养老聚焦

“60后”退休群体撬动“不一样”的养老服务业

党的二十大报告指出,实施积极应对人口老龄化国家战略,发展养老事业和养老产业。懂科技、爱时尚、会享受、肯消费……与“传统老人”相比,“60后”退休群体将为养老观念和养老方式的更新迭代注入怎样的新活力?

多彩的“初老”生活

深秋的黄昏,江西宜春明月山景区的温泉池中,氤氲水雾里交杂着各地方言,“我们已经来过好几次嘞!”“晚上泡一泡温泉,蛮惬意……”

“来此旅游的‘60后’退休群体越来越多,而且基本上是短期游。”宜春市明月山温泉风景名胜区管委会文旅局负责人陈子巍说,“60后”退休群体旅游不拘泥于拍照、看风景,还舍得花费。

“60后”王琴芝正在南昌市老年大学学习吉他、萨克斯、手风琴,“年轻时很羡慕别人会吹拉弹唱,一退休我就来圆梦了”。王琴芝说,退休后她变得更忙了,快乐地忙碌。南昌市老年大学校长郑更亚说,在近万名学员中,年龄在53岁至62岁的“60后”学员占比最大、达47.5%,80多门课、406个班供不应求。

刷短视频、网购、追网文……伴随着互联网普及一路走来的“60后”更容易获得“触网”的快乐与便捷。今年62岁的南昌居民王美华向记者展示她的短视频账号“俊美水兵舞”时喜不自胜:“我已经发视频作品1100多个!”从公司退休后她便教人跳水兵舞,发短视频成了她的闲暇爱好。

“不一样”的“60后”退休群体

江西省卫健委老龄健康处处长肖守渊认为,“60后”逐步进入老年后,人们对老年群体的认识、应对、接纳都会有所改变。

“无论是知识、财富、眼界、阅历、能力,还是生活习惯,‘60后’与此前的老人都有很大区别。”中国人民大学社会与人口学系教授翟振武说:“即使是没有读过大学的,他们也普遍有城市生活工作的经历,造就了开阔的眼界和全面的能力。”

“60后”南昌市民王晓媛经常与朋友结伴旅行,她说:“养老内涵随时代发展变得更加广阔,退休是我们职业生涯的终点,也是我们人生第二段好时光的起点。”

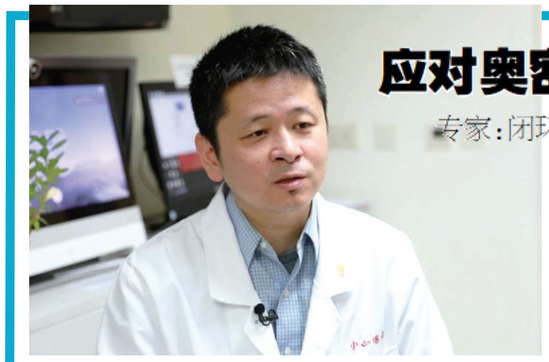
提供更精准的服务

新的生活追求催生新的养老需求,多元化的新型养老方式正从“60后”身上获得突破。如何精准深耕银发经济的蓝海,扩大养老供给,构建老龄友好型社会,是一个大课题。

肖守渊说,可以为“60后”退休群体打造出“在路上的银发经济”。“全国只要有1/10的老人一年有几个月在路上,餐饮、交通……市场可观,而这块光靠个体旅行社零打碎敲是难以做好的。”他认为,针对老年人营养的配餐服务及相关产业也是很有前景值得关注的。针对“60后”退休群体求知欲旺盛,但老年大学普遍“一座难求”的情况,受访人士认为,可在加大投入扩大老年教育资源供给的同时,依托社区、乡镇现有资源就近施教,办好家门口的老年教育,也可引入社会力量办学,鼓励老年人自发组织办学等保障城乡“60后”退休群体老有所学。

翟振武、肖守渊等人士认为,“60后”退休群体普遍有较强的责任心、时间观念和执行力,善用他们,为老有所为量身定做就业服务可形成一股强大的力量。同时,也要健全相关法律法规和政策,保障老年人劳动就业权益和创业权益。

李美娟、贾伊宁



应对奥密克戎 养老机构怎么办

专家:闭环管理撑过高峰 重在科学监测与护理

疫情期间对老年人的精准防控,对老年人自身的健康十分重要。近日来,国家卫健委及多位专家学者呼吁,要尽一切可能延缓老年人群体感染的时间,最大程度减少第一波疫情高峰中老年感染者的数量。

作为新冠肺炎疫情的防控工作中非常重要的一个场所,在疫情防控进入新阶段后,针对奥密克戎疫情中养老院可以怎么做,国内与新冠交手最多的重症专家之一、复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣结合自己的经验给予了回答。

问:在新形势新任务下,养老院可能会经历什么?应该做什么?

钟鸣:养老院的防控措施其实没有降级,工作人员还是相对闭环管理,或者说他们已充分做好个人防护在社会上走动。但一旦出现缺口,养老院的格局和居住密度就决定了它很容易被大面积感染。

养老机构一定要摸清楚老人的疫苗接种和合并基础症情况。如果还有时间,老人能接种疫苗还是要接种疫苗。

问:即使闭环管理也很难防住。那闭环管理的目的是什么?

钟鸣:我觉得是要坚持到高峰过去。一方面赢得时间,能够打疫苗,建立一定程度的免疫屏障;一方面是医疗资源相对充裕了,真有什么事情不会遇到资源挤兑,能按照正常救治流程去救治。

问:一旦有老人感染,养老院首先要做什么?

钟鸣:做好症状监测,和居家治疗是一样的。但养老院有工作人员,会更专业一些。如果监测到老人的情况有变化,要及早送医。在我们医疗资源没有挤兑的情况下,救护车能叫到,及时送医也能做到。

问:转运过程也有风险。

钟鸣:所以说是要看情况转。现在允许轻型和普通型居家,如果只是感染了,没什么症状的恶化,就不用转了。如果监测到症状变重,需要医疗资源,那肯定要转院。

问:这种监测是普通的养老院工作人员就可以完成,还是需要专业的医务工作者?

钟鸣:普通的工作人员就可以。其实养老院的工作人员对老人的情况非常熟悉,老人一旦情况有变或者恶化,是很容易识别出来的。另外就是对重症倾向的指标做一些简单的监护,比如我一直强调的测温和测血氧(指尖血氧仪监测)。如果氧饱和度好的话,那肺应该还可以,如果你肺受到了侵袭,有变成重症的倾向,氧饱和度就会下降,通过指氧仪就能及早发现。

问:养老院还需要准备一些其他的东西吗?比如呼吸机。很多老人家里都买了呼吸机。

钟鸣:一些简单的监测仪,能监测血压心率心电就可以了。真正需要使用呼吸机,还是要在医院,专业的人做专业的事,不正确使用呼吸机会增加死亡率。我一直推荐大家买血氧仪但是不提倡买制氧机,我是觉得你都需要吸氧了,你还在家里扛着干什么呢?为什么不去医院呢?

问:是否可以备一点辉瑞的新冠口服药?

钟鸣:担心老人是可以理解的,但这是给有变成重症倾向或者是有重症危险因素的脆弱人群感染后使用的,要在医生的指导下使用。

问:你提到过,熟悉老人情况的护工对老人非常重要,不要轻易改变老人的环境。就这点,能具体说说么?

钟鸣:举个例子好了。有大量失能失智的老人,因为吞咽障碍没法自己吃东西。实际上长期卧床的老人,肺炎就是出现频次最高的死亡原因,因为吞咽功能协调不好,会呛到气管里去。

那常年护理的护工,就知道要用多快的速度、多大一口来喂,能照顾这么长时间,说明他们已经摸得很熟了。但如果换成医生或者护士来做,特别是在二级防护的情况下,本身医护人员对外界的反应就可能迟钝。如果在这种细节上,喂饭的节奏没掌握好,那老人就可能呛到,出现肺炎。

问:听起来养老院需要很大量的人手,要做病症监测,日常的护理也不能少。

钟鸣:这是当然的,但具体这个比例我们医生没法给出建议。现在医院也逐渐出现人手不够了,同一时间感染会造成人员集聚和医疗资源的紧张,这就是我们担心的医疗资源挤兑。

咬牙坚持过未来几个月里可能出现的感染高峰,根据病毒的传播规律,疫情就会平稳,社会生活就能真正回归日常。

杨楠

热点关注

推动陪诊服务行业良性发展

陪诊师小刘(左三)正在排队取药。

近年来,随着社会老龄化进程加快,在市场需求的刺激下,陪诊师悄然兴起。陪诊服务满足了一部分人的现实需求,但由于缺乏监管、准入门槛低等原因,有的机构或人员以“陪诊”之名行“黄牛”之实,妨碍医疗公平。陪诊行业健康发展需要监管和行业规范同步跟上,才能更加规范安全。

陪诊服务方便患者

“早上与客户会合前,我就做好了准备工作:到医院取号、给客户买早餐。客户到了,我就带着他排队、面诊、缴费、检查、取报告、取药,直到确认完成所有程序,将客户送上车,陪诊服务才算结束。”小刘一年前辞去了医院里的行政工作,做起了陪诊师,他团队中的大多数人也都有过医院工作经历。

据小刘介绍,一般需要陪诊服务的有三种情况:一是陪同就医,主要是老年人和孕妇、带孩子的年轻妈妈等;二是代替问诊,主要是外地患者;三是跑腿,因为各种原因没法来医院的患者也会找小刘帮忙。

陪诊平台运营模式

记者了解到,目前陪诊平台有两种运营模式:一种是一些机构、公司招聘陪诊师,统一培训、分配工作、发放酬劳,服务质量相对有保障;还有一种是类似外卖平台的经营模式,即开放平台供大家注册,自主接单陪诊。在第二种模式中,无论是否具备相关职业技能,只需在平台注册就能够提供陪诊服务,有的并不能真正提供便利,反而可能导致各种服务纠纷和后续问题。

记者采访时发现,很多网络平台都能预约内容相似的陪诊服务,但价格却相差巨大。服务价格一般根据陪诊的难易程度、时间长短调整,难以量化,全由服务提供方开价。定价权完全掌握在运营者手中,平台可以利用自己的强势地位控制服务价格。各平台无须相关资格证书即可经营,定价、管理标准不一,为陪诊服务市场增加了很多不确定性。

推动行业良性发展

中国科学技术协会全国委员会委员许泽玮表示,有关部门应加快构建完善医疗服务体系,尤其是完善老年医疗护理服务体系,加强对不法诊疗行为和不规范医疗平台的监管和整治。同时,鼓励医院通过提供上门就诊、实现患者分流、增加职业人员数量、提供网络就诊等新型诊疗方式等,主动提高医疗服务能力。

北京中医药大学法律系教授邓勇建议,一方面应构建职业陪诊企业认证与资质管理机制,明确行政监管主体,着重从职业技能培训、服务收费标准、服务质量标准等方面进行规范;另一方面应推动形成陪诊行业自律,通过市场发展、政策引导“两只手”推动陪诊行业良性发展。

史一棋

我国“一刻钟”养老服务圈渐呈规模

上午练习书法,中午在助老餐厅吃饭,下午和老伙计打乒乓球……72岁的任洪泉在吉林省白城市居家养老服务中心的生活,充实且自在。

任洪泉是白城市保平街道果园社区居民。自从家门口开设居家养老服务中心后,他白天到中心活动,晚上回家享受家庭生活,“托老所”式的社区养老服务,成为任洪泉和老友们新的生活方式。

干净整洁的日间照料室、康复室,设施齐全的棋牌室、书画室、健身室,一应俱全。临近中午,餐厅里开始弥漫饭菜的香味。“有点头疼脑热的小毛病,还可以让服务中心的医生针灸一下,康复理疗室也会给出医疗指导建议。”任洪泉说。

这处居家养老服务中心位于白城市保平街道果园社区,共6层楼,主要为60岁以上老年人提供医疗保健、心理咨询、体育健身、文化娱乐、日间照料及餐饮服务。据了解,在当地还有4个社区综合养老服务设施项目在建,将于今年12月底前投入使用。

中国进行的第七次全国人口普查数据显示,中国60岁及以上人口已达2.64亿。预计“十四五”时期这一数字突破3亿,中国将从轻度老龄化进入中度老龄化阶段。面对“银发潮”,中国各地正在不断探索推广“一刻钟”养老服务圈模式。

在吉林省长春市南关区民康街道九圣祠社区的“幸福驿站”,78岁的闫英跟着茶道老师学习沏茶、赏茶、饮茶,乐在其中。据悉,“幸福驿站”是专为老年人打造的沉浸式休闲颐养空间,健康监测、理疗调理、营养配餐,在路程不到“一刻钟”的居家养老服务圈内,老年人既能享受到居家的便利,又能享受到日常生活的照料。

记者梳理发现,中国有越来越多的街道、社区设立了居家养老服务中心。北京已建成超过1000家社区养老服务驿站;上海徐汇区建成15分钟“敬老服务圈”;浙江深化“大社区养老”改革;江西南昌11月完工18个“一刻钟居家养老服务圈”……

可见,中国各地已经实现或逐步探索构建相应的社区居家养老模式,加速布局“一刻钟”养老服务圈。

李丹

老年生活新花样:养老院“玩转”短视频

吃饭、睡觉、看电视……也许这就是大家眼中的养老院生活,但是在湖南衡山有这样一家养老院,工作人员带着老人们唱歌、跳舞、拍抖音,玩出了老年生活的“新花样”。

入冬以来,尽管天气骤冷,但衡山康福长寿养老院内却是一片火热景象:护工们带着老人们正在唱歌、跳舞,一旁还有人将这欢乐的一幕用手机记录下来。

“我对拍摄短视频还是很感兴趣的,有时间就会参与,我觉得非常开心。”养老院老人阳建凡说。

两年前,康福长寿养老院院长阳军汉注册了抖音账号,用来记录老人们的日常生活。在拍摄的过程中,老人们对录制视频这一新鲜事儿也产生了浓厚的兴趣,阳军汉逐渐萌生了新的想法,开始自己创作短剧,并且让养老院的老人们参与进来,体验当“演员”的感觉。

“初衷也就是为了让老人家过得开心,留下一些美好的回忆。效果也很好,老人家都特别喜欢拍抖音,很多家属看到父母亲在我们养老院一起参与拍抖音,也觉得很高兴。”阳军汉表示。

300多条短视频,不仅记录着老人们的生活日常,也留下了他们说乐逗唱的快乐瞬间。虽然没有精美的画面和内容、没有酷炫的视频加特效,但每个视频里都传递着一丝丝朴实的温馨和欢乐。通过视频,让很多人看到了这群老人生活有趣的一面,老人们也逐渐找到了自己晚年的快乐和价值。

赵诗 文雅婷

鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。

扫码有惊喜
✆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)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝罘路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G20213710142
鲁食健广字(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜
✆0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
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)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝罘路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。