

恩泽医院： 护士站可办理出入院

□本报记者 梁佳 通讯员 陈奕文/摄

印象中，各家医院的出入院流程中，总是绕不过住院收费处。入院或出院时，患者或家属免不了奔走于病房与收费处之间，总是需要费些心神去办理相关手续。自2015年开始，台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院改善医疗服务，为了便捷就医，减少患者、家属跑动与等候，开展了护士站办理出入院的服务功能。

便捷服务，患者只需拎包出入



5月11日上午，恩泽医院心胸外科、耳鼻咽喉科病区，接到医生“可以出院”的通知后，26床的周先生开始收拾自己的生活用品，意欲去收费处缴费，办离院手续。

这时，他的责任护士步入病房，叮嘱他带上好药物，回去后按医嘱服用。随后，责任护士又向周先生做了健康宣教和出院指导。末了，她告诉周先生，在护士站就可以办理出院

手续。“怎么办呢？”周先生问。“交给我吧！”显然，责任护士对此驾轻就熟。

的确，一旦有患者康复出院，护士就会办理好所有出院相关手续，将所有的出院资料整理好交给患者。会将住院收费收据、出院记录放在出院信封中，同时，将复诊预约信息粘贴于信封表面，由责任护士至病房核对信息正确后，将出院信封交予患者，告知出院手

续已办理完成，即可出院。

短短数分钟后，当责任护士告诉周先生“出院结账手续都办好了，可以出院了”时，周先生一脸意外，“啊，这么快就好了？那我带好东西就可以回家了？”“是的。如果您需要打印发票，可以到二楼收费处打印，然后直接回家。”责任护士笑着补充说明。

当天上午，共有6位患者康复出院，其中5位选择在护士站办理出院手续，1位因为个人原因选择到收费处办理。

“除了办理出院手续之外，患者在办理入院时，在医生开具入院证明后即可直接到病区的护士站或住院服务中心办理入院手续与缴费。只要将医保卡、就诊卡、身份证件交于护士，1—2分钟内即可完成相关手续，并马上可入住病房。”心胸外科、耳鼻咽喉科护士长沈蓉指着11A护士站的POS机说，“这里可以刷卡。住院期间，可到病区阳光角自助机缴费，或到病区护士站由护士进行账户充值，护士调取患者个人信息后核实并确认缴费金额，刷卡收费即可，此过程不超过1分钟。”

创新有为，提升众人满意度

“轻点鼠标，1分钟办理出入院”“省去排队时间，减少往返”“减少住院收费处财务人员”……护士站开展办理出入院的服务功能，如今看来优点不少，而这个流程，其实早在2014年12月便由医院的护理部、财务部提出，后于2015年3月份正式开展实施。

“无论在哪家医院，办理出入院手续，总是需要等候和跑动，很容易引起患者及家属的情绪不满。2014年12月底，恩泽医院刚刚开诊，很多来这里就诊的患者及家属不熟悉医院的区块划分，往来于住院病区和收费处

之间，就更费时间，引发颇多抱怨。”沈蓉回忆道，“自从护士站开展办理出入院服务功能后，原本需要患者去跑的事情，护士们‘跑腿’代劳，省去了患者在住院收费处排队缴费的次数3次以上，减去了反复往返的趟数，缩短了办理出入院的时间，给他们带来了实实在在的便捷。”

截至今年3月，全院护士站共办理入院11639人次，办理出院10167人次。

统计显示，2015年4月至2016年3月，全年平均护士站办理入院率为54.74%，出院率

为48.08%，而2016年3月护士站办理入院率达到66.07%，护士站办理出院率达到66.89%。与此同时，出入院满意度、办理住院满意度由原来的88%上升到96.41%，并保持稳定，出院满意度由原来81.33%上升到90.25%。

护士站开展办理出入院的服务在患者中的接受度与日俱增，一年多的付出，使其被评为恩泽医院2015年度病友、职工十大满意事件之一，是唯一病友和职工均满意的事件。

此外，就在几天前，该服务项目还被评为2016年台州市优秀护理项目评选第二名。

怎样运动才健康

□本报记者 李敏/整理

以单车代步日益成为了一种绿色、健康的出行方式。早晚上下班高峰期，道路两旁时常有用力骑车的人群，家住椒江的高先生就是其中一位。他每天骑着自己心爱的自行车从椒江到路桥上班。

“自行车出行既环保又不受堵车困扰，而且还得到了运动。”高先生认为，每天早晚20多公里来回骑行，达到了一定的运动量。周末时，他还会跟朋友一起外出骑车。而高先生沉迷骑车的行为却引起了家人的担心，“我妈妈觉得我这样骑车对膝关节不好，现在还年轻感受不到影响，等年纪大了膝关节肯定有问题。”

时下，不仅骑车运动受到市民青睐，马拉松也成为了流行的运动方式之一。我区不少爱好马拉松的市民每天进行训练，并积极参加马拉松比赛。但也有人发出了质疑的声音：“时常跑马拉松对关节不好。”

夏天到了，为了秀出好身材，爱美的市民纷纷动起来了，规律、健康地运动，可以给身体带来极大的好处，而运动方式不当会适得其反。在此，记者整理了一些运动中的注意事项。



Q 马拉松、骑自行车等运动会对关节造成危害吗？运动是不是都会带来一定的负面影响？

A

“骑自行车有可能会对膝关节造成影响。”台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院骨科主任医师朱让腾说，在山路上骑自行车难免需要爬坡，骑车爬坡时，髌股关节受到的压力大，有可能会造成损伤。骑自行车虽然是一种健康的运动方式，但不要过度，在上坡时可以选择推车，尽量避免用力骑车上坡。

而跑马拉松也可能对关节造成影响。朱让腾说，在短时间内跑马拉松可能会造成肌肉劳损，跑多了有可能会伤害到关节。“比如十万里长征，走的路多了，有人会发生疲劳性骨折，如脚上跖骨折等，不一定是外伤引起的骨折。”因此，市民可以参加马拉松比赛，但训练不可过度，适量就好，当身体出现不适应的反应时要立即停止训练。参加马拉松比赛后，不少人会出现大小腿肌肉抽筋的现象，这是由于肌肉缺氧造成。马拉松跑步时间较长、强度较大，最容易造成损伤的是骨关节肌肉，主要为膝关节、踝关节两个关节。

运动主要分为上肢和下肢运动。上肢运动主要有羽毛球、网球、哑铃等运动，活动时主要跟肩关节有关，如果运动方式不对，可能造成肩关节韧带受伤，严重的可能造成肩关节脱位，有些甚至会导致习惯性脱位。而像跑步、踢足球、打篮球等以下肢运动为主，容易造成膝关节和踝关节的损伤，常见的损伤有膝关节软骨、韧带损伤、半月板损伤等。因此，运动时要注意运动的量以及运动方式，运动过度或者运动方式不对，可能会造成损伤。

Q

那怎样运动才是合理、健康呢？

马拉松是一项高强度的运动，市民平常运动时不必按照马拉松的标准要求自己，而要达到每日的运动量，可选择快走这种健康的运动方式。朱让腾介绍，每天晚上快走半小时，可以达到运动的效果，“每天快走3公里左右即可，这样不但对全身机能起到锻炼的作用，而且对关节影响也少。”

老年人运动要更加注意，尤其是60岁以上的老人，关节开始老化，爬山运动要适当减少。在爬山时，如果感到关节疼痛，就不要再继续爬山，否则有可能造成软骨磨损加重。同时，类似的爬楼梯等运动老年人也要适当减少。打太极拳是许多老年人比较喜欢的运动，但打太极拳时如果扎马步姿势不当，对膝关节也会造成不良影响。

朱让腾建议，老年人可以选择慢走、散步、适当做一些健身操等运动，运动要量力而行。



几经折腾 成为幼师

□姚玲/口述 李敏/整理

我大学学的专业是英语，毕业后在外语培训机构工作，也算没有埋没所学。从最初做前台，到后来担任幼儿英语教师，虽几经周折，但好在一点点进步。在培训机构工作的那段时间，我通过相亲，认识了老公。

那段时间，工作安稳、生活美好，我觉得一切都特别顺利，直到第一次怀孕时发生意外。作为幼师，为了激发小朋友的学习兴趣，上课少不了蹦蹦跳跳，与他们做游戏。那时，我不知道自己已怀孕，上完课休息时感觉身体不舒服，去医院检查才知道怀孕了，而小孩也没保住。发生意外之后，培训机构给不了我太长的假期，我只能辞职。

休息在家，上网看帖子时，我看到不少人说开淘宝店赚了不少钱，也就动起了这个心思。我娘家就是做服装生意的，于是我就把娘家厂里的衣服拍到网上卖。但是我家做的衣服大多为别人加工，款式都已过时，咨询量很少，我也就没有认真管理淘宝店铺。

后来有一天，与朋友闲聊，朋友说现在明星同款衣服特别流行，可以在网上专门卖明星同款，价格便宜，顾客量也会随之增多。我觉得这个主意不错，在网上找到了类似的店家，成为了代理商，自己接单，对方发货，解决了批发囤货的问题。为了增加店铺的流量，我号召身边的朋友、同学来我店里拍订单，我送出小礼物以表示感谢。

一段时间后，顾客越来越多，但所谓的明星同款大多是厂家仿制明星所穿的衣服，做工却差了很多，顾客虽多，但退货率也高。不少顾客反映衣服质量不好，但也有部分顾客因为价格便宜，能接受稍微有瑕疵的衣服。

开网店退货率高是个不得不考虑的问题，我又多找了几家服装店，随机买几件衣服，质量还不错的话，就跟对方谈代理的问题，有几家也愿意合作。现在，我经营的淘宝店生意还可以，不算特别旺，但也不是特别淡。

在经营淘宝店期间，我儿子出生了。他满一周岁之后，我重新在外语培训机构找了份工作，依旧是做前台，但同时还兼顾着淘宝店。

工作了一段时间，老板找我谈话，问我是不是有幼儿教学的经验，他有意向办幼儿英语教学班，问我是否能够做老师。顿时，我欢欣雀跃，前台工作乏味，我已经厌倦，于是立刻答应了下来。试讲之后，我再次成为了老师。

儿子在慢慢长大，由于工作关系，我没办法准时接送他上幼儿园，而我老公的工作是三班倒，我们两人很难每天准时接送儿子，只能尽量凑时间。没时间的话就帮儿子请假，把他带到身边。为此，我对儿子特别歉疚，一度想辞职在家专心照顾他，但又不想放弃充实的生活。

难得一次休假，我送儿子去幼儿园上学，与认识的老师聊了两句，她得知我在外语培训机构上班，问我有没有认识的英语幼教，幼儿园正缺这方面的老师，我忍不住毛遂自荐。老师与园长商量后，让我试讲一节课。我的教学经验还算丰富，短短的一节课，小朋友们的反响都不错，幼儿园便聘任我为英语老师。

就这样，我竟然成为了我儿子的老师，与他一起上学、放学，享受更多的亲子时光，感觉生活特别满足。