、血氧、身高体重检测仪器,康复设备有中频治疗仪、红外线理疗仪仪器。所有仪器全部是由街道统一采购。像中频治疗仪这样的康复仪器,因具有缓解关节疼痛、促进血液循环、防止肌肉萎缩和调节神经等多种功能,深受居民欢迎。

每月4次微课堂,每次都是不同主题,其内容涉及慢性病管理、药物管理、饮食营养、心理认知等多个方面。当前已经入夏,7月微课堂的内容就围绕入夏后的养生以及如何防止中暑展开。此外康复师还会带领居民做操,



康复师带领居民做互动游戏

体验不同的健康管理方式。入夏后,大家容易感到疲惫和烦躁。这时候来一段“八段锦”或是健骨操,驱赶夏季烦躁。

健康自管小组获得市先进称号

值得一提的是,每个康健苑都成立了健康管理小组。高荣小区的健康管理小组尤为突出。该小组前身是1999年成立的高血压小组,当初小组成员都是长期患有高血压的小区居民。刚开始时,活动内容主要是以社区医生给成员量血压,成员之间互相分享健康资讯为主。

高荣健康小组组长许月萍告诉记者,目前小组成员有25人,活动时间是每周二上午9点至10点。每次活动时,她总会带领小组成员一起做手指操,这是多年来一直保留下来的“传统”。此外,许月萍每月还会出一期《健康小报》,收集报纸、微信公众号上的各类健康资讯,再由居委会的工作人员打印成册,小组成员人手一份。开展活动时,成员们通过阅读《健康小报》上的内容,加强健康自我管理意识。同时,小组成员还积极参加各类健康讲座,向其他健康管理小组联络交流、学习经验。

2016年11月21日至24日,第九届全球健康促进大会在上海举行,其中11月23日是“中国国家日”,高荣小区作为其中一个参观线路现场考察点,迎来了一批世界卫生组织的专家。在活动中,高荣健康管理小组与专家们展开了互动交流。小组成员从不同的

角度向外国专家们讲述各自的经历。有的居民常年患高血压,之后通过合理安排饮食,控制每日油盐的摄入量,最终将血压控制在健康范围内;有的居民原来是“老烟枪”,自从加入健康管理小组后,对吸烟和二手烟的危害有了深刻的认识,最终戒烟成功。

在高荣康健苑活动室的橱窗里,放有大大小小的证书和奖章。从2013年至2016年,高荣健康管理小组连续获得了由上海市健康促进委员会颁发的“市民健康自我管理小组先进”称号,并在2018年获得了“上海市A级健康自我管理小组”称号。

立体化整合社区资源

康健驿站负责人表示,无论是康健驿站的检测还是康健苑的活动,都是为了向居民传递健康的生活理念。今年年初,曹家渡街道被评为2018年度静安区社区康健苑建设先进街道,7个康健苑被评为静安区社区康健苑建设示范点。

现在,运营方在街道的协助下积极整合社区资源,推出了“健康+医疗”“健康+体育”“健康+文化”的概念。“健康+医疗”是指,康健驿站和静安区中心医院、社区卫生服务中心、静安区老年康复医院进行合作,建立了双向转介制度。如居民在驿站检测中检测出血管有堵塞,伴随的是血管硬化,这时驿站就建议居民到合作医院复查。

2018年,康健驿站开启了与静安区老年康复医院在动脉血管检测上的转介合作,去



社工向居民讲解健康知识



高荣健康管理小组获得的奖牌证书

年一共有7例是通过先驿站检测,再到医院复查最后确诊。康复医院的诊断信息也会回传至康健驿站和康健苑,让老人在康复师和社工的帮助下,持续进行社区康复活动。康健苑根据不同老人的实际情况,推荐他们加入不同的健康管理小组。因此,康健驿站、康健苑和康复医院是三方联动的模式。

“健康+体育”是指,利用昌平路“健康步道”、静安区工人体育场、笼式足球场等体育设施资源,打造曹家渡“健康一条街”。在全年活动中,通过邀请共建医院现场义诊、组织居民参与健康活动的方式,引导居民养成健康的生活习惯。“健康+文化”是指,协助社区团队、健康志愿者团队组织开展文化公益活动,辐射社区全年龄段居民,以文化促健康。

同时,康健驿站和街道合作将在今年下半年推出曹家渡“健康地图”。地图上不仅有驿站和康健苑的信息,还有社区的医疗、体育和文化资源信息。地图的呈现形式也偏互动娱乐性,能让居民摊开地图后,像玩闯关游戏一样找出社区里的健康资源。

现在,康健驿站和康健苑在社区开展的“健康达人养成计划”活动正在进行中,未来将在居民区做持续推广活动。如果你也想对自己的身体健康有一个全面的了解,那就来康健驿站领取“健康护照”,开启健康之旅。



昌平路健康步道