

老年节特别策划①

老年生活二三事

本报记者元 萌文/摄

据台州市民政局统计数据,截至去年年末,我市60岁及以上老年人口达134万人,占总人口的22.1%,其中80岁以上高龄老年人口达21.79万人,百岁及以上老人495人。相比人住养老院等养老方式,居家养老作为社会养老服务体系的基础和主要模式,成为我市老年群体的养老首选。

如今,居家养老的老人生活有什么改变?晚年生活有什么困难,又有哪些乐趣?记者采访了身边的两名老人,聊聊居家养老二三事。

独居老人的群居生活

清晨天蒙蒙亮的时候,家住椒江区白云街道星星社区的丁昌魁就会从家里出发,一口气登上白云山,再到附近的公园里晨练,几乎每天如此。有时,他还会在朋友圈分享锻炼的视频,对这样的生活乐在其中。

今年已经72岁的他,看上去精神十足。退休后,坚持锻炼加上自律的生活习惯,成了老丁保持良好状态的养生秘诀。

八段锦和五禽戏,是老丁平常坚持练的两套健身操。“两手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧……”八段锦的口诀,老丁已经在每天的重复练习中内化于心,他说,“这些都是老一辈人传下来养生保健的方法,长期坚持下来,不仅能强身健体,还能修身养性。”

太极拳、形意拳等拳法,老丁也在网上跟着教学视频学了“皮毛”。某次到天台山周边游玩,遇到了易筋经非遗传承人,老丁也向他讨教了几招几式。在他看来,这些在民间流传的传统健身功法,内练五脏,外练筋骨,为老年人如何养生带来了启发。

“锻炼不仅在于身体,更在于内心。心情舒畅了,体内的经络都会通畅,人自然会健康起来。”老丁向记者分享了他的养生心得,“最重要的还是保持好的心态,像

年轻人一样积极地生活。”

老丁的二女儿定居宁波,大女儿、小儿子都在椒江,虽然没有和子女住在一起,但同城开车10分钟就能到。一开始选择独居养老,“还是为了不给子女添麻烦,我们老人和他们的生活习惯不同,住在一起久了,难免发生小矛盾”,再加上周边的配套设施齐全,子女也离得近,“如果有需要的话,一个电话他们就会赶过来,所以我自己住也挺好”。

老丁住的四居室,自己住了一室一厅后,还空出来几个房间,有时难免觉得家里空空荡荡,冷冷清清的。长期独居的老人有时会想,要是平时能有人陪着说说话就好了。

于是,老丁就和家人商量,把闲置的房间租出去。这样一来,一是有了额外的收入,二是家里有人也可以相互帮助、有个照应。

之后,陆陆续续有租客搬进了老人所在的四居室。十几年的时间里,租客来来去去换了好几拨。“现在住着的,有附近银行的职工,有在这里长住了两年多的小夫妻,还有刚毕业来椒江工作的实习生。”老丁为人和善,这些租客都和他成了朋友。

租住在老丁家里的大都是年轻的上班族,一开始他还担心和年轻人的生活作息不同,住在同一屋檐下会不会不习惯。“上班的人一般都早出晚归,我平时要早起锻炼,比他们都起得更早,所以我出门时都会轻手轻脚,不打扰他们休息。”老丁说,“等我锻炼完买菜回来,他们都已经上班了,下午我要么回家,要么就去附近街上转转,要么回老家菜园里钓鱼、种种菜。”

在老丁的记忆中,租住在他家的几十任租客都是相当友好的。有时候生活中会发生一些小麻烦,老丁也会热心帮租客解决问题,有的租客也把老丁当成了自己的家人,在生活上互相照应。

比如,有时候租客忘带钥匙把自己锁在门外,老丁第一时间就会骑车回家帮忙开门;有的租客生病了没有药,他也会找出自己的药来



绘图陈静

急救;有一段时间,老丁还和租客轮流做饭,大家聚在客厅里一起吃,租客为了感谢老丁的帮助,也主动买来食物,把冰箱填得满满的……

虽然没有子女时刻陪伴在身边,但有了这群房客,老丁居家养老的生活也变得更加充实、热闹了。在同一屋檐下互帮互助、相互尊重的生活,也让老人的生活增添了几分温情。

居家养老,退而不休

在安土重迁的传统思想影响下,许多老人不愿离开熟悉的老家,往往会选择在家乡安享晚年。尽管子孙后代都已事业有成,定居在繁华的城市,老人们还是觉得“此心安处是吾乡”,老家才是最适合自己的地方。

今年90岁高龄的陈人斋,曾是一名高中教师。自1992年底退休后,他就和老伴一起住在温岭市箬横镇街头村,过着退而不休的充实生活。自己年纪大了,老伴的腿

脚也不是很利索,子女们就雇了护工来照料老人们的生活起居,到了节假日,子女们也常来看望老人。

在陈人斋的家中,会客厅连着他的办公区域。客厅里摆满了他的藏书、订阅的报刊,办公桌上有一台电脑,老人虽然年事已高,但上网、打字还很熟练,每天晚上他几乎都要用电脑写点文章,有时文思泉涌,一直写到深夜,老伴也会“吐槽”他“写起东西来,吃饭睡觉都顾不上”。

坚持写作,成了老人晚年生活的底色。退休之后,陈老笔耕不辍,写下了个人回忆录《无悔人生》,主编了《街龙头文史简编》《箬横中学校志》《云浦陈氏文化》《云浦陈氏宗谱》《草根心语》《歌谣俚语新编》等。

“我从2008年起坚持写日记。每年年底,我会把自己一年来的作品、所做工作汇集成册,命名为《笔耕集》,到现在已经积累了十几本。”陈老翻开书架上的其中一本,详尽的记事仿佛将那些伏案写作、笔耕不辍的岁月再度重现。

陈人斋表示,选择晚年定居在家乡,很大一部分原因是为了书写当地文化。早在2000年,他就写过4万余字的村史初稿。2020年,他又对村史进行全面重修。虽然精力大不如二十年前,但走访文物古迹、查阅历史资料、访问相关人士等工作,他还是身体力行、亲力亲为,最终形成了10万余字的定稿。

陈人斋还成立了“箬横中学退休教师之家”。退休之后“无事可做,无处可去”的老教师们,都能在这个大家庭里享受充实的晚年生活。每逢集市日,退教之家就会开展活动,或是看书读报交流心得,或是举办摄影、书法、茶艺等展览,或是开展象棋、门球、乒乓球等比赛,老人们聚在一起,其乐融融。

陈老还主编了月刊《健康园地》(2014年后更名为《墨城至德》),作为退教之家的内部刊物,包括养生保健、人生趣谈、政治时事等内容,截至目前已经刊出80多期,深受身边的老教师欢迎。

退休之后的陈人斋,始终坚持三件事,“一是坚持编写史,二是坚持服务老教师、关心青少年,三是坚持读书看报,关注自己的身心健康”。

在居家养老的日子里,老人平生的志向、晚年的愿景也在逐步实现。

居家养老的未来图景



在椒江区葭沚街道智慧养老服务中心,老人可租用或购买血压计、血糖仪、助行器等智慧养老产品。图片由采访对象提供

本报记者元 萌

今年,我市首部养老领域地方性立法《台州市居家养老服务条例》出台,并于5月1日正式施行。其中提出,提供配套居家养老服务,实现老有所养、老有所医、老有所安,关乎我市老年群体的民生福祉与未来愿景。据悉,目前我市已建成147个乡镇(街道)居家养老服务中心,3169个城乡社区居家养老服务照料中心。更智慧、更多元的新型居家养老方式的出现,将为实现全天候、全方位的养老服务保驾护航。

智慧养老,服务赋能

随着老龄化进程的加快,传统养老方式已经不能完全适应社会发展与老年人群的需求,如今,物联网、互联网、智能化的养老服务正逐渐成为新模式,让更智慧的居家养老、社区养老成为可能。

让老人们戴上专用的智慧手环,由台州市懿家养老服务有限公司打造的椒江区葭沚街道智慧养老服务中心就能实时监测他们的健康状况。尤其是对于家人不在身边的独居老人,这样的智慧养老服务为他们的晚年生活提供了保障。

该中心始建于去年4月,在前期便登记了辖区内4000余名60岁以上老人的基本信息及健康数据,同时将老人的信息录入智慧养老服务系统,每天进行动态监测。

90岁高龄的蒋阿公,不想去机构养老,儿子在外地工作,女儿偶尔来照顾一下,如何居家养老成了大问题。听了智慧养老服务的宣传之后,家人给老人配备了手环、背带和网关等智能设备,并在中心为老人建立了健康档案。

“有一次,蒋阿公在厨房里滑倒,手环立即向他女儿和智慧养老服务中心发出应急讯号,我们第一时间接通绿色通道,让救护车赶往老人家中,让他在最短时间内得到救助。”该中心负责人郑美萍说。

“我们的电子地图上,每一个蓝点标记着一名老人,轻触蓝点就能查看老人的详细信息。”郑美萍表示,“地图上的定位能准确显示老人所在位置,避免发生老人走失等情况。当遇到突发状况,老人的健康体征出现预警,蓝点就会变成红点,帮助我们及时开展救援。”

针对老年群体常见慢性病,该中心推出了高血压、高血糖和高血脂等慢性病的监测服务,通过智能手环及时了解老人健康情况,定期由家庭医生上门随访,让老人足不出户就能享受到更便捷的医疗服务。血压计、血糖仪、制氧机、助行器、智能拐杖……各种各样的适老产品也可以在智慧养老产品租赁中心进行租用或购买,有专人指导老人如何使用。对于居家养老的老年人,这些都是需要家中常备的专业设备。

针对行动不便的老年人,该中心还推出了老年托管、康复护理、心理疏导等服务。“有时候家里人临时外出,又不放心老人独自在家,我们专业的护理团队会提供全天候的日托、夜托服务。”郑美萍说。

同时,该中心还将个性化养老服务延伸到社区,实现从老有所养到老有所乐。根据智慧养老系统中获取的信息,能够精准定位社区内老年人的“用户画像”。比如,葭沚街道新景社区老人以退休教师为主,针对他们的需求,该中心开展养生讲座、书法课、太极拳、健康操等活动,丰富了老人们的精神生活。

去年7月以来,三门县推出“虚拟养老院”服务,为居家养老赋能,大大提升了老年群体的生活质量。据了解,三门县首先对低保、低边老人家庭进

行适老化改造,设立“家庭床位”与“虚拟床位”,入户安装智能体征监测垫、一键呼叫等设备,实现“一床一码、一人一档”的精细化照护服务。目前已建立100多张“家庭床位”,接下来将覆盖全县,为更多老年人提供优质服务。

此外,三门县还开发了“老有帮”智慧养老平台,集健康管理、床位签约、预警监测、线上预约服务等功能于一体,并为居家养老的老年群体建立数字档案,实现社工随时在线响应、家庭医生日常随访问诊等,打造“15分钟优质康养服务圈”。

省心养老,一键直达

如今,进入“浙里办”的“老省心”应用专区,市民在线上就能便捷获取养老服务。台州市民政局社会福利和养老服务处工作人员介绍,“老省心”平台包括服务上门、找养老院、社区活动、省心食等板块,基本覆盖老年群体的日常需求。

独居老人找不到人说话,没人照顾怎么办?老人的就餐及起居问题怎么解决?外出就医没有家人陪同怎么办?在“老省心”中选择服务上门,就可以享受到专业的心理舒缓、上门送餐、上门助浴理发、家政服务、陪同就诊等服务。

“老省心”平台在为老人提供省心服务的同时,还可以一键查询周边的社区老年活动,比如丰富老年生活的文娱活动、手工制作课程等,关爱老年人身心健康的义诊活动、健康科普讲座等,让老年生活更丰富多彩。

值得一提的是,“老省心”应用还进行了适老化升级,对于不会使用智能手机的老年人,一键即可跳转到台州市居家养老服务热线的拨号页面,会有专员连线为老人预约省心服务,帮助老年人跨越“数字鸿沟”。

临海市开发的智慧养老服务“老临家”,集找养老院、服务上门、智慧点餐、法律援助、心灵驿站等功能于一体,打造全天候的智慧服务中心,线上一键下单,系统就能及时接单、精准派单。目前,“老临家”累计为市民提供养老院查询服务6万余次,提供上门服务200余次。

今年以来,临海市重点关注老年助餐服务,建成镇街级中心厨房21家、村级示范老年食堂50家、村居助餐点163个,

打造“城市社区15分钟、农村地区30分钟”的送餐服务圈,截至目前,助餐点共完成老年人的集中用餐、上门送餐60万余人次。



智慧养老产品租赁中心



“浙里办”应用中的“老省心”平台



今年90岁高龄的陈人斋,退休后笔耕不辍,编写了许多文稿。

居家养老,更需温度

元 萌

我市134万人的老年群体中,选择居家养老的占绝大部分,其中独居老人也不在少数。因此,老年节特别策划的开篇,我们首先聚焦的就是居家养老的老人这一庞大的群体。

采访中我们发现,选择独居的老人,他们的生活习惯与中青年一代不同,出于传统的不想为子女添麻烦的心理,选择居家养老,更轻松也更自在。

如今的养老服务,不仅走进基层社区,还能上门服务,老人们足不出户,采购、吃饭、理发等生活需求都能解决。“社区养老”“智慧养老”等新兴模式打通了养老问题的“最后一公里”,为老年人居家安享

晚年生活提供了更多可能。

戴上智慧手环,就能实时监测老人的健康数据,并关联到所在地的智能养老服务体系;通过在家安装智能体征监测系统,一键电话设备等,就能在家打造“虚拟养老院”;动手手指,就能在线预订上门服务……技术迭代升级下,我市的养老服务也进入了数字化、智能化阶段,实现了种种新的跨越。

然而,技术上的跨越需要切实弥合“数字鸿沟”对老年群体带来的不便。实际生活中,尤其是高龄老人的智能手机普及率较低,手机在手却不会发信息、进行移动支付等问题屡见不鲜。尤其是技术更新迭代的当下,老年人不会、不便使用这些新功能,往往成了智慧养老

服务落地的阻碍。

因此,探索智慧养老与日常服务的适老化,让一切去繁从简,很有必要。有时,破除先进技术对老年群体造成的壁垒,尝试更传统、更人性化的方式,比科技赋能更为切实有效。比如独居老人亟须解决的就餐问题,如今,我市不仅有线上订餐配送服务,还在村居附近设立集中用餐点,方便老人在家门口放心用餐。

居家养老,技术赋能,更需温度。时代文明与科技进步不应舍弃任何群体,更不应“为难”老年人,以服务的提质增效与切实的关怀陪伴为老年群体纾困,才能让他们真正享受到时代的“数字红利”。老年人的心理健康也是养老

问题中重要的一环,但往往会被忽视。尤其是长期独居在家的老年人,缺少来自家人的陪伴,每天的心情、生活中的琐事,也缺少与人分享的渠道。居家养老,也需要适时走出家门。因此,我们鼓励行有余力的老人们,走出自己的小家,走到更广阔的天地,或在社区里打打牌、下下棋、跳跳广场舞,或是参与老年讲座、终身学习,让晚年生活更加丰富。

居家养老的晚年生活,以“家”为据点,却又不仅限于这一方天地。许多老人退而不休,仍然坚守着自己未竟的事业,将终身学习以一贯之。未来,将会有越来越多“不服老”的老人们,以自己的方式为社会作出贡献。