

践行公益精神,服务老年社区

——2024年蒙郡第一期“老有所乐”广受欢迎和参与

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。刘禹锡在诗中写道老年人依然能像晚霞一样,充满灿烂的人生色彩。尊老爱老是中华民族的优良传统和美德,一个社会幸福不幸福,重要的是看老年人幸福不幸福。受马州蒙郡政府资助,大华府社区健康服务中心第二年度举办“老有所乐”老年保健及社交支持福利活动,该活动为蒙郡华裔老人(60岁以上)量身定制,全程免费。为帮助华裔老人学习和了解老年保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源,促进老年人之间的交流,排解孤独,让老人们紧跟潮流,学习新技术,享受日益进步的生活便利,或依据所长,发挥光和热,增强他们的获得感、幸福感和安全感。

打造华人“社区健康服务”新阵地

“老有所乐”活动以小班方式进行(每期为30-35位学员),每期有12次活动(每周六下午3个小时),分为保健及资源讲座,文化娱乐活动和温馨健康下午茶三个部分。该项福利活动由马里兰州蒙郡卫生与公众服务局亚裔美国人健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助。据悉,这是大华府地区为数不多的,同时提供中文普通话和广东话服务,并且可以以中文短信形



式联系的机构,服务热线全天24小时接受咨询,在册志愿者义工团队超百人,其服务类型更加多元化。

深化“医养结合”,提升“基础服务”供给力

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非盈利社会组织(501c3机构),以致力慈善及公益性社区健康服

务为宗旨。其核心管理团队及义工中多人具有医学专业背景,包括了生物医学研究员、公共卫生教授、家庭医生、注册护士、药剂师等,为开展专业、有效的公益社区健康服务提供了有力的医学技术保障。2024年开始,大华府社区健康服务中心新增了对低收入老人的交通接送服务,尽力接送有困难的老人,为他们解决了出行问题。据中心负责人冯宁平博士介绍,机构一直在向相关主管部门申请更多对华裔社区老人的福利倾斜,包括一些免费的医疗常规体检等等。

构建专业救助平台,为老人提供生命救助指南

“想人所想,忧人所忧”,在美国生活的华裔老人最希望的事情是和儿女团聚,最担心的事是给儿女添麻烦,往往有个头疼腰疼的,也不说给儿女听。感同身受的大华府社区健康服务中心的义工们,组织大华府地区的医生及相关行业的专业人士每期开展主题科普讲座。例如:

·拥有40多年临床经验的邵晓平医生是精神病学专科医生,毕业于中国有名的上海第一医科大学,针对老年人的精神心理疏导问题,开展“老年精神心理疾病和有效管

理”的讲座,帮助老年人以及家属在应对此类情绪及心理波动的时候,及时发现并有效管控。

·内分泌专科何杰医生为老人们进行“糖尿病和自我管理”主题的辅导,为长期患有糖尿病以及有糖尿病家族遗传史的人们提供有效建议和帮助。

·家庭专业内科医生周武屏医生,为华裔老人们做了《“生病该往何处去:家庭医生,紧急门诊,急诊室?”》的主题讲座,为老人们详细介绍了在美国如何求医问药。

·李君护理医师是美国护士执业医师学会(AANP)和美国护士资格认证中心(ANCC)的三重委员会认证的家庭护士执业者,也是美国程序医学学会(American Academy of Procedural Medicine)的美学委员会认证的护士执业者(AAPM),为“老有所乐”的家人们提供全面的医疗护理知识咨询,并为老人们提供《高血脂症和自我管理》的专业又实用的讲座。

持续提升服务品质,建立华人社区健康服务“新标准”

除了应对老年人常见的身体变化产生的脑梗、肿瘤、传染病、自身免疫性疾病等常见健康问题,中心还陆续推出老年人的子女们所

关心的重要话题,例如:急性脑创伤患者,以及失智症患者。“阿尔茨海默病”是一种起病隐匿,发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变,美国FDA称之为“这是一种毁灭性疾病”,目前全世界患者已超过5000万人,预计到2050年,将会达到1.52亿。大华府社区健康服务中心邀请到脑神经心理学委员会认证的专科医生韩思思医生为“老有所乐”的成员及家人,科普阿尔茨海默病的征兆及如何有效的与阿尔茨海默病患者进行有效沟通,引发很多家庭成员的响应和共鸣,活动现场提问环节持续了20分钟。

中国国家陈氏太极拳六段高手郭军老师在活动现场,教授大家用胯走路、关节操和站桩方法,指导老人们跟着他做太极养生操,学习有效缓解老人颈、肩、背、腰、膝盖的疼痛的知识。

资深联邦医疗保险的专业人士刘杨为老人们详细解读美国的医疗保险政策和福利的申请规则,指导和帮助老人们申请美国联邦医保传统红蓝卡、红蓝卡优势计划和辅助计划,红蓝卡处方药计划和补贴资格,HMO和PPO的不同和注意事项等等,为华裔老人们争取更多优质服务和社会福利。

第二期“老有所乐”活动将于4月6日开始。受第一期活动的积极影响,第二期活动注册一经推出,报名迅速满员。有兴趣参加明年“老有所乐”或中心即将推出的其它社区活动的老年朋友,请关注大华府社区健康服务中心的预告,也可拨打大华府社区健康服务中心中文帮助电话:240-658-9228,571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是主要由义工运作的非盈利社会组织(501c3机构),以致力慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息,请登录浏览我们的网站:www.cachs.org

(供稿:大华府社区健康服务中心;撰稿:黄静;摄影:刘巧、黄静)

