

医患同舟共济 快乐温暖常在

——七旬老人记录在市第五康复医院治疗的点滴故事

□记者 王梅

“康复之旅,快乐作舟,同舟共济,驶向快乐的彼岸。”在近百张手机拍摄的照片中,今年73岁的朱先生首先翻出了这张彰显医院康复服务理念的标准照。这段标语张贴在上海市第五康复医院三病区的文化墙上,而正是因为亲身感受了这样的服务理念,出院回家已数日的朱先生依然清晰地记得住院康复期间的温暖点滴,并用照片记录下来。

小小空调挡风板显关爱

“康复治疗期间,让我感动的事情很多。”记者来到朱先生家采访时,他借助助行器从客厅行至卧室门口,指着空调下一块新安装的挡风板笑着说,“只要十几块钱,很实用。”

两个月前,在医院病房第一次见到这个“神器”时,他尚不知是“挡风板”。“我的病床就在空调下面,但空调打开后,一点也不觉得被冷风吹得难受。”朱先生说,他的老伴腰椎不好,家中卧室空调正对着床,怕老伴腰部受凉,大热天里,夫妻俩也常常忍着不开空调。入院第一晚,作为陪护家属的老伴和他第一次享受到了清凉又不至于使腰部受凉的快乐。“当时就被医院重视细节的暖心服务感动了。”朱先生说。

事后,老两口与护士闲聊才知道,在空调下方安装挡风板是病区护士长刘霞的主意。一开始,她自己掏钱买了一个试验,证实确实有效果后,才向医院护理

部申请批量购买。如今,整个三病区13间大小病房的空调都配上了挡风板。“我们病区基本都是骨科术后的患者,患者需求不一,有人想使用空调,有人怕凉不愿使用,有了挡风板,能让大家住得稍微舒服些。”刘霞说。

电子秤称出受伤脚着地力度

朱先生和老伴居住的家中,客厅墙角一台崭新的电子秤引起了记者的注意。“这是一台能称出着地力度的秤。”朱先生直言,电子秤也是出院后才购买的,用于居家科学康复。

由于朱先生目前还未彻底康复,受伤的右脚不能完全受力。如何把握伤脚着地的力度?电子秤派上了用场。“康复是循序渐进的,更需要科学的方法。”在医院康复期间的耳濡目染,让久病成医的朱先生学会了不少康复技能。从最初着地时的20公斤,到25公斤、30公斤,再到现在的40公斤,借助电子秤,他已经能够较精准地掌握伤脚着地的力度了。“我的体重是80公斤,现阶段最科学的着地力度是40公斤,绝对不能超过体重的50%。”朱先生说,不单单是伤脚着地的力度,康复的门道很多,也很细,比如,拄拐助行时拐杖的使用方法、康复手法的轻重拿捏等,都需要准确把握。

卧床老人出院时独立上楼

除了科学的康复方法,良好的心态也能起到事半功倍的效果。“去医院康复时,是120急救医生抬着我下楼的。出

院回家时,我已经可以自己拄着拐杖上楼了。”朱先生介绍,住院近两个月,因为出现了血栓,实际康复训练的时间满打满算只有一个月。正是医护人员的悉心陪伴与鼓励让他及时走出情绪低谷,取得了理想的康复效果。

“孙然是我的床位医生,周瑞娟、邓小珍是我的责任医生,刘凯利是我的康复师……”念及一个个熟悉的名字,朱先生忍不住竖起了大拇指,即便已出院回家,自己依然能得到他们专业的康复指导,这让他更有底气和信心尽早摆脱拐杖了。

“今天我按照你教的方法,独立进浴室洗了澡,5个月了,终于能畅快地淋浴了。”9月12日晚,朱先生通过微信与刘凯利分享了喜悦。“这种喜悦的心情丝毫不亚于7月29日的第一次站立,不太会拍照的老伴激动地拍了照片发到家庭群。”朱先生告诉记者,从卧床不起到颤颤巍巍地站起来,再到能够拄着拐杖上下楼,每一次进步都不容易。

记者注意到,在一张拄拐练习上下楼梯的照片里,刘凯利站在朱先生背后,双臂张开呈悬空状。“楼梯间没有空调,13级阶梯每天要上上下下好几个回合,她也陪着我上下,特别敬业。”朱先生回忆,9月10日出院那天上午,原本调休在家休息的刘凯利特地赶到医院,当看着他娴熟地上下楼两趟后,刘凯利开心地说:“叔叔,没有问题了,您下午回家尽管放心大胆地上楼吧!”一时间,朱先生想起了初见刘凯利时的情形:“胸前别着党

员徽章,看起来年纪很轻的样子,但做事手脚麻利,还笑着鼓励我‘您努力,我也努力,咱们争取出院时能自己爬楼回家’。”

女孩哭着入院唱着出院

康复回家,是患者的期盼,也是医院的目标。因为渴求尽早康复,喜欢摄影的朱先生极为关注患者们出院回家的情形,其中,一名12岁女孩让他印象尤为深刻。“哭着进医院,唱着歌出院,小姑娘是病区里的‘明星人物’。”在朱先生的手机相册里,女孩梓琪(化名)唱歌的照片有十多张。

因为不慎骨折,梓琪错过了上学期的期末考试,担心不能恢复如初的她,一开始并不太配合做康复。“刚进来的时候,天天哭。”朱先生就住在梓琪隔壁,还试着安慰了她好几回。随着时间的推移,在医护人员的心理疏导下,歌声取代了哭声。“只要是非休息时间,总能听到她的歌声,有时,病区里年轻的医护人员也忍不住跟她对唱几嗓子呢!”朱先生说。

而今,顺利重返校园的梓琪告诉记者,刚入院时除了害怕,还因为伤腿疼痛难受,前十天基本睡不着觉,好在有医护人员的耐心引导和病友们的宽容理解。“回头想想,那段时间特别美好。妈妈陪在身边照顾我,医生孙阿姨鼓励我,护士徐姐姐陪我聊天,康复师唐哥哥和我拉歌,护工苏阿姨送我手写发卡。”梓琪说,临出院时,她心里真有些不舍。

逐步解决餐饮店扰民问题 泗泾多措并举治理『店铺烟火气』

本报讯(记者 陈菲茜)傍晚时分,正是餐饮店生意最好的时候,可这时产生的油烟却往往把周边居民们熏得够呛。以往一到夏天,泗泾镇鼓浪路、润江花苑沿街餐饮商铺的油烟扰民情况便颇为严重,投诉单不计其数。记者近日探访发现,经过去年一系列整治后,今年的情况已经明显好转。

“现在比以前好很多咯!”居民沈富强说,他家所在的江川南二村,紧邻鼓浪路南侧餐饮店。据他回忆:“以前后巷的污水非常常冒溢,寸步难行。”原本出小区只要沿着后巷直走50米,然而为了避开油迹斑斑的路面,沈富强得绕上一大圈,“更为无奈的是,一到夏天刮东南风,油烟味就扑面而来”。

去年,泗泾镇多部门集中整治了鼓浪路南侧的餐饮店油烟扰民问题,将16家餐饮店的油烟管道排口从原本朝向居民楼改为朝向街面,并多次协商,根据每家商铺的情况,安装、更换或清洗油烟净化器。泗泾镇环保办与泗泾市场监管所联动,在新商家入驻时,及时介入,要求其加装油烟净化器。一家烧烤店的店员告诉记者,由于店内味道比较重,第一次安装的油烟净化器净化效果并不明显,在泗泾镇环保办与泗泾市场监管所工作人员的指导下,店铺对设备进行了升级。

除了油烟味,餐饮商铺排出的污水也颇为恼人。鼓浪路沿街商铺的污水管道原本与居民楼相连,通过整治,商铺的污水管道独立出来,并加装了餐厨油脂处理器,污水经过油污分离处理再进入污水管网。如今,污水井不再冒溢,居民出入小区时也不用绕行了。

润江花苑37家沿街餐饮商铺的油烟扰民问题同样得到了改善。据泗泾镇环保办透露,改变油烟管道朝向,加长管道、增加隔油池后,油烟扰民问题明显好转,今年以来,居民投诉有所减少。

采访中,有居民提出了自己的担忧:这些加装的装置附近偶尔还是会散发出异味,若不及时养护,是不是会回到曾经的状态?对此,泗泾镇环保办表示,将与属地居委会、物业等相关部门合力督促养护单位及时清理,巩固前期的整治成果。



孩子们在广富林文化遗址学习修复文物 松江首个“小小文物修复师课堂”开课

本报讯(记者 胡晔 摄影)广富林考古遗址展示馆日前迎来一批“小小文物修复师”,他们在文物修复课堂上亲自动手体验文物修复工作。

广富林文化遗址保存了4000年前人类生活遗迹,经过三次发掘,发现和出土了一批从新石器时代到明清等时期的重要文物。从这些器物残片中,还能感受到当时浓厚的生活气息。课堂上,授课老师朱墨皓从文物特征到修复方式,向小朋友们详细讲解了这些“沉睡千年”文物背后的秘密。

翻模、石膏补配、粗磨……以家庭为单位,小朋友们戴好手套和爸爸妈妈一起合力修复着破碎的瓷碗(见上图)。

“今天参加这个课程很开心,不仅学到文物修复的方法,平常家里碗破了也可以修复起来。”张家茵小朋友自信地说。而在她妈妈看来,这次和孩子一起来体验文物修复,不仅培养了孩子的探究精神,自己也体会到了保护文物的重要性。

朱墨皓告诉记者,虽然自己就是学古陶瓷专业的,但如何将这些内容以简单的方式传递给小朋友,还是让他伤透了脑筋。“我先准备了一些文物的图片,让小朋友从视觉上对不同时期的文物有一个直观的认识,这样再教授修复的方法可能会容易得多。”朱墨皓说。

据悉,目前在广富林文化遗址内同时进行的,还有小小地质家、小小考古家等活动,未来还将推出小小文物守护人儿童独立营等同系列活动。

占道停车普遍 机非混行严重 方舟园广场内部道路交通乱象如何解

本报讯(记者 张立 见习记者 桂可欣)市民刘先生通过“上海松江”App“互动-我要报料”栏目反映,方舟园休闲广场的一条道路两旁常常停满机动车,导致非机动车只能往机动车道上开,行人经常“无路可走”,交通状况非常混乱。针对刘先生反映的情况,记者进行了一番走访。

方舟园休闲广场地处荣乐中路,一旁就是方舟园小区,对面则是通波小区,人流密集,车辆也较多。时值上午9时,记者看到,一条短短数十米的道路一侧,已停放着十多辆机动车。过了几分钟,

一辆运送水果的货车随意停放在道路另一侧,使得原本就不宽阔的道路变得更加拥挤。

记者发现,由于部分路段一侧划上了停车位,一些行人迫不得已只好走到马路中间。“没办法,两侧都有车。”一名带着孩子的女士说。她还告诉记者,即使路上划了机非隔离线,但一些机动车随意停在非机动车道上,导致非机动车不得不开到机动车道上,“乱停乱行现象非常普遍。”

记者粗略统计发现,短短30分钟内,就有近40辆非机动车进入机动车道。骑

自行车经过的陆先生告诉记者:“非机动车道全被机动车堵住了,我只能骑到机动车道上,我不喜欢骑车经过这里,特别是下雨天,还很容易发生剐蹭。”

记者了解到,由于这条道路为广场内部道路,管理方为方舟园休闲广场物业。物业方向记者表示,由于广场内有大量商铺,商户、消费者、送货人员、外卖员来往频繁,而广场内部仅有200多个固定停车位,远远不能满足实际需求,导致乱停车现象普遍,进而造成机非混行和行人“无路可走”。目前,物业方正在制订全新的停车方案,争取年底有所进展。

万名老人“掌上行”活动受欢迎 泗泾助老年人 跨过数字鸿沟

本报讯(记者 刘驰)泗泾镇万名老人“掌上行”活动日前在中西居委会举行结业典礼。该活动由泗泾镇社区学校联动松江四中等相关单位送教上门,帮助老年人跟上时代的步伐,享受新时代发展的成果。

结业典礼以交流座谈的形式回顾总结了“掌上行”活动。随后,松江四中的“小老师”们来到老年学员身旁,帮助他们完成最后一天的集中学习。

智能手机对年轻人来讲是一种便捷的工具,但对老年人来说,仿佛是横亘在眼前的一道“数字鸿沟”。泗泾镇社区学校联动相关部门,设计了如何使用智能手机的课程,循序渐进展开教学,深受老年朋友喜爱。

“在学生小老师的指导下,我学会了用智能手机,给生活带来了很大方便。”78岁的学员马秀芳兴奋地说,她原本只会用手机打电话、发短信,去年通过五期学习,现在已经能用智能手机的支付宝、微信买菜付款;用高德地图查看公交车到站时间;最重要的是,去医院看病会用手机预约挂号了。

松江四中高二年级的学生罗宁尽管课业紧张,他依然积极报名来当志愿者,家人对此也非常支持。他说:“每次老人学会操作一个手机功能,我就非常有成就感。在和爷爷奶奶们相处的过程中,我也慢慢开始理解了自己的爷爷奶奶,对待他们更加有耐心了,这也是一种收获吧。”

泗泾成校校长侯爱萍告诉记者,今年是泗泾镇万名老人“掌上行”三年行动活动的第二年,共有518名来自松江四中的学生志愿者,分散至泗泾镇39个社区学习点志愿服务。课程设计从智能手机的基础功能着手,在内容和形式上持续不断地优化创新,切实有效地帮助老年人体会到使用智能手机的便捷与乐趣。

连续十年获赠爱心月饼 泖港镇胡光村 老人提前过中秋

本报讯(记者 周雨余)“每年农历八月半他们都送月饼来,我一直都记牢的。”节未到,情先到。昨天上午,泖港镇胡光村村民连续十年收到了上海杏花村食品厂有限公司赠送的爱心月饼。在这场“‘饼’承情怀之中秋敬老慰问送月饼”活动中,胡光村80岁以上的老人们提前过了中秋节。

同往年一样,上海杏花村食品厂有限公司党支部书记江涛趁着活动,和村里老人们闲话家常。村民张引芳欣喜的同时忍不住“埋怨”：“人来了就好,每次来还破什么费哩!”坐在一旁的村民吴志发则握着江涛的手紧紧不放,他的儿女因工作繁忙很难时常陪在他身边,“真的很开心。”吴志发激动地说。

据悉,自2012年起,该公司党支部已连续十年与泖港镇四个村委会结对,围绕中秋佳节、敬老爱老的主题,开展以关爱老人、关爱社会为主要内容的志愿服务活动。在每年中秋节来临之际,党支部都会组织中中秋敬老慰问活动,进行公益赞助,为胡光村、泖港村、范家村、徐厍村80岁以上的老人们送去节日祝福。

爱心付出总有回报。活动现场,胡光村将“结对共建暖中秋 心系百姓办实事”的锦旗赠予杏花村公司。“尽企业的绵薄之力来回馈社会。”江涛表示,公司将持续推进“进企业服务经济、进社区服务群众”活动,“希望通过开展赠送月饼慰问老人活动,以实际行动传播正能量,体现企业的社会价值。”江涛说。

惯犯乔装行窃 行迹败露落网

本报讯(记者 周亮)为偷电瓶车,惯犯先是乔装打扮,后又多次转移藏匿赃物,怎料其所有不法行径都暴露在了警方的视线之下。近日,松江公安分局佘山派出所民警破获了这样一起电瓶车盗窃案,犯罪嫌疑人钱某因涉嫌盗窃罪已被松江警方依法刑事拘留。

9月4日,佘山派出所接到市民报警,称自己新购置的电瓶车被偷。接报后,民警立即开展调查,在调阅案发地点周边的公共视频时发现一可疑人员:一名留着棕色齐肩短发、身着粉色上衣的中年人骑着一辆红色电瓶车左顾右盼。经确认,此人所骑乘的就是被盗电瓶车。民警立即锁定目标,对其行动路线进行跟踪。但奇怪的是跟了几条马路后,嫌疑人的行踪突然消失。正当民警纳闷之时,公共视频中一位步行的秃顶男性引起了民警的注意,此人身着的上衣与犯罪嫌疑人出奇相似。再次确认目标后,民警立即将其抓获。

经排查,原来犯罪嫌疑人钱某在盗取电瓶车后,骑行数公里将车停至佘山汽车站门口,见四下无人便卸下伪装,将假发摘下放入车座下方储物空间,然后若无其事地离开。

据了解,钱某于今年6月刑刚满释放。9月4日当天,钱某见路旁电瓶车未上锁,便乔装打扮后实施了盗窃。为了防止民警找到电瓶车,钱某并不急于卖出赃物,而是先多次转移藏匿所盗赃物。目前,犯罪嫌疑人钱某因涉嫌盗窃罪已被松江警方依法刑事拘留。