



《健康周刊》 官方微信公众账号

健康惠民政策普及持续进行—— 家庭医生在身边 百姓健康有“医”靠



“为响应国家号召,我们正在持续开展一项惠民服务,无论是为了自己还是长期在家需要照顾的父母、孩子,您都可以了解一下。这项服务叫家庭医生签约……”前段时间,晋江市永和镇玉湖村的村委会大厅里热闹非凡,一场精细、有序、温情、高效的基公卫义诊活动正在这里开展。或许你不禁要问,什么是家庭医生签约服务?本周的健康惠民政策普及宣传,将共同聚焦家庭医生签约服务。



永和镇卫生院走进玉湖村开展咨询活动。

什么是家庭医生签约服务?

“在基层推广晋江市国家基本公共卫生政策时,很多人也会问,什么是家庭医生签约服务?对我们群众是否有利,签约后,会真正发挥作用吗?”晋江市永和镇卫生院章华民介绍,为进一步落实相关工作,该院相关工作人员在进村义诊等活动时,常常会通过悬挂条幅、设置宣传展板、发放宣传资料及各类宣传品等多种方式,向居民宣传家庭医生签约的工作及国家实行基本公共卫生服务项目意义、服务内容、服务对象及服务形式等知识。

什么是家庭医生签约服务?章华民介绍,居民跟我们的基层医疗卫生机构的家庭医生团队签约,得到的是私人医生的服务。通过签约形式,在卫生健康供需双方形成一个比较稳定的服务关系。

居民可获得什么服务?

“主要提供两项基本服务,基本卫生服务和基本医疗服务。没生病的时候,你可以向家庭医生咨询怎么样防病,怎样避免生病,怎样保持健康;当你生病的时候,首先找我们的家庭医生,非常便利,不用一生病就去医院门诊,直接找家庭医生,帮你解决问题。”章华民说,家庭医生是一个服务团队,这个团队里可以有护理人员,可以有公共卫生的人员,当中还有中医师、看護師、心理咨询师等,可以为群众提供较为全面的家庭医疗保障。

“晋江市国家基本公共卫生项目是免费的,是惠民政策。并且,家庭医生签约服务的对象是全民签约。只要您愿意,可以携带医保卡或者身份证到您所在的村(社区)的村卫生所(社区卫生服务站)与家庭医生团队签订《家庭医生签约服务协议书》,也可以前往离您最近的卫生院(社区卫生服务中心)进行签约。”章华民介绍,家庭医生签约服务,其目的主要是要最大程度地解决老百姓看病难看病贵的问题,让老百姓在基层、家里就能够享受“家门口的医疗服务”。

家庭医生签约的是一纸约定,承载的是健康所系,生命相托的责任。作为村(社区)居民,有必要了解下家庭医生签约服务相关内容。

相关链接

如何拥有自己的家庭医生?

签约服务本着自愿的原则,有签约意愿和服务需求的居民,可到附近的卫生院(社区卫生服务中心)、村卫生所(社区卫生服务站)等基层卫生服务机构,选择一个家庭医生团队签订服务协议,协议涵盖签约服务内容、方式、期限和双方的责任、权利、义务及其他事项。签约周期原则上为一年,期满后居民可续约或选择其他家庭医生团队签约。

签约服务收费吗?

签约服务包一般分为基础服务包和个性化服务包两种类型。前者费用支付形式为“基本公共卫生服务费+医保基金”,签约居民不需支付任何费用,即可享受基础服务包项目。

后者指由基层医疗卫生机构家庭医生团队结合自身能力、特色等实际情况向签约居民提供的约定服务项目,例如针灸、临终关怀。

签约居民根据自身需求和个体差异,可自愿选择签约一个或多个个性化服务包,还可以与家庭医生团队协商确定个性化服务项目内容。服务包价格由基层医疗卫生服务机构根据各自的实际情况确定。

本期聚焦

压力太大怎么办? 试试这五招



童寿明

近年来,不少人在各方面因素的影响下,普遍存在焦虑、惊慌、忧虑的心态失衡状况。成年人的坚韧是否有天花板?你是否仍在为自身的压力层层加码?请放松心情。本周健康课堂,记者邀请福州市妇幼保健院精神心理科主任、心理治疗师童寿明一起来聊聊适合大众的压力管理法。

多关注心理健康

近年来,在日常生活中,不少人越来越关注身体健康,健康意识有了较为明显的提升。然而,你知道吗,你的心理健康同样需要关注和守护。

“近年来,工作上的压力让我喘不过气来。因为疫情原因,我们旅游业几乎停摆,我也沉寂了一段时间。后来,我在一次礼佛之行中找到了平静。回来后,我开始着手做兼职,副业两手抓。自从心态上给予自己积极的关怀后,我的事业也有了起色。现在,我的副业收入,已经可以赢过我往年主业的收入。”晋江一旅游行业业内人士李先生表示。

白领蔡女士也表示,“很多人出现生活上的不如意时,总是习惯把责任推给外界,比如,大环境、疫情、他人等,但等到夜深人静的时候,又会将矛

头转向攻击自己。各种自责的声音一直在脑海中盘旋,比如为什么我总是比别人差?为什么这个客户还是不选择我的方案……我想,我们都该学会,像对待自己的好朋友一样,温柔、耐心地对待自己。”

童寿明表示,压力就好像双刃剑,用好了可以成为你的推进力;如果没有恰当地应对,压力有可能就成为你人生中的拐点,让你难以翻身。起初,你所感受到的压力,或许就是那么一刹那。就像个雪球,但如果处理不当,很有可能越滚越大,最后造成情绪的“雪崩”。

如何管理压力

不论是职场上,还是在生活中,我们或多或少都会感受到压力。如何才能化压力于无形?那么,当压力来袭时,我们如何应对这股情绪的洪流呢?

童寿明给出了以下建议:

建议一:量力而行,多给予自己“良好的感觉”。若身体生病了,很多人都知道要多休息,当你的心灵“感冒”后,却总有人还想继续迎风奔跑。当你感到压力很大时,就不要勉强自己再强打着精神去做很困难的事。此时,将事情分清轻重缓急量力而行即可。同时,要正确、客观地评价自己,对自己的期望值不要过高,不要盲目和他人对比。

建议二:选择能够给你带来实质收益的行为。如何确认自己的行为是属于应对压力的方法呢?最有效的一招就是:确认你所决定选择的行为,是否能够给你带来实质性收益。比如,赌博、酗酒带来的收益是欣快感,但赌博酒醒之后,压力事件仍在原处阻碍着你的发展。所以,这些行为都无法给你带来实质性的收益。若是想要降低自己的压力,就需要看清让自己担心的是什么,然后着手处理。多做少

想,同时自己不要将困难放大。

建议三:不承接他人的压力,多接触正能量。当我们走在路上,迎面经过一位笑意盈盈的人,你也会回以点头微笑。如果经过的人一副苦大仇深的样子,那么即使你跟他打招呼,你的脸部表情也会略显僵硬。这是因为我们的镜像神经元的作用。这组神经细胞能够帮助我们去体会别人的情绪感受,以便我们在社交活动中做出恰当的情绪回应。这就代表着如果我们经常跟情绪低落,充满负能量的人在一起,我们的情绪也会被带动。此时的你,处于情绪被他人消耗的状态。所以,当你发现你与这类人来往过多的话,就可以有意识地提醒自己,要屏蔽这些负能量,或是提醒自己要选择更积极的伙伴在一起。

建议四:讲究方法,寻求支持。很多人都知道生病了可以去看医生,但却没有建立心情不佳时要去心理医生的观念。因为他们不想承认自己病了。有关专家认为,其实不愿意把自己的心事说出来也是一种严重的心理疾病。心理学称之为“自我封闭”。比如,有很多白领长期存在失眠、全身疲乏无力的生理问题,却都被认为是正常的生理疲惫而忽略了。其实这些有可能是抑郁、焦虑等心理疾病的预兆,比如睡眠增多或睡眠质量下降、体重下降等,都很有可能是抑郁症的躯体化表现。在学会合理安排生活、工作时间的同时,要相信家人和朋友、同事,不要事事亲力亲为,而是要发动大家共同把事情做好。

建议五:多运动,采用自己喜欢的方式疏解压力。有研究认为,运动可以战胜忧郁,充足的睡眠也可减少压力。当你被悲伤、愤怒、急躁、烦恼、怨恨忧愁、恐惧等情绪所占据时,可以大声地喊出来或哭出来,同时要勇于向亲友倾诉、唠叨,在他们的劝慰和开导下,不良情绪便会慢慢消失。

《健康周刊》 特约合作机构

咱厝人身边的好医院 品牌专线15980068048 (微信号B8452165)



晋江市医院



罗裳院区地址: 泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧 服务热线: 0595-85683434



晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民



预约热线: 0595-85891234 地址: 晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院(安海医院)



地址: 晋江市安海镇海八中路92号 电话: 0595-85700180

健康问答

读者问:冬季老年群体洗澡应注意啥? 晋江市中医院副院长、主任中医师蔡文墨答:冬季洗澡讲究较多,特别是中老年及体虚人群更应注意。

首先,水温不宜过高(37℃左右),时间不宜过长。否则会导致汗液排出过多,损失体内热量,还会使全身血液“充”到体表毛细血管内,导致心脑血管血液不足,引起头晕心悸,严重的还可能导致急性心肌梗死。

其次,不提倡洗冷水澡及冬泳,尤其是中老年及体虚人群。否则,体内微弱阳气被阴寒冷水一激,变得稀疏,无法固护自身,而且还可能导致血管迅速收缩,诱发心脑血管疾病。

最后,吃完饭不要马上洗澡,不然会使胃部血液供应不足,影响消化。

本地医讯

晋江市中医院医共体驰援重庆寸滩方舱医院凯旋

本报讯 11月,重庆疫情形势严峻,根据上级部署安排,晋江市中医院党委快速组织落实,第一时间选派4名医护人员许传芳、杨妮琴、郑秀清、周铭琦及1名后勤工作人员董志于11月23日驰援重庆。近日,福建援渝医疗队平安返回福建。在经过5天健康监测后,他们平安凯旋,将于近日重返工作岗位。

据了解,中医院医共体医疗组所在的福建医疗队是整个寸滩方舱医院最早完成支援任务的医疗队,所接管寸滩方舱医院A2区、B5区3532张床位,取得零死亡、零返阳、零医疗事故和平均住院时间短的优异成绩。

本版由本报记者吴清华采写

Table listing various medical institutions in Jinjiang, including Jinjiang Hospital, Jinjiang Traditional Chinese Medicine Hospital, and various community health centers, with their respective addresses and phone numbers.