

依托人民医院资源 仁康养护院受到老年人青睐

破解“医院不养,养老院不医”难题

朱洁 陈志梧

健康科普

老年疾病专家问答

1. 株洲老年人多发疾病有哪些?

李雯霞:老年人的多发疾病主要是一些慢性疾病,常见的老年疾病有很多,主要是高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病、高尿酸血症、帕金森、老年骨关节炎、老年白内障、骨质疏松症、良性前列腺增生等。

2. 很多老人为了防病,都很讲究锻炼,需要注意什么?

李雯霞:老年人锻炼身体最重要的是讲究量力而行,运动强度和时间的增加要循序渐进。我们经常看到一些锻炼误区,比如“晨练越早越好”,实际上,老年人一定要等太阳出来再外出锻炼,日出之前,因为没有光合作用,植物积存了大量二氧化碳,对人体健康反而是不利的,所以晨练时间不宜早于6点。误区之二空腹晨练。尤其是糖尿病患者,空腹运动很容易造成低血糖,持续严重低血糖将导致不可逆脑损害,甚至死亡。运动方式上不能快速跑跳,以免发生意外。老年人不宜做低头弯腰,仰头后倒、左右侧弯等动作,更不宜做倒立动作,这些动作会使血液向头部流动,老年人血管硬化,弹力较差,易造成脑溢血,重则危及生命。

3. 饮食方面要注意什么?

李雯霞:一要少。俗话说:饭吃八分饱,少病无烦恼。二要暖。中医讲,脾胃乃后天之本,胃喜燥恶寒,要避免冰的凉的食物刺激。三要早,古语云过午不食。四要细嚼慢咽。五要软。六要淡,少油少盐少糖。

每种慢性病,需要忌口的食物不同,如糖尿病忌糖,太甜、太咸、太油都不合适,但低血糖时可以吃糖。痛风患者要严格限制高嘌呤食物。高血压患者讲究的是低盐低脂饮食,每日食盐量不超过6克。

4. 买高价保健品有用吗?

李雯霞:注重膳食均衡,最好少食用保健品。乱吃保健品对于老年人的身体会带来危害,甚至还可能会导致肠穿孔和肝肾功能损害等严重后果,如果真想食用一些能增强自己体质的保健品,也一定要去正规药店谨慎购买。

5. 养护院可以解决一切老年疾病问题吗?

李雯霞:我们能为患者提供从急诊救治到中长期照护到慢病管理到临终关怀一条龙服务,但我提醒家人,这些远远不够。老年病友非常孤独,除了生活上的照顾,他们更企盼的是与他人进行沟通,也期望与他人分享自己的才艺,看看他写的诗,听听她唱的歌,夸夸她的小手工作,给他们梳梳头、捶捶背、端端茶送送水。正是这个原因,我们的团队除了医护人员、药剂师、营养师、康复师外,还有心理咨询师和义工。

面对治愈希望不大的老人,我们要做好安慰。美国医生特鲁多有一句名言“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”“去安慰”是医生的人性力量。病人在得知自己身患绝症后都会陷入绝望,医生要鼓励和安慰他,为他减轻心理上的负担和障碍,使他积极配合后期治疗,延长生命且有尊严地离开。

健康信息

株洲市仁康养护院简介:

是一所集医疗、护理、康复、养老于一体的综合型养护院,运营形式为公建民营,为民办非企业。养护院拥有老年病楼、老年康复楼两栋独立建筑,建筑面积8220平方米;编制床位430张,目前实际开放床位337张,设置12个医养结合区、1个医养结合示范区。设有功能评估室,单人房、双人房、三人房、六人房,所有房间为全新装修,设施齐全,卫生间独立,配置空调、彩电、网络、衣柜、中心供氧、中心吸引、24小时热水供应、紧急呼叫系统、多功能厅。配有电动气垫床、康复保健器材、心电图监护仪、排痰仪等医疗设备设施。拥有专业的医护人员82人,其中,医生护士中级、高级技术职称46人,初级职称36人,另有经过专业培训的护工50人。



李雯霞及团队。

住在这里,老人们很安心。

作为我市首家三级公立医院创办的养护院——市仁康养护院有哪些特色?

市仁康养护院依托株洲市人民医院老年病科创建,涵盖专业面广,对老年综合症的早期识别及老年人的综合评估,高龄老人手术风险控制、高龄老人多器官衰竭抢救等经验丰富,形成了株洲市老年病治疗方面独特的医疗技术。同时,从传统医学“以疾病为中心”的单病诊疗模式转向“以患者为中心”的个体化治疗,以此致力为老年患者提供全面、合理的综合医疗和预防保健服务。

来院长者:享受三级综合医院医护技术支撑

刘阿姨83岁了,两个多月前,市仁康养护院将她从死亡线的边缘拉了回来。那是7月的一个晚上八点,本就患有糖尿病、高血压等多种疾病的刘阿姨,护工喊她不应,也不回答问题时,立即向医护人员报告。医生迅速组织神经内科、康复治疗等科室对其进行多学科会诊急救。最终,医护人员抢在“黄金时间”内,将“诊断为大面积脑梗”的刘阿姨抢救成功。现在,刘阿姨不仅没有瘫痪在床,而且生活能基本自理,有时还能打打牌,生活质量不错。

和刘阿姨一样,79岁的石爷爷和73岁的罗阿姨,也在市仁康养护院住了较长时间了。孩子们都在外地工作,老两口也不习惯大城市的生活,于是,他们在市仁康养护院“安家”。石爷爷中过风腿脚不便,罗阿姨患冠心病、高血压。在他们房间里,各种药品放置在床头,房间内设有独立卫生间,配置了空调、彩电、衣柜、中心供氧、24小时热水供应、紧急呼叫系统等。罗阿姨表示,住在这里,他们和孩子们都很安心,不用担心发病没人管。

市人民医院老年病科主任、仁康养护院专家李雯霞表示,老年病人不同于其他患者群,患者大多是多种疾病集于一身的,这就需要医生具备更加全面的医学知识和较高的综合诊治疾病的能力,在诊治患者时要先抓住主要矛盾,从最要紧的疾病入手,有的放矢,既要做到全科治疗,又要进行疾病的精细化管理。

市人民医院老年病中心下分老年心血管病、肿瘤疾病、神经疾病、呼吸疾病、老年退变等不同的亚专业组。市仁康养护院依

托这些亚专业组,下设12个医养结合区与1个医养结合示范区。这12个医养结合区,分散在各个与老年病相关的病区。这种划分便于老年人适应环境,利于他们发病时获得及时、对症的治疗。换句话说,来仁康养护院的长者可以享受到市人民医院作为三级综合医院的强大医疗与护理技术支撑。

借智引力:足不出市可享受国内顶级专家诊治

88岁的陈爷爷有高血压、冠心病、老年痴呆等多种疾病。春节期间,他出现发热、呼吸困难等症状。病人送至市仁康养护院医养结合示范区后,医生对他第一时间进行了新冠检测。通过流行病学史调查,排除新冠后,专家认为,陈爷爷因细菌感染导致了肺部感染。但在治疗过程中,医护人员对病人不仅仅是消炎,更重要的是对他进行综合治疗。株洲专家们也和湘雅的专家在线上会诊了这一病例。最终,湘雅专家对市仁康养护院的综合治疗方案给予肯定。后来,陈爷爷病情逐渐稳定。

为快速提升养护院的医疗和服务能力,近年来,市仁康养护院借智引力,与北京医院、同济医院、湘雅医院等国内顶级医院在人才和医疗资源等领域进行合作。

2018年,株洲市人民医院与北京医院医联体正式揭牌。众所周知,北京医院是全国首屈一指的以治疗老年病为主的综合医院。借助北京医院强大的专家资源,就能使该院医护人员得到来自北京的指导和培训,从而使该院老年病诊疗技术得到全面飞跃,达到国内一流水平。同时通过北京医院老年病专家来株洲讲学、科研合作和远程会诊诊治疑难病人,株洲市人民医院又在株洲市老百姓和北京专家之间,架起一座连心桥。

对上借智,对下引领全市医养结合发展。该院充分发挥三级综合性医院和老年医院医疗优势,积极推进“医养联合体”,建立和紧密性医养联合体多种模式,共商共建共享,努力打造株洲医养结合金字塔结构模式。目前,市仁康养护院已与全市17家养老机构签订了医养联合体协议,实现医疗护理技术下沉,双向转诊、资源共享,

为养老机构提供包括急救救治在内的医疗保障,提供相关人员培训及用药指导,为养老机构突发危急重症的老人开辟急诊绿色通道,保证老人能快速就诊、检查和住院,并定期派相关专家前往会诊。

后续服务:“互联网+”让医养结合不停歇

不久前,已出院的陈奶奶因为头晕,电话联系了她的主治医生。考虑到老人出行不便,市仁康养护院的医生护士便上门为她家服务,量血压,测血糖,听心肺,最后在她家里,对其用药进行了调整。“调整后的情况,我们还会密切观察。如果情况不稳定,我们会将病人接到养护院进行进一步治疗。”李雯霞说。

为了让更多老人了解健康知识,主动学习老年疾病的自我管理,今年以来,依托市人民医院学科及专家优势,市仁康养护院还向全市老年健康大学提供了12期健康视频讲座。包括糖尿病管理、关节保健、高血压管理、肾保健、腰腿疼防治等内容,受到了全市老人的喜欢。

老年疾病复杂又漫长,很多疾病与病患相伴终生。所以,即便是对一些已出院的患者,或者是暂时时不需要入院的老人,市仁康养护院的后续服务和照护都不会停止。

市仁康养护院运营以来,建立并完善了株洲市养老大数据库,依托这一数据库,该院推出了“互联网+”服务,即以养老服务多层次、便捷化、零距离为目标,积极开展医养结合延伸服务,通过“互联网+”推进三个延伸,实现零距离服务老人。

这三个延伸是:医养结合向社会延伸,借力开办“株洲市老年健康大学”平台,与株洲市老年保健协会和株洲市老干局联合开展线上线下不同形式的健康知识讲座和寓教于乐的健康活动,为有需求的老年人提供多样化的线上或线下的健康服务;医养结合向社区延伸,与社区卫生服务中心以及日间照料中心建立医养结合延伸服务,为老人提供助医助养服务;医养结合向居家延伸,借力家庭医生签约和株洲养老APP平台,让老年人足不出户就能享受养老机构的专业化照护。

核心提示

人口老龄化甚至高龄化的背景下,政府关切提升老年人的生命质量和生活质量。在老年病学科领域有优势的株洲市人民医院,2017年底率先在全市公立医院开展医养结合工作,成立市仁康养护院,打造“有病治病、无病疗养”的医养结合新模式,致力打通养老“最后一公里”。市仁康养护院也成为我市首家由三级公立医院建设运营的医养融合型养护院。两年多过去了,市仁康养护院发展壮大,为全市老年病防治、老年人医疗照护、老年人心理健康与关怀服务等老年人健康工作做出了积极探索和贡献。



李雯霞查房。



市人民医院老年病房。

关爱老人 传递温暖

