

“老专家”的健康工作室开到家门口了

五位退休医生组建江北区红十字健康养老工作室

“现在我已经习惯了每周来这里量量血压,询问下当前的身体状况了。”家住江北区慈湖人家今年65岁的张师傅,自3月初社区里设立了江北区红十字健康养老工作室,每周都来报到。“你这血压高高低低的不规律,平时在家要特别注意身体的变化,还要按时服用高血压药啊!”为张师傅记录病情的,是已经退休的原慈城镇卫生院院长徐大龙,也是该工作室的发起人之一。据悉,这个由五位退休医生组建的江北区红十字健康养老工作室,在我市尚属首个。

.....

五位退休医生组建志愿团队

近日,记者来到位于江北区慈城镇的慈湖人家社区居家养老服务中心,一进门,就看到了白底、红心、红十字,和一块写有“江北区红十字会社区养老卫生与健康工作室”的牌匾。走进工作室内,记者看到69岁的徐大龙医生和71岁朱书海医生正被多位老人团团围住,挨个给老人们量血压、把脉、看舌苔,一边询问生活作息、饮食习惯、有无老年病和常服药品等,并在笔记本上记录下每个来访者的病例情况。

记者等待许久之后,徐医生终于有空歇下来与记者攀谈。他说,该工作室从筹备到落实仅用了半年时间。自从江北区红十字会在慈湖人家社区试点养老服务工作以来,一个个志愿者队伍在社区成立、一项项服务走进百姓人家。“我们还能做些什么?”红十字会的工作人

员经常陷入这样的沉思。半年前,江北区红十字会陆稚波常务副会长在社区慰问走访时遇到了已经退休的徐大龙,谈起社区的养老、谈起老人的健康,俩人碰撞出了共同的火花——“发挥余热,成立一个由退休医生组成的服务队”。

排摸社区里退休医生的名单、打电话询问、上门征求意见,有了思路后,徐大龙和慈湖人家社区书记应国君便开始了马不停蹄的行动。不久后就集结到了另外四位退休医生,80岁的胡国民、77岁的陈凌生、72岁的方连曾、71岁的朱书海。“刚退休时,我就有想法找社区能否给我一个免费义诊为辖区居民服务的地方,没想到社区先找到了我,我当然义不容辞的来了。”朱医生告诉记者。

早早地从市区赶来。

听说这次几个退休老医生办了这么个工作室,慈湖人家社区的居民特别是老年人,都开心得不得了。69岁的袁阿姨说:“之前,我们社区很多老人看病都得开着电瓶车或者子女带着去医院,人多,还得挂号排队,现在就在社区里,走两步就到,不仅能免费看病,还能免费理疗。但是我们的方便都是靠着这几位老专家的无私奉献,将心比心,如果是我,不一定能做到。”

“老专家”的奉献成就居民的方便

在江北区红十字会的指导下,本着“人道、博爱、奉献”的红十字精神,3月6日,首批来自中医科、内科、药剂科的五位“老专家”,就在江北区红十字会慈湖人家社区养老与卫生健康工作室正式上岗了,专门为该社区居民(尤其是六十岁以上的老年人)提供卫生与健康咨询服务。

已经72岁的方连曾医生,早前从宁波市保黎医院退休后被多家医院返聘,去年因为身体原因终于走下岗位,如今住在市区儿子家颐养天年,为了服务居民,每当工作室轮到他坐班,他总会

希望招募更多的退休医务志愿者参与

“我们主要为老人们提供就医指导,养老过程中的健康咨询、就医后的注意事项、体检单的解释等等。”徐大龙医生说,来这里的基本都是邻居,见面都熟悉,他们提供的更像是一种温情的邻里服务。记者注意到,忙碌的工作室内,人群不断在进进出出,每个人的脸上都挂着满意的笑容。

现在,这个常住人口12000多人,60岁以上老年人达3000余人的慈湖人家社区,五位银发苍苍的志愿者成了最受欢迎的人。据介绍,现在江北区健康养老工作室还在招募更多的退休医务志愿者,希望将来服务的队伍越来越庞大,能

够为更多社区老人们提供更全面专业的服务。

此外,记者从了解到,近年来,江北区红十字会利用红十字志愿者团队(社工志愿者和卫生计生系统医疗保健服务机构志愿者)和各养老机构平台,江北区形成了“三社互助”(社团、社区、社工)及“三位一体”(居家养老、医养结合、院养结合)的服务模式,目前已在全区的天合、宁静、慈湖人家、孙家丽园等九个社区的居家养老中心和星健兰庭养老社区试点。当前在慈湖人家成立的江北区红十字健康养老工作室,也是江北区红十字会积极参与开展养老服务工作的衍生。

记者 徐益霞 通讯员 胡琳 刘碧云



康乐老年俱乐部特惠旅游继续报名

今年,《宁波老年》康乐老年俱乐部携手中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司,推出了会员旅游套餐优惠活动,让会员们欣赏美丽景色的同时,加深彼此的友谊。

特惠旅游包括300元、500元、800元3个不同价格的套餐。一日游路线目的地有鸣鹤古镇、五磊山、天童寺、阿育王寺、溪口古镇、岩头古镇。考虑到有些老年朋友喜欢中长线路,2019年俱乐部会员特惠旅游套餐还推出位于安徽省黄山市的齐云山二日游等。

旅游套餐内的路线费用包括全程空调旅游车、行程所列首道景点门票以及全陪导游服务,除鸣鹤古镇、五磊山一日游不含餐,其他线路均含餐费。

如多人小团体报名,只需一人拥有2019年度康乐老年俱乐部会员证即可全员享受优惠。由于这次价格已是冰点价,70周岁以上老年人无其余优惠。

咨询电话:87167337

记者 徐丽文

两年来视力下降、头痛不止 竟是开角型青光眼惹的祸

方女士从11岁起就戴上了近视眼镜,随着年龄的增长,镜片的度数也在不断地增加,近两年就增加了三百多度。有时还有眼球胀痛和头痛,偶然在夜间看灯泡周围有红绿圈,就像雨过天晴出现的彩虹。她总以为这是近视造成的,也没在意。

然而,最近视力越来越差。在宁波博视眼科医院经过一系列的检查后,确诊为开角型青光眼,而且已到了晚期,这让方女士后悔不已。您是否也有相同的经历?或者想要了解更多关于青光眼的知识,4月3日(星期三)上午8点半,博视眼科大讲堂第九讲将为您带来关于青光眼的新认识。

什么是开角型青光眼?

开角型青光眼可发生于3岁以后的各个年龄段。疾病早期,除眼压增高外,可能没有任何症状。随着病情发展,会出现周边视野缩小,轻度眼胀及头痛,以及一些不明确的视觉症状,如看电灯周围有晕圈或暗适应能力变差。

最后,视野极度缩小,形成管状视野,患者注视正前方时,周围物体均看不见。临床上早期诊断的开角型青光眼患者绝大部分是体检或因其他不适而进行常规眼部检查时发现的。

开角型青光眼怎么办?

一旦确诊青光眼就应该积极降眼压治疗。现有临床研究发现,青光眼患者的眼压每下降1毫米汞柱,其发生视野缺损的风险就会减少10%。

目前,博视眼科医院降眼压治疗手段包括药物、激光和手术,个体对各种治疗方式的反应可能不同,需要医患积极配合找到合适的治疗方式,控制好眼压。但是眼压并不是唯一监测指标,除了控制好眼压,确诊青光眼后的最初两年还应该多次复查相关检查,包括眼底照相、OCT、视野,来综合判断病情,制定合理的眼压控制目标,防止疾病进展,保持有生之年有用的视功能。

白洁医生将在4月3日(星期三)上午8点半,博视眼科大讲堂第九讲将为您带来关于青光眼的新认识。讲座结束后,将由医护人员进行免费的义诊。凡是前来参加的《宁波老年》读者免费获得了电脑验光、眼压、眼科常规检查、oct(光学断层扫描)、眼部B超等价值218元的眼科检查套餐,另有精美小礼品。即日起可报名参加,名额有限,先报先得,报名电话:87725855。

医生简介

白洁,大连医科大学医学学士,中国青光眼百家联盟研究组成员,朝聚集团青光眼学组组长。曾于天津市眼科医院进修主攻青光眼和白内障,从事青光眼及白内障临床工作4年。出诊时间:每周四、周六全天。

地址:海曙区环城西路北段337号(海曙区人武部旁)

公交线路:5路、14路、23路、305路 海曙区人武部站(博视眼科医院站)

通讯员 高强 记者 陆麒雯



微信公众账号
「宁波老年」



小药神客服号
养生汇客服号
《宁波晚报》