

深耕社区微单元 守护长者安康梦

——龙城医养社区食堂为老服务暖人心



龙城医养社区食堂内景

织,工作人员、志愿者与居民代表齐聚一堂,动手包饺子、话家常,将真挚关爱包进每一个饺子。热气腾腾的饺子出锅时,满堂香气与老人的欢声笑语交织,成为集团推动康养服务进社区、进家门的鲜活写照。此类活动不仅丰富了老人精神生活,更强化了社区互助友爱的纽带。

从日常一餐一饭的周到照护,到节庆温情活动的精心筹备;从个体化的健康关注,到整体社区养老生态的用心营造,太原康养集团始终稳步前行。龙城医养社区食堂,已超越单纯用餐场所,成为集团织就“没有围墙的养老院”网络中一个充满活力的温暖节点。

尊老敬老是中华民族传统美德,爱老助老是全社会共同责任。在太原康养集团的统筹践行下,“中央协调、社区落地”模式正显现出蓬勃生命力。通过持续整合资源、优化服务,专业化、人性化的康养服务正深入更多社区,让温情在邻里间流动,让关怀在身边常驻。这一切证明:最好的关爱是陪伴,最暖的守护在身边;而系统、专业的康养服务体系,正是国有企业托起老年人幸福晚年的有力支撑。

而寒冬里,社区食堂里的点滴温暖,正汇聚成最美的“夕阳红”图景。

记者 张慧
图片由受访者提供



社区老人正在吃饺子

隆冬时节,万柏林区纺织南一条巷内,龙城医养社区食堂热气袅袅、饭菜飘香。老人们围坐一堂,品尝营养软糯的早餐,脸上洋溢的笑容驱散了窗外寒意。这里不仅是老年人的日常就餐场所,更是太原康养集团统筹推动、深度融入社区的养老服务温暖枢纽,生动诠释着国有企业在“老有所养”事业中的责任担当。

作为康养服务向社区延伸的关键一环,太原康养集团以“中央协调、资源下沉”模式,系统构建综合性养老服务网络,龙城医养社区食堂

正是其中重要节点。集团始终将履行社会责任置于首位,以“让每一位老人安享晚年”为宗旨,深入践行“医养结合”理念,让专业照护与温情陪伴通过社区食堂这一贴近民生的窗口,真正落到老人身边。

在集团规划与支持下,食堂秉承“营养、健康、安全”理念。专业营养师针对老年人常见慢性病的调理需求,精心设计低盐少油、软糯易消化的“三餐一点”。从适老化环境布置到个性化膳食安排,处处细节体现着对老年人福祉的细致关怀。一部订餐热线,连接的不仅是一份份热乎饭菜,更是一份持续温暖的服务承诺。

食堂的功能远不止于用餐,它正逐步成长为社区养老生态的温暖核心。老人们用餐之余可聊天、读报,或在志愿者协助下进行简单的健康监测。太原康养集团发挥“中央厨房”枢纽作用,统筹协调志愿者、社区工作者与专业康养人员形成合力,将健康管理、日常陪伴、精神关怀等多元化服务有机整合,系统输送至老人身边,用心守护每一份“银龄”幸福。

不久前,一场温馨的包饺子活动在这里举办。太原康养集团与纺织苑东、西社区协同组



志愿者为老人包饺子

“最近门诊脑梗患者比上个月多了近三成,60岁以上的老人占了八成。”12月4日,太原市二院老年科主任李旭红在诊室里一边整理病历一边说,随着气温下降,人体血管会像被冻住的水管一样收缩变脆,加上一些老年人患有高血压、高血脂等基础病,容易诱发脑梗。她提示,要做好“暖、慢、动、测、吃”这五件事,帮助血管安稳过冬。

要作好保暖:室温控制在18~22℃,可用温度计监测,暖气别开太足,避免室内外温差超过10℃。出门穿戴好帽子、围巾、厚袜子“三件套”,夜间起夜先披衣,床边备件珊瑚绒外套,起夜时披上再下床,避免受寒。



冬季防脑梗 牢记五件事

行动要慢:起床时要做好三个“半分钟”,避免血压“过山车”。李主任现场演示正确步骤:醒来后先躺半分钟,活动手脚(如转动脚踝、握拳伸臂);慢慢坐起坐半分钟,低头看看脚尖,确认不头晕再挪到床边;双脚垂在床沿等半分钟,穿好拖鞋再站立。

运动在家练,别赶早别空腹。李主任推荐几个简单动作:原地踏步,每天3次,每次5分钟,步速以“能聊天不喘气”为宜;抬腿勾脚,平躺时腿抬高30度,保持5秒放下,重复10次,促进下肢血液流通;太极云手,缓慢转动双臂,带动肩颈活动,每次10分钟。

血压要“早晚两测”,波动超20毫米汞柱要就医。李主任建议,晨起时、上午8时至10时和

下午4时至6时,在静息状态下,若收缩压波动超过20毫米汞柱(如早上130、晚上150),或出现头晕、心慌,立即联系医生调整用药;糖尿病患者每周测两次血糖,避免血糖过高让血液变稠。

饮食要保持“三多三少”原则,晚餐七分饱。多吃粗粮蔬菜:燕麦、芹菜、西兰花每天不少于500克,帮助降血脂;少吃腌肉腌菜:盐每天别超6克(约一啤酒瓶盖),腊肉、酱菜要忌口;晚餐别吃撑:睡前3小时不进食,可喝杯温牛奶或吃半根香蕉,防夜间血液黏稠。

“冬天对老人是道坎,学会科学防护保障安稳过冬。”李主任提醒,如果突然出现一侧肢体麻木、说话含糊不清、走路跑偏,立即拨打120!

记者 周利芳