



在滨州 知滨州 爱滨州 建滨州

建好心理健康档案 做优心理健康服务 精准对接心理需求 聚合心理关爱力量 滨州做好优抚对象心理关爱有实招出成效

滨州日报/滨州网记者 杨岫 通讯员 崔园

近年来,我市在高标准落实优抚对象抚恤补助政策基础上,立足实际、创新实践,在优抚对象心理关爱方面进行了有益探索,取得积极成效。

摸清底数,建好心理健康档案

我市结合退役军人建档立卡工作,以动态跟踪退役军人心理健康为目标,依托市县乡村四级退役军人服务中心(站),借助“全科大网格”,通过实地走访、电话问询、线上问卷、座谈交流等形式,对全市4.09万名优抚对象的家庭基本现状、心理健康状况、心理需求情况进行摸底调研。

在此基础上,我市对采集的优抚对象心理状况基础数据进行大数据分析,建立“一人一卡一档”,其中,“一卡”是指“微心愿卡”,“一档”是指心理健康档案。通过为每名优抚对象建立心理健康档案,实现对其心理健康状况的综合评估,对存在心理健康问题的及时开展心理疏导与治疗。同时,通过组织优抚对象填写“微心愿卡”,分类梳理其心理需求,建立需求台账,实行清单化管理。

立足优势,做优心理健康服务

我市充分挖掘市优抚医院精神、心理学科优势资源,打造“心安医院”,开通“优情友意·抚慰心灵”心理健康服务热线电话 0543-2221000,为广大优抚对象提供从心理知识科普、心理问题咨询,到心理疾病预防、诊断、治疗、康复的全流程心理健康服务。

同时,组建由心理咨询专家、心理治疗专家组成的医疗服务队,开展优抚对象心理健康咨询、心理问题诊断、精神疾病诊疗等专项医疗巡诊活动;组织开展阳光心理“五进”活动,目前已走进滨城区市西街道利民社区、沾化区利国乡南五社区等8个社区,开展义诊活动20余次,惠及500余人次。

此外,我市充分发挥“三师一员”(律师、心理咨询师、社会工作者和人民调解员)队伍中心理咨询师的优势作用,依托“相约兵之家共议兵之事”综合服务开放日活动,在每月21日安排心理咨询师全天到岗值班,为优抚对象提供心理咨询、心理疏导等心理健康服务。同时,常态化邀请心理健康专家在开放日当天开展心理健康知

识讲座,截至目前,线上观看人数累计超40万人次。

分类施策,精准对接心理需求

我市结合摸底情况,精准对接优抚对象心理需求。今年以来,已组织7期210余名抚恤补助优抚对象参加短期休养活动,并在清明节、烈士纪念日等重要节点,邀请优抚对象参加重大节日纪念活动,切实提升其尊崇感和获得感;对于晚年孤独、行动不便、缺乏照管的优抚对象,组织优抚工作志愿者定期上门,为其提供个性化、精细化照管服务,并常态化组织专业心理咨询师入户开展专业心理疏导;对生活困难的优抚对象进行关爱帮扶,发放困难救助金,帮助困难优抚对象走出困境;通过义务帮工、捐资助建等方式,帮助住房困难的优抚对象维修、改建住房,今年已帮助10余名优抚对象解决住房难题;对于有就业需求的优抚对象,为其提供职业介绍、职业指导和技能培训等服务,并根据优抚对象的身体状况、文化程度、个人意愿,为其推荐合适的工作岗位,今年已帮助20余名优抚对象解决就业难题。

搭建平台,聚合心理关爱力量

我市充分发挥滨州市退役军人关爱基金会平台作用,通过基金会链接更多的心理健康服务资源,动员鼓励社会组织、医疗机构、企事业单位心理服务志愿者和社会工作者等参与优抚对象心理健康服务。其间,组建5支心理关爱志愿服务队,今年已组织开展线上心理健康知识科普等活动60余场次。

同时,我市将优抚对象心理关爱服务纳入“滨州心语”社会心理服务体系,针对优抚对象开展专业化心理援助,共计服务优抚对象300余人次;充分发挥市优抚医院心理卫生学会平台作用,设立心理服务专家库,吸纳卫生、公安、教育等11个领域的20余名心理专家,打造高端心理健康服务平台,为广大优抚对象提供更加优质的心理健康服务。

此外,支持市优抚医院积极对接高层次心理健康服务平台,将省内优质的精神、心理医疗资源送到广大优抚对象身边;推动市优抚医院与社区共建心理健康服务站,目前已设立心理健康服务站5个,为辖区优抚对象提供心理健康宣教、心理健康评估、心理疾病诊疗等专业化心理健康服务。

滨州市中心医院

“国家骨科与运动康复临床医学研究中心医学伦理审查互认联盟”认定名单公布 滨州市中心医院成功入选

滨州日报/滨州网惠民讯(通讯员 李聪聪 王丙强 王迅 报道)近日,国家骨科与运动康复临床医学研究中心公布第一批“国家骨科与运动康复临床医学研究中心医学伦理审查互认联盟”成员单位认定名单,滨州市中心医院成功入选首批81家成员单位。

近年来,滨州市中心医院高度重视医疗服务体系建设,坚持临床与科研并进,持续提升规范化诊疗水平,全力打造精品科室。医院骨关节科是滨州市医师协会理事单位、滨州市医学科学普及专业委员会主委单位,先后获得“山东省优质护理服务示范病房”“山东省地市级中心医院临床重点专科”“滨州市知名科室”“滨州市临床精品特色专科”等荣誉称号。

市中心医院骨关节科现开放床位48张,有医护人员25人,其中高级职称6人、博士1人、硕士8人,科室负责人张磊博士牵头成立了滨州市劳模工匠创新工作室、骨病健康科普工作室等,将科室的临床科研创新和科学普及水

平推向新高度。

目前,科室开展的特色技术包括复杂关节周围损伤一期修复重建、运动损伤关节镜微创治疗、复杂人工膝关节置换及翻修术等,并在全市率先实施快速康复外科系列举措,引导临床、手术、麻醉及护理多团队协作,改善了手术患者就医体验和预后功能,提高了患者满意度。同时,针对复杂关节周围损伤,该科室创新性提出“筋骨并重、软硬兼施、内外兼修”的一期修复重建治疗理念,为临床规范诊治关节周围损伤提供了思路 and 依据,有效降低了关节创伤致残率。

市中心医院骨关节科还积极响应国家乡村振兴战略部署,在多处基层医疗机构成立名医工作室,派出专家到基层卫生院坐诊,通过教学查房、技能培训、业务讲座、病案质控及手术带教等形式,累计培养基层卫生专业技术人员30余名,切实帮助基层医疗机构提升了诊疗能力和服务品质,推动了优质医疗资源下沉。

滨州市医师协会血管外科医师分会第一届委员会成立

滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 张泽栋 报道)12月9日,滨州市医师协会血管外科医师分会第一届委员会成立大会在市人民医院西院区举办。

大会选举产生了滨州市血管外科医师协会医师分会第一届委员会

委员、副主任委员及主任委员。滨州市人民医院血管外科副主任、主任医师张成德当选主任委员。大会还特别邀请知名专家教授进行了精彩纷呈的学术讲座,现场学术氛围浓厚,与会者纷纷表示获益匪浅。

健康义诊赶大集



日前,沾化区黄升镇计生协联合镇中心卫生院开展了“枣乡早健康·健康义诊赶大集”服务活动。

现场,卫生院医护人员向居民免费提供测量血压、健康问诊

等服务,计生协志愿者向群众发放了优生优育、生殖健康等宣传资料,并宣讲了孕前优生健康检查、优生优育等相关政策,受到群众欢迎。(滨州日报/滨州网通讯员 孟令旭 摄影)

重点场所如何做好冬季呼吸道疾病防控

国家卫生健康委12月10日召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。学校、托幼机构、公共交通工具等重点场所如何做好呼吸道疾病防控?家有幼童、老人要注意哪些事项?

问:对于重点机构和场所,如学校、托幼机构、公共交通工具等,应采取哪些措施来预防呼吸道疾病的传播?

答:针对学校和托幼机构:一是要尽早及时接种疫苗。学生、教职员工应该尽早开展流感等疫苗接种,提高自身免疫屏障,降低发病风险;二是要加强环境清洁,保持室内卫生,定期开窗通风,保持室内空气流动,提高教室空气质量,不过冬季室外温度比较低,在开窗通风时要注意保暖;三是建议加强健康监测,做好晨午检、缺勤缺课登记等,学生、教职员工建议不带病上岗上课,防止将传染病传入学校或者教室。

针对公共交通工具:一是要做好交通工具内部的清洁消毒,保持交通工具内部的空气质量,要定期通风换气;二是在呼吸道传染病高发季节建议佩戴口罩,降低暴露和发病的风险,做好自身健康的第一责任人。

问:家中有幼童、老人时,要注意哪些防护事项呢?

答:第一,尽早开展疫苗接种。接种疫苗其实是可以减少感染,降低重症发生的风险,也是预防传染病最经济、最有效的手段。幼童和老年人应该尽早开展新冠、流感,包括肺炎球菌疫苗的接种。

第二,在呼吸道传染病高发季节,幼童、老年人应该尽量避免前往人员密集、相对密闭的场所,如果必须要去的时候,建议要佩戴好口罩,降低呼吸道感染病感染风险。

第三,要加强对老年人和幼

童日常健康监测,如果出现了发热、咳嗽等呼吸道感染的症状,应该尽早就医,同时要遵医嘱,科学、安全地用药。

第四,家庭成员如果出现了呼吸道传染病的患者,应该避免接触其他的家庭成员,尤其是避免接触幼童和老年人。如果有咳嗽或者发热这种呼吸道症状的孩子就诊的时候,要做好患儿和自己的个人防护,避免交叉感染。

问:如果已经出现流感样症状,但是没有确诊自行痊愈的情况下,是否还应该继续接种流感疫苗?

答:如果已经出现了流感样的症状,在没有确诊自行痊愈后,这种情况还是建议继续接种流感疫苗。主要原因有两个方面:

一是呼吸道感染的症状不具备特异性,多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样的症状。但是出现这些症状,并不一定是感染流感病毒,也可能是感染了其他病原体,最常见的就是普通感冒。

二是流感病毒有多个型别和亚型可以引起流行,而感染了某个型别或者亚型后,还可能患上其他型别或者亚型感染的风险,而流感疫苗则是覆盖了多种不同型别和亚型的多价疫苗,这就是我们通常所用的三价和四价的疫苗。

如果感染上了某种型别的流感后接种疫苗,其中包含了其它型别的流感成分,依然能够发挥预防该型别流感的作用。所以,即使近期出现过流感的感冒症状,痊愈后还建议尽快接种流感疫苗。

流感疫苗一般在接种两周后就会产生保护作用。但是呼吸道疾病容易传播,因此要养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式,降低呼吸道疾病的感染风险。

(稿件来源:健康滨州,文字略有修改)

滨州市预防医学会揭牌成立

滨州日报/滨州网(记者 刘凡 报道)日前,滨州市预防医学会成立大会暨第一次会员大会召开。

大会审议并通过了《滨州市预防医学会章程》《滨州市预防医学会第一届会员大会选举办法》《滨州市预防医学会会员管理办法》《滨州市预防医学会会费管理办法》等规章制度,选举产生了市预防医学会第一届理事会理事、常务理事、会长、副会长、秘书长,第一届监事会监事、监事长等人员。

新当选会长王金锋在表态发言中指出,滨州市预防医学会将围绕强化政治引领、加强能力提升、坚持规范办会三个方面入手,切实发挥学会作用。一是在政治引领上下深功夫,持续强化党的领导,确保我市预防医学事业始终沿着正确方向健康发展;二是在能力提升上下实功夫,持续强化学会质效,以学术交流、医防融合、人才培养、健康宣传为发力点,提高全市人民健康水平;三是在规范办会上下硬功夫,持续强化队伍建设,着力加强和规范学会运行管理机制,促进学会规范化管理和可持续发展。



据了解,滨州市预防医学会是我市预防医学工作者自愿组成的学术性、公益性社会组织,作为联系全

市广大预防医学工作者的桥梁和纽带,将团结和动员广大预防医学工作者,紧紧围绕国家、省、市预防医

学科研究和卫生健康工作任务,为人民群众提供全方位全周期的疾病预防服务。

科学预防跌倒 助力老年健康

王云文

疾病预防早知道

健康生活我帮您



跌倒是老年人常见的健康问题,每年约有30%的65岁以上老年人发生跌倒,而且跌倒的比例随着年龄的增长而增加,80岁以上老年人跌倒的发生率可高达50%。据中国疾病监测系统的数据显示,跌倒已经成为我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。

跌倒可以导致软组织损伤、骨折、及脑部伤害等,不仅能致残、致死,还可能影响老年人的身心健康。如跌倒后的恐惧心理可以降低老年人的活动能力,使其活动范围受限,生活质量下降。

由于大多数情况下,老年人跌倒事件存在可预知的潜在危险因素,因此可以通过积极评估和干预进行预防和控制。而要想科学预防跌倒,减少跌倒造成的损伤,请记住以下几个知识点。

摔倒时有个“安全姿势”

避开重要部位,减少支撑。跌

倒时想要减轻损伤,需要避开关节、头部等重要部位,并且尽量减少支撑。跌倒发生时迅速放松全身肌肉,主动屈曲四肢关节,弯腰低头,双手护在头部,双肘关节屈曲于胸前,团身、顺势倒下。

尽量一侧身体着地。跌倒时尽量做到以一侧身体着地(左侧或右侧),在前倾或后仰时一定要旋转身体达到这一姿势。

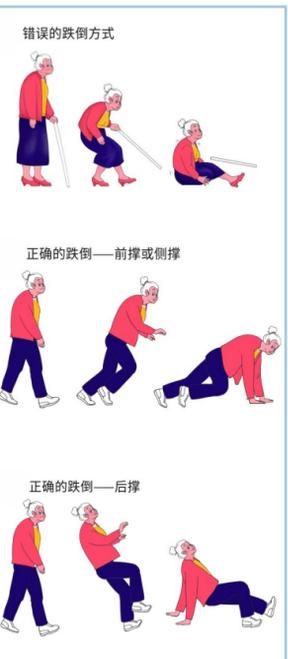
降低重心,减轻冲击。放松肌肉、弓腰及屈曲关节可以降低身体重心,减轻倒地时的冲击,并且可以防止肌肉、肌腱的拉伤以及因巨力牵拉导致的骨折。(见右图)

服用下列药物会增加跌倒风险

1. 降压药物。
2. 降糖药物。
3. 镇静催眠类药物。
4. 抗过敏药物。

老年人应知道的15条健康教育核心信息

1. 跌倒是老年人最常见的伤害,严重影响老年人的健康和生活质量。
2. 跌倒的发生和老年人的身体机能退化性改变、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。
3. 跌倒虽然不能完全避免,但是部分跌倒是可以预防的,要提高预防跌倒的风险意识。
4. 正确认识和适应衰老,主动调整日常行为习惯。
5. 科学选择和使用适老辅助器具,主动使用拐杖。
6. 老年人外出时,养成安全出行的习惯。
7. 穿合适的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋子。
8. 防治骨质疏松,降低跌倒后骨折风险。
9. 遵医嘱用药,关注药物导致跌倒风险。
10. 老年人跌倒后,不要慌张,要积极自救。
11. 救助跌倒老年人时,不要急于将老人扶起,先评估判断伤情,再提供科学帮助。
12. 进行居家适老化改造,减少环境中的跌倒危险因素。
13. 加强平衡能力、肌肉力量、耐力锻炼,有助于降低老年人跌倒风险。
14. 照护者学习跌倒相关知识,帮助老人建立防跌倒习惯,打造安



全居家环境。
15. 关爱老年人,全社会共同参与老年人跌倒预防。
(作者单位:滨州医学院附属医院)