

做优长护服务 破解失能人员照护难题

我区长护护理机构为首批中度失能人员提供上门护理服务

我为群众办实事

本报讯(记者 姚延洋)“马婆婆,我是福寿康的护理员黎丽,我来看看王爷爷了。”4月1日清晨7时30分,我区长护护理机构——重庆市福寿康健康管理服务有限公司渝中区分公司护理员黎丽,敲响了家住大溪沟街道王爷爷家的大门。王爷爷的老伴马婆婆满怀期待地起身开门,并带领黎丽走到王爷爷床前。

“王爷爷早上好,我是您的护理员黎丽,今天由我为您提供护理服务,现在开始

我为您测量生命体征,请您配合一下可以吗?”在随后的一个半小时里,黎丽以娴熟的技术为王爷爷提供了指甲护理、理发、生活式康复等服务项目。

据了解,王爷爷已有81岁高龄,一年多前因一次意外跌倒导致股骨骨折,从此卧床不起,且身体每况愈下,出现了视力、听力功能退化和显著的记忆力衰退等症状。其间,马婆婆承担起了所有的照料看护责任,承受了巨大的生理、心理压力。

2024年3月1日,重庆市医疗保障局下发了《关于进一步推进长期护理保险制度试点工作的通知》,将待遇享受范围扩大到中度失能。了解到最新政策后,马婆婆

立即向区医保局提交了长护险失能评估申请,王爷爷被评为中度失能,成为了新政策的首批受益者。

“照顾他起床洗漱、穿衣吃饭我还可以,但是剪头发和一些康复训练我都不会,如今有了专业团队上门服务,让我们得到了实实在在的帮助。”看着黎丽细致入微的服务,马婆婆感触良多,她十分感谢长护险政策解决了他们的实际困难。

区医保局相关负责人表示,长期护理保险基本护理服务项目分6大类共28项,像王爷爷这样选择居家组合护理方式的中度失能人员,可以在28个护理服务项目中选择6项,其中3项由上门护理机构提供,每月将享受不少于3次、4个小时的

上门服务。同时,家属还可以更改需要的服务项目,让失能人员享受更合适的服务,减轻失能人员家属照料负担。

“截至3月底,我区共有1365名正在享受待遇的失能人员,其中首批享受中度失能待遇的人员

42人,均可享受相关的政策服务。”区医保局相关负责人表示,将持续开展长护险政策宣传,为更多的失能人员提供优质服务,破解失能人员照护难题。



扫码关注重庆渝中APP图文报道

送菜到家暖人心 微小实事见初心

本报讯(记者 李传芳)“李婆婆,今天买的鸡蛋和猪肉很新鲜,巴适得很!”日前,几位“红马甲”熟练地敲开李素珍老人的家门,送上老人“点单”的猪肉、鸡蛋和蔬菜。

今年95岁的李素珍老人居住在上清寺街道学田湾社区人民路211号6楼,由于平时独居,加上所居住的老旧楼宇没有电梯,下楼买菜成为老人生活中的一大难题。“慢慢磨下楼要几分钟,买完东西上楼就更费劲了,还怕摔跤。”老人叹口气说,“我女儿住在江北,要不是小邹她们经常来给我送菜,真的没办法。”

李素珍老人口中的“小邹”,就是“红马甲”之一——重庆市畜牧科学院草业研究所党支部书记邹力。2017年8月,学田湾社区党委正式启动“我为老人配送菜”项目,与重庆市畜牧科学院等辖区单位签署“我为老人配送菜协议书”。自此,来自重庆市畜牧科学院草业研究所党支部的党员们主动领取项目结对服务卡,为包括李素珍在内的27位老人上门服务,不定期为老人提供蔬菜、粮油、鲜肉等生活用品配送服务,并开展节日走访、慰问等志愿服务,不仅稳稳托起了老人的“菜篮子”,更成为了老人和外界联系的“红色纽带”。

学田湾社区老龄人口占比较高,空巢、独居老人不在少数。为了更好地服务空巢、独居老人,学田湾社区党委整合辖区党建成员单位资源,持续深化在职党员进社区



活动,开展民生“微实事”项目,“我为老人配送菜”项目,就是其中之一。

该项目正式启动后,社区党委联合市政府离退休人员工作处、重庆中国三峡博物馆、重庆市畜牧科学院等9家党建联席会议单位,分别与辖区离退休老干部、空巢老人、困难老人等27人结对开展一对一帮扶,并与各单位签定了“在职党员进社区共驻共建协议书”,制作了项目结对认领服务卡,“量化”要求每月至少开展一次帮扶活

动,单位在职党员每开展一次服务,都须在服务卡上记录下服务内容,确保项目常态、服务长效。

“上门送菜、做清洁,这些事情虽然是生活中的小事,但对于很多老人来说,却是有些为难的大事。我们只有整合好辖区的力量,才能精准服务好有需要的居民。”学田湾社区党委书记徐红利介绍,共建协议不能一签了之,志愿服务也不能一次了之。社区党委将常态用好共建机制,进一



▲志愿者帮助社区老人购买猪肉。

▲志愿者上门为社区老人送食材。
本组图片由记者 李传芳 摄

步拓展志愿服务平台,丰富志愿服务内容,让这些“微实事”真正落到实处、落到居民心坎上。



创先争优 看渝中

4月10日,记者从区城管局获悉,为不断提升园林绿化建设管理水平,发挥好示范引领作用,扎实推进美丽重庆建设,市政府同意将5个镇(街道)命名为“重庆市园林城镇(街道)”,31个居住区(单位)命名为“重庆市园林式居住区(单位)”,16条市政道路命名为“重庆市园林式市街”,7个城市公园命名为“重庆市重点公园”。其中,我区2个单位获“重庆市园林式居住区(单位)”命名,2条市政道路获“重庆市园林式市街”命名。

重庆市园林式居住区(单位)

重庆市排水有限公司渝中污水处理厂

重庆市排水有限公司渝中污水处理厂(以下称“渝中污水处理厂”),承担着重庆中心城区生活污水的收集处理和节能减排的任务。作为主城排水系统的重要组成部分,渝中污水处理厂的运行,对协助改善长江、嘉陵江河体水质,区域污染物减排以及提高人民生活质量具有至关重要的作用。

渝中污水处理厂总占地面积为13333.4平方米,其中绿地面积为4700平方米,绿地率为35%,绿化覆盖率为37%,绿化完整率100%。为使渝中污水处理厂园林绿化达到良好的景观效果,在造景中,着眼于生物多样化和绿化树种本土化,植物选择以小灌木为主。色彩植物、地被植物作为点缀,根据不同绿地空间的使用功能,通过植物的个性体现、色彩变化、季节变化,营造出一个个层次丰富、参差分明,植物叶色搭配合理,观乔木、灌木与草皮分布合理,高低错落有致的园林环境。

瑞丰鹅岭山小区

为打造园林居住小区,瑞丰鹅岭山小区着力提升园林景观品质,改善居民的生活质量。小区占地面积27197平方米,建筑面积48334.44平方米,绿化面积14473.10平方米,绿化率53%,绿地覆盖率60%,项目二级古树一棵,乔木1000余株,绿化小景10处,小区内绿树成荫、鸟语花香,四季景色分明。

自2023年开始,小区陆续投入资金补栽绿植,打造花境景观、樱花步道,先后补栽补种绿植640平方米,裸土覆盖率100%;绿植品质整改5处,220平方米,配置还原率100%;更换枯树18棵,新增乔木56棵,打造景观步道2处、景观休闲场地1处、园区小景10处、节日花境3次;古树专项养护完成率100%,实现居民绿化满意度目标85%。

推进美丽重庆建设 打造高品质生活空间

我区2个单位2条市政道路分别被命名为“重庆市园林式居住区(单位)”“重庆市园林式市街”



中山四路。



重庆市排水有限公司渝中污水处理厂。
本报资料图片



重庆市园林式市街

中山四路

作为“最美街道”的中山四路,是全市闻名的文化中心。道路总长1.5千米,道路红线宽度28米,道路绿地率20.85%,道路绿化覆盖率31.07%,行道树207株,主要树种为黄葛树。中山四路街道沿线有周公馆广场绿化节点、中四路斜坡护坡绿化,同时街上有颇多历史遗迹,形成人文与自然相结合、观赏与游览于一体的综合性旅游景观,吸引了不少游客和路人于此驻足拍照留念。

此外,中山四路道路两侧规划建设绿化带,设置黄葛树花台、中四路花境及垂直花盆等,在曾家岩五星广场、曾家岩广场等城市阳台区域摆放鲜花,增花添彩,沿线绿地内植物群落结构良好,植被丰满,层次分明,季相丰富,生态效应突出,景观效果好。适地栽植黄葛树,规格一致,间距适宜,枝下高度满足交通要求。同时推行生态绿化方式,人行道硬质铺装采用透水性材料,与节约型、生态型园林绿化建设理念的要求相符合。

临江支路

临江支路一北区路沿线道路总长度1.5千米,道路红线宽度28米,车行道宽度15米,人行道平均宽度12.33米,道路绿地率26.79%,道路绿化覆盖率35.84%,主要行道树种为小叶榕、黄葛树,行道树数量173株,1处市街游园节点绿化。

临江支路一北区路上段沿线属于老城区道路绿地,道路沿线有一匹山游园1处游园节点绿化,面积大于800平方米;绿地规划有临江门玻璃房A、B、C,临江门都市广场,临江门魁星楼花台,一匹山转弯花境,一匹山分车带,一匹山分车带头共8处鲜花点,四季有花,还栽植有紫薇、月季、美人梅等开花乔木,季相分明,绿地品种丰富,栽植有三角梅、麦冬、金森女贞、红继木、春鹃等多种植物,植被丰满、层次分明,绿化带土壤均低于重庆沿5-10厘米。行道树主要为黄葛树及小叶榕,均适宜重庆气候地理环境。临江支路的打造提高了解放碑城市园林景观品质,展示了解放碑城市窗口地区形象。
记者 晏艳辉

“法”在你身边 安全伴“童”行

本报讯(记者 刘侃)遇到危险时该如何应对?4月10日,区公安分局在大同实验学校开展“平安进校园”主题活动,组织法制支队、交巡警支队、特警支队、禁毒支队的民警走进校园,通过趣味游园的方式,让同学们沉浸式感受法治氛围,学习安全自护技能,增强法治意识、安全意识、自我防范意识。

“高年级学生向低年级学生索要财物,不给就软硬兼施,威逼利诱”“同学们要监督身边大人做到喝酒不开车,开车不喝酒”……操场上,民警分别设置四个普法小展台,通过播放视频、讲解案例、互动体验等方式,让同学们了解什么行为属于校园霸凌、霸凌者要承担什么法律责任、如何自我保护等内容,积极引导孩子们形成“保护自己、尊重他人”的健康心态,增强自身安全防范意识。

“校园欺凌危害很大,受害者容易出现心理健康问题。做好校园欺凌防控工作,非常有必要。”大同实验学校相关负责人表示,未来将进一步加强校园安全教育,防范和遏制校园欺凌事件的发生,引导学生成为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者和坚定捍卫者。

“预防校园欺凌,家庭教育也发挥着非常重要的作用。”该负责人提醒,若家长收到孩子的求助,一定要倾听孩子讲述欺凌发生的情形,不要说出“别和同学计较”“一个巴掌拍不响”等话语,这可能让孩子误以为遭受欺凌是自身问题。家长要对孩子勇敢表达表示肯定,并与其一起解决问题。



关爱保护 未成年人健康成长

普及健康知识 共享健康生活

本报讯(记者 姚延洋)4月7日,两路口街道、区政协两路口街道联络委组织开展2024年世界卫生日“人人享健康 共同促健康”主题宣传活动,向居民普及健康知识,筑牢健康防线。

“设立世界卫生日是希望引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注,提高人们对卫生领域的素质和认识……”活动中,区政协委员,市急救医疗中心、两路口社区卫生服务中心的医务工作者,两路口街道及各社区的工作人员耐心、细致地向居民宣传2024年世界卫生日主题活动的相关知识,并重点宣传了如何获得优质卫生服务、饮用水安全、健康饮食等内容,叮嘱大家要当好自己健康第一责任人,养成良好的卫生习惯。医生志愿者还为居民提供了免费义诊服务,解答大家平时关心的健康问题。

“身体健康最重要,人人都是自己健康的第一责任人。”居民雷女士表示,将树立健康的生活理念,增强身体素质,提高生活质量,安享晚年生活。



好好吃饭真能延缓衰老

人人都想要衰老的速度慢一点,那应该怎么做呢?现在有研究证明,一日三餐在饮食上多下功夫,就能延缓衰老!

维生素A、维生素C、维生素E被称为抗氧化的“铁三角”,要想延缓衰老,这三种维生素必须保障。

1. 富含维生素A的食物:富含维生素A的食物包括动物的肝脏、其他脏器类食物、鸡蛋、鱼油、奶油、乳制品、西兰花、南瓜、胡萝卜、豌豆苗、莴笋叶、菠菜、西红柿、辣椒等深色蔬菜,水果中以芒果、橘子、柿子等含量丰富。

2. 富含维生素C的食物:维生素C含量较高的水果有枣类、柑橘类和浆果类,如刺梨、鲜枣、酸枣、沙棘、草莓、橘、柑、橙、猕猴桃。维生素C含量较高的蔬菜有柿子椒、芥蓝、豌豆苗、辣椒(青、尖)、菜花(花椰菜)、红薯叶、苦瓜和西兰花等。

3. 富含维生素E的食物:富含维生素E的食物有黑芝麻、葵花籽仁、核桃干、豆豉、腐竹、松子、干枣、黄豆、红豆。

4. 富含花青素的食物:花青素的抗氧化能力堪比维生素C和维生素E,紫色/蓝色水果中富含花青素,如桑葚、蓝莓、亚马逊莓、葡萄、紫薯等。

5. 富含番茄红素的食物:红色蔬果如番茄、草莓、蔓越莓、樱桃等,富含花青素和番茄红素。番茄红素是目前自然界中已知的最强抗氧化剂之一。而且,就拿番茄来说,颜色越红,番茄红素含量越高。

6. 富含β-胡萝卜素的食物:β-胡萝卜素主要存在于橙黄色或黄色的果蔬中,比如哈密瓜、芒果等,其中,胡萝卜是一个非常不错的选择。

7. 富含大豆皂苷的食物:黄豆中含丰富的亚油酸,亚油酸能阻止黑色素合成,所以也是美容的“天然护肤品”。同时,黄豆中含有的大豆皂苷可清除人体内的自由基,从而起到抗氧化的作用。

