

我院与上药控股新药开展党建交流 共建创新 合作共赢



为进一步促进党建优势互补,以党建联建促进各项业务工作,11月12日下午,第三党支部应上药控股有限公司党委的邀请,在刘文娟书记的带领下与上药控股新药党支部进行了共建活动,一起交流党建工作经验。

会议由上药控股新药党支部书记王怡主持,首先由上药控股党委书记柳亚玲致欢迎辞,柳书记对第三党支部的到来表示热烈欢迎,对两个支部的共建活动给予了肯定和支持。柳书记从党建与业务工作的深度融合模式、党建资源整合、党建创新引领等多方面进行介绍,指出建立党建品牌,扩展党建影响力,发挥党建工作的推动作用,支部共建活动是其中一项非常重要且具有创新性的党建工作,对不断提升双方党组织组织力和政治功能,推动党建全面进步具有重要意义。

随后,两个党支部的支部书记分别介绍了双方党建工作特色

以及党支部的具体情况。刘文娟书记详细介绍徐中心第三党支部的近年来的各项主题活动,党建推动工作以及疫情期间党支部和各位党员如何体现模范带头作用。

上药控股新药党支部也借此机会,在两个支部全体党员的共同见证下,由党委柳亚玲书记以及徐中心党委委员、药剂科毛世龙主任共同为新药支部内的每一位党员进行了授牌仪式,鼓励大家在今后的工作中率先起到党员的模范带头作用。

第三党支部的两位医师党员也为大家精心准备了科普知识讲座——“认识新冠”以及“维护口腔健康”,呼吸科茅俊杰医师就现在的疫情状况就大家如何防护做了科普和指导,口腔科韩智慧医生也给在场的各位党员讲解了如何预防口腔疾病以及介绍口腔治疗的一些误区。

紧随其后由第三党支部书记

刘文娟和上药控股新药党支部书记进行了共建签约仪式。

最后徐中心党委委员、药剂科毛世龙主任总结发言,他对上药控股新药党支部的共建活动以及认真的准备和热情的接待表达了感谢,同时表示以后的工作要扎实推进党建共建,不断增强基层党组织的创造力、凝聚力和战斗力,推进基层党组织创先争优,实现以共建深化创新,以党建推动发展,不断提升创新型基层党组织发展水平。

会后新药党支部书记王怡带大家参观了上药文化长廊和党员之家,并合影留念。大家共同探讨了结对共建活动的意义,分享了基层党建、业务工作经验,一致认为结对共建工作是推动党建工作的一项重要措施,并达成共识,在基层党建、业务工作方面相互学习、相互借鉴,共同促进业务水平的提升,为健康事业的发展贡献力量。(第三党支部)

我院荣获 2020 年上海科普教育创新奖——优秀科普志愿者奖(团队)提名奖

实现赋予每个家庭健康管理能力

日前,上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院志愿者服务基地开展的“慧育惠家”家庭健康教育服务联盟项目荣获 2020 年上海科普教育创新奖——优秀科普志愿者奖(团队)提名奖。

“慧育惠家”家庭健康教育服务联盟(以下简称“联盟”)作为沪上首个跨专业合作的家庭教育科普平台,以全人照护理念为指导,关注儿童“身心社灵”,以不同于网课和微课的线上游戏互动方式,解读儿童心理状态、解密儿童成长规律、培育儿童健康社交行为、引导儿童品德养成,健全儿童

身心照护,致力于区域家庭教育与儿童全人关怀模式的发展。

联盟打造的“无线追追看”“健康知识加油站”“小医生体验馆”等品牌项目已在两所小学与多个社区开展,普及符合小学生特质的健康行为与生活常识。联盟在社区也开展了科普讲座与主题活动,内容涉及疾病预防、生长发育、人际互动等,受到了广大儿童的喜爱。此外,联盟还为多个街道的幼儿进行免费生长发育测试,并出具详细的测试报告,为帮助家长科学养育孩子提供专业指导。

联盟服务自落地实施以来,

受到了服务对象的如潮好评。在“健康知识加油站”活动中,高安路第一小学与巨鹿路第一小学的同学讨论热烈、争先上台示范,积极性很高。学校对联盟活动也给予了高度赞扬,称该活动是开启学生全方位健康的一把金钥匙。同时联盟也受到了市妇联的关注与大力支持,市妇联表示通过跨界组合充分联动社会各界力量的方式非常具有创新性,对家庭健康教育发展、重塑家庭成员的健康生活方式起到了推动作用,实现了使健康管理能力赋予每个家庭的最终目的。

(社工部)

优秀科普志愿者奖(团队)

| 等第 | 获奖团队 |
|-----|----------------------------------|
| 一等奖 | 上海交通大学医学院附属瑞金医院志愿者服务基地 |
| 二等奖 | 中山急诊蒲公益志愿服务队 |
| | 上海长江豚保护志愿服务队 |
| 三等奖 | 上海科普教育志愿服务总队华东空管分队 |
| | 中国科学院上海硅酸盐研究所科普志愿服务队 |
| | 上海航海博物馆志愿者团队 |
| 提名奖 | 复旦大学附属华山医院志愿者服务基地(感染科团队) |
| | 上海音速青年志愿服务中心 |
| | 上海市徐汇区中心服务/复旦大学附属中山医院徐汇医院志愿者服务基地 |

铭记英雄壮举 传承红色精神



今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70 周年,为了向历史和英烈致敬,11月3日,第四党支部开展以“铭记英雄壮举,传承红色精神”为主题的党日活动,党员们一同走进电影院,观看了爱国主义教育影片《金刚川》。

该片讲述了发生在抗美援朝战争中一段鲜为人知的历史往

事。70年前,为了保卫和平、反抗侵略,新中国毅然作出抗美援朝、保家卫国的历史性决策。志愿军战士为了在规定时间内通过金刚川,冒着榴弹、延时炸弹、燃烧弹的狂轰滥炸,以血肉之躯修补战火中的木桥。英勇的中国人民志愿军高举正义旗帜,同朝鲜人民和军队一起,舍生忘死、浴血奋

战,赢得了抗美援朝战争为大胜利,为世界和平和人类进步作出巨大贡献。

此次观影活动,是支部整改举措之一,以丰富的党组织生活形式使党员同志接受了一次党性教育和爱国主义的精神洗礼。一座桥,联通了历史和未来,象征我们炸不垮的民族精神脊梁。志愿军以人为桥,书写了“把我们的血肉,筑成我们新的长城”的现实篇章。

观影后,同志们被志愿军战士们表现出的战斗意志和视死如归英雄气概震撼和感动。纷纷表示,要将内心的感动转化为实际行动,大力弘扬伟大的抗美援朝精神,在今后工作中,时刻以革命先烈不畏困苦、英勇顽强、舍生忘死的战斗精神激励自己,立足本职工作,甘于奉献担当,面对困难迎难而上,为教学医院筹备工作和南部医疗中心筹建作出新的贡献。(第四党支部)

推进“厕所革命” 提升就医体验



诊厕所坐便器、洗手池等进行消毒,有污染时及时清洁等等。

改造后的厕所卫生整洁,设施完善规范,并且充分体现以人为本,有科技感以及绿色环保。医院面貌发生明显改善,脏乱臭问题得到有效解决,就医群众的满意度进一步提高。厕所是展示医院文明形象的窗口之一,“厕所革命”是深化“以患者为中心”服务理念的基本要求,也是我党“不忘初心,牢记使命”的具体落实。

我院“厕所革命”开展至今已有 2 个年头,“净卫圈”持续发挥它的闭环管理作用,建立长效管理机制,在 2020 年结出了硕果,上海市市容环境质量监督中心于

2020 年 5-7 月,对全市社会公厕中的医院公厕进行社会公众满意度测评调查,我院门诊厕所在“上海市医院公厕社会公众满意度测评调查报告”中排名第二。

在接下来的工作中,后保科将在党政班子的带领下,进一步推进“厕所革命”,强化责任意识,牢固树立以人民健康为中心的理念,建立健全厕所卫生长效管理机制,切实改善医疗卫生机构环境,总结成功经验,改进不足和缺陷,让垃圾分类、外部环境、电梯服务等后勤保障工作全面开花,努力补齐影响群众就医体验的短板,维护广大人民群众健康权益。(后保科)

健康养生

慢阻肺康复训练怎么做?教你几招!

1.何谓慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病是一组气流受限为特征的肺部疾病,气流受限不完全可逆呈进行性发展。

简单的说,气流进出肺部受阻,导致呼吸困难,伴有咳嗽咳痰,甚至出现包括心脏、中枢系统、骨骼、肌肉等全身各器官功能障碍,严重影响生活质量。

2.慢阻肺有什么症状?

(1)慢性咳嗽;(2)咳痰;(3)气促:活动后加剧,进行性加重;若出现:与平日相比,咳嗽频繁、痰量增多、气促加重,则发生急性加重,需立即就诊。

3.哪些因素会导致慢阻肺?

(1)吸烟;(2)空气污染、生物燃料;(3)职业粉尘;(4)先天因素;(5)遗传因素。

4.什么是肺康复?

(1)肺康复医疗被认为是临床治疗的延续;(2)是有效治疗慢性严重肺疾病不可缺少的一部分;(3)肺康复医疗是治疗的一部分,也是对肺疾病的积极主动预防。

5.肺康复训练的目的

(1)强化有效的咳嗽,缓解胸部的紧张;(2)强化呼吸肌,改善呼吸的协调性;(3)增强患者的体质,提高运动能力,提高生活自理能力;(4)减少住院风险。

6.康复治疗的原则

(1)因人而异循序渐进;(2)持之以恒,全面锻炼;(3)环境适宜,警惕症状。

7.肺康复的对象有哪些?

(1)慢性阻塞性肺病多年且伴不同程度肺功能损害的患者;(2)部分慢性支气管炎哮喘;(3)间质性肺病;(4)肺癌;(5)胸部、上腹部手术前后的患者。

8.不适合进行肺康复的情况?

(1)慢阻肺急性加重期;(2)近期心肌梗死和不稳定心绞痛;(3)进展期的关节炎致使活动受

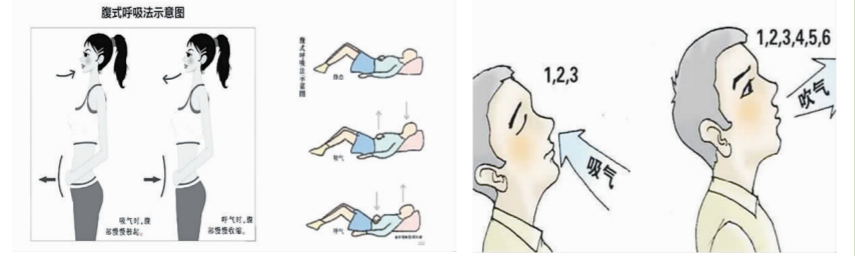
限;(4)合并其他器官功能衰竭;(5)老年痴呆症,不能配合。

9.肺康复训练的目的

(1)训练方案应个体化,训练适度;(2)选择适宜环境训练;(3)锻炼过程出现乏力、头晕等,应该及时就诊;(4)临床病情变化时务必及时调整方案;(5)酌情适当吸氧。

10.肺康复有哪些手段?

(1)有氧训练(走、体操、跑);(2)阻力抵抗(呼吸肌、四肢);(3)拉伸放松;(4)气道廓清及氧疗;(5)腹式呼吸;(6)缩唇呼吸:缓慢的深吸气,然后撅起嘴唇轻松的做吹笛式呼气,吸气与呼气时间比为 1:2 或 1:3;(7)呼吸操;(8)防止误吸——低头进食,进食后咳嗽。



社工部顺利开展卒中患者家属支持小组活动



近期,医院社工部联合康复科,以社会支持网络理论为指导,开展了三节次“医家益”卒中患者家属支持小组活动,致力于完善组员的社会支持网络,增强组员间的交流和互助,缓解照护压力,提升照护能力。

社会支持网络理论提出个人从外界社会网络中所获取的情感方面、物质方面以及信息和服务方

面的支持力量。强调个人所拥有的社会支持网络越强大,就能够更好地应对各种来自环境的挑战。

在小组中,医务社会工作者积极链接资源,通过医护人员的专业讲解、卒中康复志愿者的经验分享、组员自身的优势挖掘,以及组员之间的互动交流,帮助组员弥补和拓展其社会支持网络,使他们提升建立和运用社会支持

网络的能力,从而达到助人自助的目的。组员们聚精会神地聆听并参与其中,专业的讲解增强了对组员们的认知支持。康复经验丰富的病房探访志愿者吕福林老师也全程参与小组,并分享了在康复期间的心路历程,让组员们看到希望,重拾信心。组员们也在小组中积极地交流分享在照护过程中的经验与心得。彼此间倾听、安慰,增进了情感支持。

通过三节次的小组活动,卒中患者家属们掌握了更多的康复知识和照护技巧,获得了认知支持;增进了交流互动和经验分享,舒缓了心理压力,加强了照护信心和勇气,提升了情感支持;启发组员更积极地发现和善用他们的优势和资源,完善了组员们的社会支持网络。(社工部)