

关注

编者按

重阳敬老,关注养老。海口推行“1+N+X”居家社区养老模式,以街道综合养老服务中心为核心,联动社区站点,将专业服务延伸至家庭。长者食堂、日间照料、文娱活动、康复疗养等多样化服务,让老人不离开熟悉环境,即可按需选择居家或社区养老,实现“家门口安享晚年”的美好愿景。

“1”个镇街
养老服务中心

海口已建成28家镇街级综合养老服务中心

养老幸福方程式

■ 海南日报全媒体记者 张期望 特约记者 许晶亮

“N”个社区
养老服务站点

“X”个
老年人家

10月13日上午10时,海口琼山区凤翔街道综合养老服务中心热闹非凡。76岁的周麟科正和十多名老人在一楼大厅敲击非洲鼓、欢快起舞;七八位坐轮椅的老人静坐一旁,悠闲欣赏;二楼活动室内,几位老人正品茶看电视,惬意自在……

“这里每天都充满欢乐,也是我们‘1+N+X’居家社区养老服务模式的‘枢纽’。”海口市民政局养老科相关负责人马俊介绍,2023年,海口市琼山区率先在全省试点“1+N+X”居家社区养老服务模式——以“1”个镇街养老服务中心为核心,联动辖区内“N”个社区养老服务站点,将专业养老服务延伸至“X”个老年人家,让老年人在家门口就能选择多样化的养老方式。

“枢纽”站点
为养老多选题奠定基础

位于美舍河畔的海口琼山桂林社区,共有2000多名60岁以上老人。因成功推行“1+N+X”居家社区养老服务模式,该社区不仅入选“中国改革2024年度案例征集活动”地方全面深化改革典型案例,还被评为全国示范性老年友好型社区。

为让社区老人安享晚年,桂林社区将办公楼旁的一栋旧楼改造为凤翔街道综合养老服务中心。中心内设有长者食堂、老年人活动中心(长者日间照料中心),二楼和三楼还设有老年人生活用房,供社区及周边有需求的老人使用。为提升运营水平,琼山区引入一方养老服务公司,提供市场化、专业化的养老服务。

“综合养老服务中心作为街道层级的养老‘枢纽’,下设多个村、社区养老服务站点。”一方养老服务有限公司负责人祝蕾介绍,以凤翔街道综合养老服务中心为例,除了桂林社区的中心外,还在那央村、大园社区分别设立了养老服务站。这些站点同样配备长者食堂、活动中心和老年人生活用房,服务内容与综合中心保持一致。

在凤翔街道综合养老服务中心,老人可根据自身情况选择不同的服务方式:希望离家居住就可入住中心,享受与其行动能力相匹配的照护服务;居家养老且行动便利的老人,可到长者食堂就餐,参与各类文娱活动;行动不便的老人,则可享受送餐上门等服务。

“这种做法为老人提供了多样化的养老选择。”马俊表示,不同老人有不同需求。有些自理能力强的老人更愿意居家养老,当子女不在身边时,排解孤独成为难题。

获得感满满
老人聚在一起乐享生活

“我在这里生活得很开心,女儿也不用太操心我的生活。”陈惠林的两个儿子在广州工作,女儿住在琼山区府城街道。由于家中还有其他老人需要照顾,女儿将她送到了凤翔街道综合养老服务中心。起初,陈惠林想去广州和儿子同住,但入住中心后,她发现女儿的决定是正确的。

“有室友聊天拉家常,女儿也经常来看我。”陈惠林说,该中心共有37张养老床位,目前已全部住满,不少老人还是以前的老邻居。女儿一有空就会煲汤送来,或带她去喝老芭茶。女儿忙碌时,陈惠林就在活动中心和其他老人打牌聊天,或在附近散步锻炼,生活充实而有趣。

居家老人同样能在综合养老服务中心找到所需服务。桂林社区65岁的符彩珍老人,老伴两年前去世,儿子儿媳中午通常不回家吃饭。近两年来,她的午饭基本都在长者食堂解决。

“菜品丰富,每天不重样。”符彩珍说,作为海口本地居民,她可享受长者补贴,每餐只需10元,既实惠又方便。根据海口政策,特困老年人免费用餐,城市低保家庭等困难老年人每餐支付3元,其他老年人支付10元。行动不便的特困老人还可享受送餐上门服务。

此外,长者食堂也面向全年龄段开放,不仅老年人可以在此用餐,中老年人也常来。“我还有几个年轻的‘饭搭子’,边吃边聊特别开心。”符彩珍笑着说,每天的饭点是她最期待的时刻。

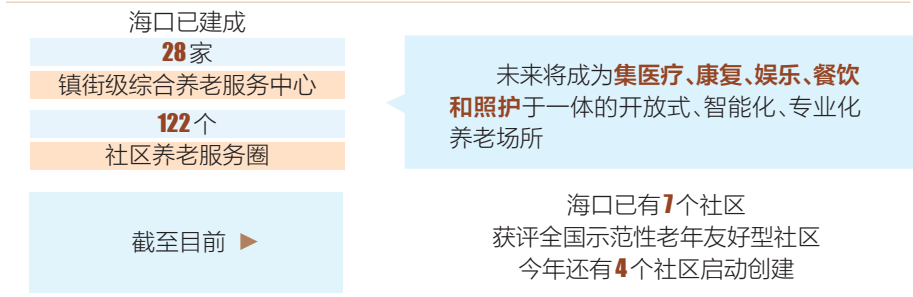
老年友好型社区
让养老生活更精彩

“‘1+N+X’居家社区养老服务模式,实际上是在构建一个以社区为半径的养老圈。”马俊表示,通过综合服务中心和服务站点,整合了餐饮、住宿、社交、娱乐等多元服务,老人可根据自身需求灵活选择,不必在“离家”与“居家”之间做单选题。更重要的是,他们无须离开熟悉的生活圈,就能在熟悉的环境中安享晚年。

目前,海口已建成28家镇街级综合养老服务中心,成功打造122个社区养老服务圈。未来,这些中心和站点将进一步升级,成为集医疗、康复、娱乐、餐饮和照护于一体的开放式、智能化、专业化养老场所,为社区老人提供生活服务、文化娱乐、教育培训、基础护理、医养康养、智慧家护、老年助餐、养老顾问等八大类服务。

在推进“1+N+X”养老服务模式的同时,海口也在积极建设全国示范性老年友好型社区。截至目前,包括桂林社区在内,全市已有7个社区获评全国示范性老年友好型社区,今年还有4个社区启动创建。

在基本公共服务方面,全国示范性老年友好型社区将重点加强老年人健康管理和医疗服务,依托基层医疗卫生机构,通过家庭医生签约服务等方式,为社区老人提供基本医疗和公共卫生服务。同时,鼓励基层医疗机构为高龄、失能、重残等居家老人提供家庭病床、巡诊等上门医疗护理服务。



制图/张昕

一次爆改计划

10月23日,霜降。这一天,68岁的乳腺癌患者杨阿姨,完成了最后一次化疗,结束了乳腺癌的治疗。

在这一天,海南日报和杨阿姨接受治疗的医院海南省肿瘤医院,为她准备了一份特殊的礼物——一次变装“爆改”。

68岁的杨阿姨身材高挑,退休后一直参加老年大学模特队,参加过许多演出。美,是杨阿姨一生都在追求的。

“女性嘛,爱美是天性。我年轻的时候,可喜欢买衣服了,家里衣柜都装不下,就算到了晚年,我也一直留着长发,

还喜欢烫发。”杨阿姨热情地给海南日报全媒体记者展示她的照片。

今年年初,一次侧身捡手机的动作,让杨阿姨发现了异样,经过医院检查确诊乳腺癌。杨阿姨右乳切除,化疗也掉光了头发。

“刚开始化疗,没掉头发,我以为我是幸运的,直到有一天起床,照镜子突然发现头发结成了坨,用手一扯就都掉了下来。”虽然乐观的杨阿姨微笑着说,但眼睛里泪光却在打转。“你看我现在,就戴个假发出门,其实也不丑,是不是?”话锋一转,杨阿姨又挤出一个灿烂的笑容。

医院请来了化妆师,并准备了好看的礼服,在杨阿姨结束这期治疗时,打算给她一个惊喜。一番精心打扮后,杨阿姨整个人仿佛年轻了20岁,看着镜子里漂亮的自己,她开心地给在场的人走起了模特步。

“没什么大不了,疾病来了,我就治;头发掉了,我就戴假发;乳房切除了,我就戴义乳。人的精气神还在,疾病就没那么容易打垮我们。”杨阿姨特别提醒女性同胞,尤其是年轻女性,关注自己的身体,更多地爱自己,就算查出乳腺癌,也并不意味着没有了生存的机会。

早筛早诊,第一道“防线”

质硬的肿块;同时检查乳头有无凹陷、溢液。

医学筛查是“金标准”:自我检查绝不能替代专业医学筛查。汤鹏提醒,乳腺超声和钼靶检查是两大核心手段。超声尤其适合致密型乳腺的年轻女性,而钼靶对发现早期微小钙化灶更为敏感。建议一般女性从40岁开始每年进行一次筛查,有家族史等高危因素者,更应提前并遵医嘱增加检查频率。

运动+心理疗愈,乳腺癌防治的基石

炼,患癌风险可降低60%。对于术后患者,运动也能显著降低复发转移风险。在海南,气候得天独厚,何不利用早晚凉爽时光,在椰风海韵中散步、跑步、游泳,为健康加分?此外,合理膳食(多摄入本地新鲜蔬果),规律作息、舒缓压力、适龄生育及坚持母乳喂养,都是筑起乳腺健康防线的重要基石。

在科学防治的同时,心灵的疗愈同样重要。在海南省肿瘤医院,有一个为乳腺癌患者专门打造的“愈她小屋”。这里粉色温馨,功能齐全,设有宣教区、康复锻炼区和心灵驿站。

它不仅为患者提供专业的科普宣教和康复训练指导,更有一个特色环节:由康复后的乳腺癌志愿者提供“一对一”心理辅导和形象管理。这些“过来人”用自身的抗癌经历,给予新患者最真切的理解和鼓励,帮助她们重建信心,实现“身体和精神的双重疗愈”。正如志愿者王女士所言,19年前她罹患乳腺癌,在获得新生后,她选择加入志愿者团队,将这份爱心传递下去。

有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。“愈她小屋”正是这一医学人文精神的生动体现。

医线聚焦

双重政策托举,成功植入耳蜗:
双耳失聪一年后
他重获“新声”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

“听到了!我真的又听到了!”近日,在海南省人民医院耳鼻喉头颈外科的人工耳蜗开机调试室,46岁的张先生紧紧握住医生的手,热泪盈眶。当人工耳蜗启动的提示音响起,一个陌生又熟悉的声音闯进他的世界——这一刻,距离他因重症脑膜炎失去听力,已过去了近一年。

张先生的重获“新声”,不仅得益于医疗技术的进步,更离不开国家集采降价与海南医保报销双重政策的温暖托举。

一年前,一场突如其来的重症脑膜炎,残忍地夺走了他的双耳听力。这位曾经的家庭顶梁柱,瞬间坠入无声的深渊。无法与家人正常交流,失去了工作,生活的色彩仿佛一夜褪去。“那种孤独和无助,让我觉得自己被世界抛弃了。”回忆起那段日子,张先生依然眼眶发红。

在海南省人民医院耳鼻喉头颈外科,该科主任医师赵质彬给出了明确的诊断:脑膜炎导致双耳极重度感音神经性聋。由于张先生有语言基础,听觉通路完好,植入人工耳蜗是恢复听力的有效方法。然而,当得知整套治疗需要20多万元时,这个普通家庭刚刚燃起的希望之火,瞬间被浇灭。

转机出现在2025年。随着国家高值医用耗材集采政策的落地,人工耳蜗价格大幅“跳水”;8月,海南再传佳音——成人人工耳蜗及手术费用正式纳入医保报销范围。张先生成为这两项惠民政策的首批受益者。

通过“集采降价”和“医保报销”的双重减负,原本20多万元的费用,个人仅需支付2万多元。经济压力的大幅减轻,让张先生毅然决定接受手术。

由于耳聋近一年,他的耳蜗已出现部分纤维化,手术难度显著增加。耳鼻喉头颈外科首席专家姜鸿彦教授团队经过全面评估,于9月16日成功为他实施右侧人工耳蜗植入术。

当声音处理器激活的瞬间,张先生的泪水夺眶而出。尽管还需要一段时间的康复训练来适应和理解各种声音,但他难掩激动:“我知道,我的生活重新开始了!”

国家集采与海南医保政策的协同发力,实现了人工耳蜗从“技术可及”到“费用可及”的关键跨越,有效破解了“一人失聪,全家致贫”的困境。随着政策的持续深入,越来越多像张先生一样的听障患者将走出无声世界,重启充满“声”机的精彩人生。

门诊连线

感冒? 流感? 过敏?
儿童咳嗽“元凶”
如何辨别?

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

近日天气变化剧烈,不少家庭又进入了深夜“听咳识病”模式。孩子一声咳嗽,常让全家揪心。然而,引起咳嗽的原因多样,普通感冒、流行性感冒、过敏等病因不同,应对方式也截然不同。如何准确识别?海口市人民医院儿童医学部副主任王丹虹作出详细解读。

王丹虹指出,咳嗽本身是人体的一种防御性反射,家长首先需要避免盲目使用止咳药或抗生素。正确识别咳嗽背后的原因,才是关键。

普通感冒引起的咳嗽通常不会过于剧烈,孩子往往会同时出现打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等典型症状,有时会伴有发烧,但精神状态一般尚可。这类咳嗽随着感冒好转会逐渐消失,整个过程大约持续5到7天。

相比之下,流行性感冒引起的咳嗽则要“凶猛”得多。孩子通常会突发高烧,体温常超过39℃,并伴有剧烈的咳嗽、明显的全身酸痛、头痛和乏力感,婴幼儿还可能出现呕吐和腹泻。由于流感传染性强,且可能引发肺炎等严重并发症,一旦怀疑应及时就医。

还有一种咳嗽与过敏相关,医学上称为“咳嗽变异性哮喘”。这种咳嗽表现为阵发性、刺激性的干咳,尤其在夜间、清晨或者孩子接触冷空气、过敏原后明显加重。这类咳嗽通常不伴有发烧,如果孩子咳嗽持续超过4周,且使用普通感冒药效果不佳,就需要考虑这个可能性。

对于已经确诊哮喘的孩子,天气骤变时咳嗽容易急性发作。这时除了咳嗽,最关键的识别点是孩子呼吸时会伴有“咻咻”的喘息声,同时出现呼吸急促、胸闷等症状。

在预防方面,合理的衣着非常关键,推荐采用“洋葱式穿衣法”,根据孩子颈背部的温度及时增减衣物。保持室内空气流通,避免带孩子去人群密集的场所,适当使用加湿器防止空气过于干燥。对于过敏体质的孩子,在气温变化大的季节佩戴口罩,既能阻隔部分过敏原,也能缓和冷空气对呼吸道的刺激。每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段,同时通过均衡饮食、充足睡眠和适度锻炼来增强孩子自身的免疫力,也是抵御疾病的基础。

本刊指导单位:
海南省卫生健康委员会

关注
乳腺癌
防治月

这是一次特殊的“爆改计划”。

主人公是68岁的乳腺癌患者杨阿姨。爆改当天是杨阿姨完成乳腺癌化疗的最后一日。

十月,世界乳腺癌防治月。根据世界卫生组织数据,乳腺癌已取代肺癌,成为全球新发病例最多的癌症。在我国,其年发病人数高达42万,且呈现发病年轻化、增长速度快的趋势。

通过杨阿姨的故事,我们想提醒众多女性关注乳腺健康,同时也想对正在抗击乳腺癌以及曾经战胜乳腺癌的女性们说一句:“你本来就很美,疾病并没有让你的美丽凋零,你勇敢对抗疾病的样子绽放出别样的美丽。”

■ 海南日报全媒体记者 马珂 通讯员 陈琳

为抗癌之路画上温暖句号:

一次与众不同的爆改



预防胜于治疗。研究显示,运动是乳腺癌的“克星”。美国亚利桑那州立大学研究发现,运动量大的女性比久坐办公室的女性患病概率低50%。汤鹏指出,运动能控制体重、降低雌激素水平,育龄妇女每周平均4小时体育锻炼