

提升健康素养，乐享银龄生活 | 我院举办老年健康宣传周活动

徐玥 曾莹

2020-09-12原文

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030）》《关于建立完善老年健康服务体系的实施意见》有关要求，宣传普及老年健康政策和科学知识，增强老年人应对新冠疫情常态化防控等健康知识，提升老年人健康素养，2020年8月24日至8月30日，我院通过传统媒体与新媒体相结合的方式，多方位多角度开展**主题为“提升健康素养，乐享银龄生活”的一系列宣传活动。**

系列活动一

科普视频播放

在宣传周内，医院2号住院楼一楼大厅电子屏幕每日定时滚动播放主题为疫情常态化防控、营养膳食、疾病预防的科普宣传视频。



在院内宣传栏内张贴相关海报和科普信息，营造出良好的老年健康宣传氛围，通俗易懂地宣传相关政策和知识。



系列活动二

疫情防控宣传

目前国内新冠疫情好转，但落实常态化疫情防控仍然不可松懈，尤其是面对老年人这样的特殊人群。为此，我院老年科特别制作了《给老年朋友的一封信》，为大家介绍当前形势。

给老年朋友的一封信

亲爱的老年朋友们：

党和政府高度重视人民群众生命安全和身体健康，正在把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。现在正处于疫情防控关键期，鉴于老年人和有慢性基础疾病者患此病后，预后较差，攀枝花市中心医院老年科特提出以下建议：

一、保持头脑清醒：

1、面对疫情，不要走两个极端，老年人既不能不在乎，也不要过度恐慌，导致基础疾病的波动。要科学防控，做好自己健康的第一责任人。

2、主动学习关于新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识，注意获取由权威机构发布的防病知识和疫情信息，增强对虚假和错误信息的辨识能力，不信谣，不传谣，防止上当受骗。老年人的家人要发挥督促教育作用，帮助老年人落实好相关防控措施。

二、减少被感染的机会：

1、尽量减少外出，避免到人员密集的公共场所，如商场、广场、棋牌室、麻将馆等地。

2、必须外出和乘坐交通工具时，务必戴好口罩。尽量减少接触公共场所的物品和部位；尽量避免用手接触口鼻眼；从公共场所返回后，要用洗手液或肥皂流水洗手（七步洗手法）；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

3、避免接触发热、咳嗽或其他呼吸道症状的患者。如果近期与新型冠状病毒感染的肺炎患者或者疑似感染者有过接触，要尽快与社区卫生服务中心(乡卫生院)的工作人员取得联系，听取医务人员的建议。

三、加强自身防护：

- 1、居室勤开窗，经常通风。不共用毛巾，保持家居、餐具清洁。
- 2、注意食物多样性，多喝水。烟酒对传染病预防没有任何好处。
- 3、注意食品卫生。不接触、购买和食用野生动物，避免前往售卖禽类、野生动物活体动物的市场。避免接触或食用未高温处理过的动物产品。
- 4、利用室内空间，合理锻炼身体，坐起来、站起来、走起来。保证充足和规律睡眠，保持身心愉快。
- 5、我市此季节昼夜温差大，要注意保暖。患有慢性病的老年人，要遵医嘱按时服药，做好慢性病管理，注意监测脉搏、心率、血压、血糖等，有疑问时可以致电咨询我们。目前慢性病患者在我院门诊可以开 90 天用量。

四、多途径咨询、问诊：

- 1、记住所在辖区发热门诊的电话，有任何疑问可以致电咨询。自己感觉发热时要主动测量体温。如果出现发热或咳嗽等可疑症状，应主动戴口罩，到定点医疗机构就诊。要主动告诉医生自己的行动轨迹，配合医生开展相关调查。
- 2、我院已通过广电网络互动平台开通远程问诊，只需在家中打开电视机，进入广电网络互动平台，找到“新型肺炎在线免费咨询绿色通道”，点击进入即可。使用远程问诊，市民朋友在家就能和市中心医院的专科医生视频连线咨询问诊，足不出户了解相关防疫知识，解决市民的健康难题。
- 3、我科老年疾病咨询医师：赖成毅 18096307685，廖琦 18096307689。

8月25日，老年科组织开展新冠肺炎疫情演练，增强了医务人员的疫情防控应急处理能力。





系列活动三

开展义诊活动

8月26日上午，老年科医护人员在医院1、2号住院楼前广场开展义诊活动，为前来咨询的患者及家属免费测量血压，并针对老年人的多发病、常见病治疗护理进行答疑解惑。





系列活动四

参观、巡诊养护院

活动周内，老年科医护人员在科主任、护士长的带领下，参观我市普达颐养护理院、颐养天园养护院。同时还在颐养天园养护院内开展医护巡诊工作，深入到康养一线，了解老年人的需求，积极探索医养结合新模式。









系列活动五

老年健康讲座

老年健康宣传周内，在老年科示教室都会开展老年知识讲座，为患者及家属讲述老年人常见病如高血压、糖尿病、冠心病等的用药、家庭护理、老年人日常生活锻炼、膳食营养等，深受患者及家属好评。





系列活动六

运动健身

在新冠疫情发生之前，每天16:00，老年科内会组织患者与家属进行半小时的有氧运动。手指操因趣味性与活动量适合老人的节奏，被广泛地运用于老年人身体保健中，同时还具有预防老年痴呆的效果。现为了更好的配合疫情常态化防控工作，老年科制作了一系列健康教育视频，每位患者可在床头屏上点击学习并锻炼。



系列活动七

专科查房

8月28日，老年科内医护人员运用标准化病人（SP）的方式，由科内人员通过运用高龄体验装备的方式，扮演老年病人，对老年综合评估进行深入学习。该项活动不仅巩固了医护人员的老年综合评估相关知识，更站在不同的角色上对本质工作进行换位思考，从而增强了与老年患者的同理心，提升了日后工作的服务质量。





1999年，我国60岁以上老年人口占到总人口的10%，按照国际通行标准，我国人口年龄结构**已进入人口老龄化阶段**。

年华老去，这是每个人都避免不了的事情，随着年纪的渐渐增大，听力视力下降，行动迟缓，接收信息的能力和渠道减少，老年人仿佛在与现代社会一步步脱节。日常生活中，老年人已经有很多的不容易，疫情发生后，各种问题也就更加凸显。

随着社会的进步，人文关怀不断增多，便民措施不断完善。我院近期开展的老年健康宣传周系列活动，不仅体现了对于老年人的关爱，更是提升了年轻人对于工作与生活的思考。

积极应对人口老龄化，为广大老年人做好健康服务工作，我们在不断前行！

供稿：徐玥 曾莹（老年科）

供图：老年科

排版：院党办



扫码关注**攀枝花市中心医院**官微

挂号 缴费 方便快捷

精选留言

暂无...