

“Z世代”助浴师“出师” 解“银发族”难言之痛

准备血压计、血氧仪,组装浴缸,铺上防水垫,对浴缸进行消毒,调试水温……2月4日,一系列准备工作就绪后,济南“00后”助浴师张慧和同事一起将行动不便的老人抱进浴缸里,开始助浴服务。

随着中国老龄人口增多,助浴服务受到社会关注,专为老年人提供洗浴服务的“助浴师”一职应运而生,北京、上海、江苏、山东等省市的部分地方逐渐兴起助浴服务。值得注意的是,近几年,这一新兴职业群体出现了越来越多的“Z世代”面孔,助解“银发族”养老“痛点”

收获满满的成就感

今年22岁的张慧是济南春和善养老服务有限公司的助浴师,从业半年来,已服务百余位老人。在她看来,为老人助浴是一件很有意义的事,“‘助浴’不仅可以帮助老人洗去身体上的不适,还能帮助老人获得心灵上的放松。”

“小张,你下次什么时候过来呀?”这是张慧每次工作后听到最多的一句话。张慧说,每次看到服务的老人及其家属充满感激的眼神,以及洗完澡后老人舒服的样子,就有满满的成就感,这也是她坚持做这份工作的动力。

济南春和善养老服务有限公司的创始人曹帅是一位“90后”,他以自身经历为例介绍说,洗澡,对年轻人来说是一件平常的小事,但却是许多老人心中的难言之痛。他80多岁的爷爷由于疾

病卧床,陷入半失能状态,曾一度为洗澡问题困扰。“许多失能或者半失能老人疾病缠身,洗澡造成的心理波动或者其他状况,容易刺激到老人,导致意外事故的发生。这就需要更专业、更年轻的人来帮忙解决问题。”

“‘助浴’可以通过为老人服务,增加黏性,逐渐通过‘助浴’延伸到老人家里的情感交流、精神慰藉等领域。”曹帅称,自己在从事这一行业前,了解到日本有“访问助浴”,并向日本的一家助浴公司学习经验,将其转化为适合国人的助浴服务。“公司的员工也趋于年轻化,并上岗前经过系统的培训,能更好地为老人服务。”

帮老人“澡”回尊严

2022年,中国国务院印发《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》,明确指出应支持社区助浴点、流动助浴车、入户助浴等多种业态发展,以及推动助浴服务相关产品的研发。

某电商平台发布数据显示,2021年“老人助浴”“老人洗澡”等关键词搜索量同比增长808.06%，“老人助浴”订单量同比增长1450%。

“让老人干净而体面地老去,市场力量不能缺席,更离不开家庭成员的呵护,社会养老制度的关怀和传统观念的转变。”曹帅坦言,除了帮老人“澡”回尊严、“澡”回幸福,还能做的事情有很多,希望有越来越多的人关注并参与到养老服务工作中。 李明芮

从最初义务帮邻里乡亲做衣缝被、照看老人,到后来上门为孤寡老人过生日,从成立团队为老人洗衣做饭,到设立爱心食堂免费为老人提供午餐,她穿梭在老人需要的各个角落,成了全镇老人的“好闺女”。近日,2022年度青岛市学雷锋志愿服务先进典型名单公布,来自平度市新河镇爱心居家养老服务中心的负责人袁金萍成为25名最美志愿者之一。袁金萍说,她从不认为自己做了多么大的事,也从不敢说是感动了谁,她只是想让更多老人得到关爱,让他们都有一个有尊严的幸福晚年。



主办:青岛市民政局 承办:老年生活报

今年更多老人将享“管家式养老”

“元宵节快到了,给您您好啊!”元宵节前夕,来自北京市创新完善养老服务模式试点项目的养老管家们拎着元宵走进社区,为高龄独居老人送去祝福。今年,“管家式养老”将至少推广至10个街道。

在西便门西里社区,孙素菊的老伴一见是熟悉的“管家”来了,连忙开门把人迎了进去。“这是无糖的元宵,您尝尝!”碗冒着香气的元宵被养老管家昌浩从厨房端了出来。

孙素菊老人已年过八旬,老伴今年92岁。由于老两口年事已高,子女上班不方便照顾,一日三餐、洗洗涮涮都成了问题。去年10月,市民政局在街道启动创新完善养老服务模式

“好闺女”袁金萍:为老人撑起幸福晚年

1 转行做养老 全心全意服务老人

袁金今年53岁,过去一直从事个体经营的她,因为自己的“热心肠”而开始了养老之路。2015年,袁金萍通过民政部门得知全镇有50户残疾军人、建国前和抗美援朝老党员,他们因家中无子女、身体残疾等原因需要人照顾,她便组织自己的7名朋友分头照料老人。从那之后,袁金萍坚持每隔两天就到老人家中,帮老人理发

做饭,清洗床铺衣物,“那些老人身边都没人照顾,我定时过去看看,能帮着干点啥就干点啥。” 随后,袁金萍带头成立了专业性公益组织——平度灰埠阳光爱心社,后发展为平度市爱心居家养老服务服务中心。袁金萍告诉记者,虽然以前没有从事过养老行业,但自己开始时却觉得得心应手,没有遇到过多少困难。

2 设助老食堂 为老人免费提供午餐

2017年5月,为了让镇上老人有一处设施齐全的室内空间,袁金萍在新河镇灰埠村租赁了一处闲置多年的二层楼,并自掏腰包进行了装修改造。在征集老人的意见后,专门设立了休息室、棋牌室、文体室、爱心小屋等区域供老人休闲娱乐。看着老人们脸上的笑容越来越多,

袁金萍觉得自己的决定非常正确。新河镇是个老龄化程度较严重的乡镇,村里独居老人居多,为了解决年龄偏大老人生活上的困难,2021年,袁金萍积极响应新河镇党委号召,利用中心场地,公益设立新河镇灰埠村助老食堂,为灰埠村70岁以上老人免费提供午

“洗头、打扫卫生,拆洗被褥,在家里能做到的,我们去老人家都能做。”

这些年,袁金萍的团队从无到有,现有已经有四十多人,年龄最大的已有62岁。他们从没去统计服务过多少老人,对他们而言,记住每位老人爱吃的菜不过是“基础技能”,真正让老人们在平凡而长远的日子里安定幸福才是本事!

餐。这不仅让服务中心的助老事业又向前迈进了一大步,也解决了很多独居老人生活上的最大困难。

菜包子、大粽子、一鱼多吃……每天中午,袁金萍带着自己的姐妹变着法地丰富老人的餐桌,在她的带动下,周边村庄也积极开设“乡贤宴席”,宴请村庄老人。



3 要办养老院 呵护老人幸福晚年

这么多年累吗?“说不累那是假的”。做了这么多,你觉得值得吗?“值,非常值得”。袁金萍说,自己有三个子女,过去,是孩子们的爱心给了她做这些事情的

动力,而现在,孩子们以她为豪,更给了她继续走下去的动力。袁金萍告诉记者,人都会

里是发自内心的舒服,是一种不平凡的心情,这也许就是我做这份工作的最大价值吧。”

袁金萍说,这么多年,踏入这个行业,对于她来说,这已不仅仅是一份事业,更是一个目标。“老人已离不开我,我也离不开他们。”对于未来的道路,袁金萍表示,她不仅要

“年轻人都羡慕的养老院”有什么启示?

“在养老院做(不出)数学题的一天。”“我新学了个魔术,不管你

说什么,我都能给你变出来!”在河南许昌,小伙为他说,要让爷爷奶奶们的爱好与需求被看见。

一家打破公众刻板印象的养老院,成为“最潮养老院”和“年轻人都羡慕的养老院”。这家养老院的“出圈”,在于它关注到了老年人的精神诉求,丰富了老年人的晚年生活。由此带来的启示是,老年人不仅需要“活着”,也需要更有品质的生活,养老院要在丰盈老人们的精神家园上下功夫。不论是老年课堂,还是拍短视频、玩电竞,给予老年人更多的“精神滋养”,激发老年人的活力,让老年人乐在其中,是这家养老院受到追捧的根源。

每一张脸,都不一样。老年人不是一个空洞、抽象的符号,而是一个个鲜活的个体。爱不爱看电视、爱不爱睡懒觉、爱吃什么东西,玩得好的“小圈子”有几个人,老年人需要差异化、个性化的“温柔相待”,需要多一些细心、耐心、巧心和“绣花功夫”。哪怕是置身养老院,老年人的情绪情感也会受到多重因素的影响;子女前来探望的情况和其他老人的互动交往情况,都会影响老年人的心理状况。

面对在数字化时代“慢了一拍”的老年人,一些人总是先人为地担心,老年人难以逾越“数字鸿沟”。实际上,许多老人经过学习培训,同样可以接受新生事物。通过拥抱“新生活”,有些老年人不仅从中找到了乐趣,还缩小了他们

与孙辈的“代沟”,让他们和孙辈的沟通交流更加顺畅、更有话题。

思想是行动的先导,“年轻人都羡慕的养老院”隐伏着一种积极老龄观。面对滚滚而来的银发浪潮,不能消极、被动地应对,而是要以积极的态度应对人口老龄化。“银发社会”既带来新的挑战,也蕴含新的机遇,老年人服务事业和产业发展空间广阔。

“年轻人都羡慕的养老院”满足了部分老年人的需要,却不见得适合所有老年人。这家年轻化的养老院拓宽了办院思路,提示办养老机构也要有市场思维,在需求侧下功夫,探索多元化的养老模式。让每个老年人都能找到契合自己的养老居所,才是老龄社会应有的图景。 杨朝清

健康+养老 生活更舒心

随着经济社会发展,老年人特别是高龄老人数量在不断增多。把医疗点搬进敬老院、把“养老床位”设在专业医院、通过互联网平台把医疗服务送进家门……“健康+养老”模式纵深推进医养融合体制机制改革,让老年人安心更暖心。

医疗点搬进敬老院

走进江西省于都县岭背镇敬老院,今年71岁的方全发奶奶正坐在病床边,一旁的制氧机运转良好。为就诊老人提供综合评估和心理安抚。“诊疗更有针对性、服务更贴心!”张旭介绍,“新开诊后,门诊量每月600余人次,每月住院患者70人左右。”

不仅如此,紧邻科室的楼层特开辟3层共288个床位作为完善的医养中心。“有慢性病但未达到住院指征的患者,可以入住医养中心;若达标,则可立刻转入老年医学科就诊;若病情加重,则转至重症专科。整个流程衔接顺畅,医疗资源也得到更充分的利用。”

医疗服务送到家中

在各类养老方式中,居家养老占据相当比例。如何满足居家老人尤其是特困老人的用医需求?2019年至今,于都县累计投入390万元,引入第三方智慧平台,为特困老人开展探视巡访、生活照料、健康护理、精神慰藉等服务。确保老人一键“紧急呼叫”,服务随时上门。

医院开设老年医学科

在贡江新区,新建起的于都县人民医院新院已正式开始运营。步入院区,只见智能送药系统沿着空中轨道来回穿梭。在2号楼3楼,新开辟的老年医学科于去年7月10日正式开诊。

“老年医学科当前配备16名医护人员,其中4名医生由来自神经内科、内分泌科和呼吸科的专家组成。”于都县人民医院副院长张旭介绍。过去,老年医学科在医院普及程度

中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差

的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028 老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。 氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨中,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出

来,更方便补充。 如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用氨糖软骨素钙片吧! 为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素钙片3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!本品不能代替药物 鲁食药广审字(2016)0296号

0532-80632815 400-6179-028 老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

母亲立下遗嘱儿子却拿不到遗产? 这样的遗嘱要小心啦! 国家商务部特许经营备案号:0370200712000134 自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解 遗嘱见证 财产继承 监督执行 家庭财产分配 遗嘱登记保管 房产继承服务 关注民正在为老助手微信号 帮您解决家事问题 办理电话 0532-86101599