

社区健康管理适宜技术实践 项目建设方案

1. 项目建设背景

依托符合“五有”条件的广州市荔湾区冲口、花地街道社区卫生服务中心的服务平台，最大限度地激活广东药科大学健康学院职工服务社会的功能，提供优质健康教育资源与适宜技术体验，满足冲口、花地街道社区居民对继续教育的基本需求，进一步探索除了药物治疗之外的辅助方法（饮食、运动、心理、睡眠）。

2. 多元共建的项目运行机制

（1）坚持“条块结合，同创共建”的原则，广州市荔湾区冲口街道社区卫生服务中心负责宣传教育活动的组织发动、提供场地和后勤保障工作，广东药科大学负责提供健康管理专业师资、健康管理适宜技术等。

（2）以服务广州市荔湾区花地、冲口街道辖区居民为宗旨，立足本中心的职责、职能，定期举办健康管理知识讲座、健康管理咨询、健康管理适宜技术教学和专家进社区服务等活动，形成共同关心和参与社区健康管理的良好氛围，努力提高社区家庭健康文明的生活质量。

（3）双方做好各类健康管理宣传引导工作，积极主动地发挥各自的职能优势，搞好“三位一体”的健康管理建设工作。

（4）双方不定期召开专题活动，使共建活动既有特色，又富有创新，努力探索“基层健康管理”多元共建机制。

3. 项目建设内容丰富

（1）饮食适宜技术：食物分类与估量、膳食调查、热量计算等，采用仿真食材、彩色食物普、电子秤，训练学员“一眼准”的能力；



(2) 运动适宜技术:有氧运动、抗阻运动、弹振运动等技术,采用徒手、飞力士棒、弹力带等小工具,训练学员居家健康运动的能力;



(3) 睡眠适宜技术:吸气缓降、减压成形、轻按穴位等技术,采用瑜伽垫、凳子,训练学员快速进入深度睡眠的能力;



(4) 心理适宜技术:共情、倾听、提问、表达等技术,设置具体情景,训练学员自我心理调适的能力。



4. 共建单位符合“五有”基础

(1) 有挂牌:广东药科大学与广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心于2021年9月签署《社区健康管理适宜技术共建协议》;

(2) 有场地:广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心

均具有 20M²室内多媒体和 50M²室内拓展场地，比较固定，适合开展活动；

(3) 有人员：广东药科大学派出 6 位专业老师、4 位实习学生参与；广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心分别由麦锦辉副主任、卢皖雯主任及其医务人员参与；

(4) 有运行：广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心有较好的社区服务基础，有组织、发动、实施学习活动的经验，熟悉社区居民，我校已派出第二批实习生，服务社区居民；

(5) 有保障：三方均从政策、经费等方面充分支持该项目运行。

6. 项目建设突出特色创新

(1) 依据十四五发展规划，构建高校（医学背景）—社区卫生服务中心—社区居民“三位一体”的多学科交叉健康管理服务模式。

(2) 推广、普及除了药物治疗之外的相对合理且必要的辅助方法（饮食、运动、心理、睡眠），为社区全科医生提供可行性方案。

7. 项目建设注重示范引领

落实“健康中国 2030”国家战略最后一公里，推广与普及“一看就懂，一学就会”的社区健康管理适宜技术共建试点，争取把广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心打造成为具有示范性、有影响力的健康社区。

8. 项目建设单位保障机制

广东药科大学鼓励教师开展多种形式的继续教育。本研究分别得到了符合“五有”条件的社区卫生服务中心麦锦辉副主任和卢皖

雯主任的大力支持。

广州市荔湾区花地、冲口街道社区卫生服务中心均属于政府办的非营利性一类公益事业单位，为广州市基本医疗定点医疗机构、广州市中医药特色社区卫生服务示范中心、广东省预防接种规范门诊。该中心以社区居民为服务对象，按照区域划分成立了多个家庭医生式服务团队，开展以全科医生为主导的签约式服务；承担着本辖区内居民的基本医疗及公共卫生的社区卫生服务工作；在为居民提供常见多发病诊疗服务的同时，免费为辖区内居民提供居民健康档案、健康教育、预防接种、0-6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、高血压糖尿病患者管理、重性精神病患者管理、中医药健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处理、卫生监督协管等公共卫生服务和热情优质、便利的医疗服务。