

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

慢性病自我管理10步曲

慢性病的自我管理既是一种行为模式,也是一种生活态度;既是一种技能,也是一种修炼。当你修炼到一定的火候,慢性病就不再是你的敌人,它会成为你生命的一部分,甚至成为你的老师和朋友。

如果你有很好的悟性,敬请按照如下的“线路图”走,10步之后你就获得解放了。

第一步:自我认同,不否认、不紧张、不郁闷

一旦确认自己患了慢性病,心理上自然会有一种挫折感和焦虑感,会不由自主地紧张、郁闷和恐惧,甚至会出现抑郁,严重的还会出现情绪障碍。这些“负面情绪”本来就与疾病相互呼应,容易形成恶性循环。人食五谷,岂会无病?疾病有时就是一种警示,是生活的“红灯”。你的生活里亮起了“红灯”,说明你的生活方式有问题。

早反思、早发现、早干预、早治疗、早管理,预后并不可怕。一旦你认同它了,你就会心平气和,负面情绪就会自然消退,正面情绪就会占上风,你就会获得“正能量”,就会以理性的态度去面对它、管理它、驾驭它。这是疾病康复的第一要素——态度决定结果。有一种变态的不认同就是“较劲”——你

高你的,我就是不理睬你,就是不服药。你与疾病较劲就像堂吉珂德与风车较劲,你会赢吗?

第二步:寻找同类

人类是群居动物。因为群居可以互相帮助,互相安慰,增强安全感。当一个人患上了慢性病之后,心理上会通过自我暗示而示弱,甚至会妒忌身边的健康人,这种心态会让自己变得很沮丧。而当你遇到一个与你同样遭遇的病人时,你的沮丧或妒忌会突然减轻,这对调整心态大有好处。你会突然觉得并不孤单,你有一个伴,你有朋友,你会同病相怜。当你可怜别人的时候,沮丧感就悄悄跑掉了。寻找一个患病的同类,可以获得心理上、情感上的支持和慰藉。在相互交流、提醒和帮助下,你会增强战胜疾病的信心和力量。这些都是疾病康复的灵丹妙药。他山之石,可以攻玉。别人的经验教训都是你的前车之鉴。

第三步:认定一个社区医生做自己的家庭医生

随着社区卫生的进步,家庭医生已经走进了社区和家庭,这是一种全新的社区卫生服务模式。家庭医生既是你的医疗顾问、健康老师,也是你的朋友。与一个医生交上朋友,可以最大限度地降低健康

和医疗成本。管理慢性病是家庭医生的基本职责,患者应该主动寻求家庭医生的指导和帮助而不是被动接受管理。要养成定期拜访家庭医生的习惯,监测病情,询问药,做一个有心人。一个有心人病久会成半个医。

第四步:选择一个可信赖的亲人做心理情感后盾

当一个人患上慢性病之后,会经历一段心理情感脆弱期,最需要心理情感的支持。谁能够持久地给予你支持?唯有亲人。你应该选择一个最可信赖、最有耐心的亲人做你的后盾。当你抑郁时或没有心情做饭时,能够得到他的理解、体谅和宽慰,能够与你同甘共苦,给你康复的信心。

第五步:准备一本专用笔记本,准确记录病情数据

好记性不如烂笔头。慢性病的病情是波动的,各项数据(血压值、血糖值)会反应病情的变化规律和原因,通过分析这些变化,可以为用药提供依据,找到最佳用药方案。当数据出现异常变化时,要及时向家庭医生咨询,尽快找到原因,对症下药。掌握变化的规律都是从分析数据开始的,因此,养成准确记录数据的习惯,对驾驭病情是十分有利的。

第六步:自购一只血压计或血糖仪并学会使用

慢性病的康复是长期的,需要定期测量血压和血糖。求人不如求己。自测血压和血糖并不难,一学就会。自己测量的结果更可信而且不受环境限制,可以随时监测记录。最重要的是,自给自足可以维护自己的尊严,新时代也需要“南泥湾”精神。

第七步:精明地选择药物(与家庭医生一起讨论)

选择药物与选择鞋子一样,选对了一步一舒服,选错了一步一痛苦。在选择药物时,一定要做一个精明的消费者,永远记住一个原则:只选对的,不选贵的;只选适合的,不选潮流的。要纠正一种思想误区:新药比老药好,贵药比贱药好。

老药新药各有长短,适合你的就是好药。要自己把握选药的话语权,学会自己拿主意。要想做一个精明的选择者,一定要积累知识,要努力学习,掌握慢性病的基本常识,了解药物的基本特性,知己知彼,无知者总是最可悲的。

第八步:细心观察用药效果并及时记录

药物也是有个性,要想很好地驾驭药物,就要用心观察用药效

果。很多时候药物的效果是滞后的,而且会受各种因素的影响,因此需要有耐心和信心来分析和判断,去伪存真。只有认真观察、记录、分析、判断,才能得出正确的结论。正确的结论有助于做出正确的选择,正确的选择是控制病情的关键。

第九步:根据用药效果调整药物,找到平衡点

正确的用药常常不是一步到位而是逐步到位的。什么药最适合?什么剂量最适合?这是一个逐步接近真理的过程。最适合的药物,最适合的剂量就是平衡点。找到了平衡点你就找到了金钥匙,就能打开康复的大门。

第十步:忘掉自己有病

给自己“摘帽”有时是一件很困难的事,因为戴帽有戴帽的好处。从心理学角度看,有病暗示是消极的、负面的,弊多利少。只有从疾病的阴影里走出来,才能获得阳光和新鲜空气。要学会把疾病当伴儿,把药丸当零食或保健品,把血压计、血糖仪当玩具。在糊涂中快乐的人,一定可以在糊涂中长寿。

强者自强。疾病常常是洗牌大师,笑到最后的必定是好牌,好牌必赢。

避开让你变老女人的15个习惯

如何青春永驻是很多女人梦寐以求的事情,今天和大家总结都有哪些坏习惯容易让岁月爬上你的脸颊,赶紧来看看你中招了没。

1、恋床

恋床打乱了平日正常的生活规律,使体内许多生物钟错点,更容易衰老哦。

2、醒后立即起身小便

尿意越是紧迫,越要沉住气。膀胱排空易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥,对身体也是极不好的,极容易导致衰老。

3、醒后立即剧烈运动

运动必须在晨起后稍作休息,待气血阴阳运行平衡后才可进行,不容会打乱身体的运行机制,会导致衰老哦。

4、带妆睡觉

一些女性,特别是青年女性睡觉前不卸妆。皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了

还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

5、带胸罩入睡

胸罩对乳房起到保护作用,但戴胸罩入睡则会招至疾病。特别是诱发乳腺肿瘤。据有关专家研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女生患乳腺肿瘤的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上。这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物滞留乳房的结果。

6、带饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,带饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是带饰品的局部皮肤容易

老化的原因。

7、微醉入睡

随着生活方式的改变,如今年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

8、睡前生气

睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,思绪万千,以致难以入睡。

9、枕头过高

从生理角度上讲,枕头以8~12厘米为宜。枕头太低,容易造成“落枕”,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;枕头过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

10、枕着手睡

睡时两手枕于头下,除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生“返流性食道炎”

11、蒙头睡觉

由于天冷,许多人害怕头部着凉,喜欢用被子蒙着头睡觉,殊不知蒙头而睡,以被蒙面睡觉易引起呼吸困难,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。时间长了,就会导致缺氧,造成睡不好觉,易做噩梦。醒后则会感到头晕、乏力,精神萎靡。

12、张口呼吸

闭口仰卧是保养元气的最好办法,而张口呼吸不但会吸进灰尘,并且极易使气管、肺及肺部受到冷空气的刺激。

13、露肩而睡

有些人睡觉习惯把肩露在被子外面,殊不知冬天天气寒冷,风寒极易入侵人体肩关节,导致局部

经络骨节气血瘀滞,不易流通,造成风湿,关节炎,关节酸胀疼痛。受风寒侵袭也易造成感冒,流鼻涕,引起呼吸不畅,头晕头痛。

14、频繁更换护肤品

使用一种护肤品感觉没作用就立马更换,会加速皮肤衰老。芝加哥美容整形与皮肤病治疗中心主任卡洛琳·雅各布博士表示,皮肤更新周期约为30天,角质和弹力蛋白再生需要4个月。因此,护肤品必须使用30天以上方可看到效果,抗衰老护肤品则需要更长时间才能判断其效果。

15、出门不涂防晒霜

纽约市皮肤科专家尼尔·萨迪克博士表示,日晒是皮肤衰老的主要原因。即使在阴天、雨天、雪天或是室内,也会接触到紫外线。建议选择可同时阻止UVA和UVB两种紫外线的防晒霜,防晒指数至少为30。含有白藜芦醇和维生素C等抗氧化剂的防晒霜护肤效果更好。