

健康扶贫竭精力 爱心奉献桑梓地

——我院开展主任专家故乡行义诊活动



院讯 新年伊始,我院为进一步贯彻落实省政府办公厅《关于进一步完善医疗救助制度,全面开展特大疾病医疗救助工作的实施意见》与县委办公室《绛县“十三五”期间卫生和健康发展实施方案(2017-2020)》的文件精神,完善城乡医疗救助制度,提高贫困人口医疗救助水平,切实为困难群众看病提供便利,特别

组织了“主任专家故乡行”大型义诊活动。

此次活动樊院长高度重视,并责成院委精心组织,制定了主任专家故乡行义诊活动实施方案,明确有指导思想,设立了组织机构,规定了活动内容,做出了具体安排,提出了相应要求,编制了近二十人的专家团队。

活动与2019年1月7日

1月25日进行,各专家组倾爱心,竭精力,奉全能桑梓地的父老健康无怨无悔的精细检查,让他们渴望希望而来;携满意而归,各地所有受检者都是满面笑意的夸赞;这是党的扶贫政策高;这是社会主义好;这是医院工作巧。

本次活动目前正在有序进行,现已回馈巨大的社会反响。

引领盛开友谊花 集团帮扶结硕果

——记横水卫生院帮扶工作



院讯 近日,院护理管理中心以《山西省医改办关于开展县乡医疗卫生机构一体化改革试点的指导意见》为标准,在医疗集团的统一部署下,对横水卫生院进行了两度的帮扶工作,前期有杨丽芳、刘海霞、拓海霞、李红霞四位护士长各自一周的工作开拓,打下了坚实的基础;后期有各科室护理骨干跟进,使横水卫生院的护理工作井然有序,日臻完备,随着上下联动的推进,极大地提高了横水卫生院的护理服务质量。

帮扶工作中,深化以病人为中心,向人民健康为中心的服务理念转变,以保障医疗安全,深化优质护理服务内涵,为人民提供全程、全面、优质的护理服务,提高患者及社会对护理服务的满意度为工作目标,主要开展了:

一、以病人为中心,强化护理管理。通

过对卫生院进行了全面、严格、细致、认真的详细观察,基本了解了卫生院在护理方面的实际情况,做到眼中有发现,心中有思考,工作有计划,完善护理文件,提倡人性化服务,加强护患沟通,提高患者满意度,改善基础设施条件,积蓄发展潜力,帮助卫生院因地制宜完善工作方案,提高卫生院的

护理服务水平。

二、建立绩效管理机制,提高护理人员工作积极性。将绩效考核与薪酬分配相结合,实施护士岗位管理,按照护理岗位的劳动强度、技术要求、工作风险等要素确定分配原则,将护理工作量、护理难度、管理病人数量、护理质量和病人满意度等与护士绩效考核挂钩,实现多劳多得、优劳优酬,激发护士工作的积极性和主动性,形成长效机制,稳定提高护理服务水平。

三、完善护理质量管理体系,突出具有特色的个性护理。建立并更新各项规章制度、护理岗位说明书、疾病护理常规、技术操作规程。强化以病人为中心,以质量为核心的服务理念,坚持以人为本,护理先行,突出抓好护理服务质量。完善护理质量管理体系,建立质控标准,充分发挥护理质量控制小组的作用,每周进行质量检查,以便

发现问题,及时纠正、处理。每月对质控小组、护士长质量检查、护理管理中心检查反馈信息进行综合分析,查找原因,制定切实可行的整改措施,并检查整改落实。

四、加强护理安全管理,完善护理风险防范措施。有效地规避护理风险,为患者提供优质、安全有序的护理服务。不断强化安全意识教育,发现工作中的不安全因素时要及时提醒,并提出整改措施。组织护理人员进行应急预案演练,平时工作中注意培养护士的应急能力,对每项应急工作都要做回顾性评价,从中吸取经验教训,提高护士对突发事件的反应能力。

五、重视人才培养,优化护理队伍。建立制度,制定培养计划,采取“走下去,送上来”的人才培养方针,形成集团与基层联动机制,把上层下派引领帮带与下层上送学习实践这两样有机的结合在一起。在院内进行规范化培训,采取组织集中学习、护士礼仪培训、举办护理讲座、开展护理技能考试、应急演练、疑难病例讨论等多种形式帮助卫生院强化理论和业务能力培训,提高护理人员的综合素质。

六、创新帮扶方式,尝试文化管理。为庆祝“5.12”国际护士节,医疗集团举办了“天使在人间 烛火竞辉煌”文艺汇

演、迎七一“爱岗敬业—责任在我心中”演讲大赛,诚邀卫生院参加。激烈的比赛,展示了天使们的风采。增强集体荣誉感发扬良好的团队精神,团结协作,相互支持信任。规范其行为固然重要,但更重要的是要改变其思想,升华其内心世界,通过护士个人素质的内因起作用。为此,在护士工作方面,送她们人生、职场感悟;利用早会给他们讲一些励志、哲理等小故事,引发她们对人生、对事业的思索。潜移默化之中,人文素质有了很大提高。

通过此次帮扶,护理管理中心医护人员深感,这样的帮扶工作使得集团所属各院,所有医护都能团结一起,以友好之情,以关爱之心为人民健康事业竭力倾心,保驾护航。



春节期间,切忌暴饮暴食

过年期间是不是天天暴饮暴食吃吃吃?是不是吃撑了手里还剥着花生?是不是上体重秤如上刑场?是不是感觉身体油腻腻?

以上全中!计划减肥,节食减脂...顿时觉得功亏一篑!事实上...

暴饮暴食≠长胖

食物要完全转变成脂肪,从进食后算起大约需耗时48小时左右。暴饮暴食后,最忌突然的断食跟高强度运动,这样会让身体超负荷,从而更快的将食物转化成脂肪。

那么,如何采用正确的进食方式,又能保护肠胃,又能让吃下去的营养顺利消化

和代谢掉呢?

摄取高纤食物

大鱼大肉过后的下一餐,建议以高纤维的蔬果为主,比如白菜、芹菜、竹笋、韭菜、西兰花等,这类蔬菜富含大量的膳食纤维,不仅能去除身体内的油腻,更可以整洁肠道,加速将老废物排出体外。

多吃含维生素B的食物

含维生素B的食物有玄米、纳豆、鲑鱼、蛋、香菇、香蕉等,这些都可在48小时内酌量食用。维生素B可促进糖类、脂肪、蛋白质这三大营养素的代谢,并支援肝脏运作,具有燃烧脂肪的效果。

喝醋醋

食醋中含有挥发性物质及氨基酸等,能刺激消化器官分泌大量消化液,加快食物在肠胃中消化的速率,此外食醋还能保护肝脏,增强肝脏解毒能力。因此,饭后一小时之后喝一小勺食醋有很好的消食解腻效果。

喝柠檬水

人人皆知多喝水有益身体健康,然而在这非常时期,多喝普通的饮用水已无法代谢身体内的油脂,不妨选用柠檬水来促进代谢和肝脏解毒,帮助身体清肠解腻!

喝酸奶

肠道益生菌是一种可以调节肠道健康

的有益菌群,补充益生菌不但可以预防肠道疾病,还能有效地促进消化,缓解肠胃负担。偶尔喝一点酸奶就可以帮助补充益生菌。

一顿暴饮暴食不会对身体造成很大的影响的,学会以上5招就能甩掉多余的脂肪。但如果长期饮食不当,那还是要靠运动来补救。

保持基础运动不仅是维持人体健康状态的有效途径之一,也是实现健康减肥的一个基础,杜绝暴饮暴食,坚持均衡营养+适量运动,才是王道!