

养老院里过大年 共享之「家」暖意浓



1 精心设计团圆宴 护理服务全在线

大年三十,青岛福彩四方老年公寓里,一派喜庆祥和,大红灯笼一挂,红火的年味儿就出来了。老人们与工作人员一起分工协作,和面、拌馅、擀皮、包饺子,大厅里充满了欢声笑语。

福彩四方老年公寓里共住有267位老人,这个春节几乎没有老人回家过年。为了让老人们欢度幸福中

国年,工作人员们提前布置房间和公共区域,贴窗花、贴福字、挂灯笼……“春节是咱们中国的传统节日,为了减少儿女不在身边的空落感,我们在氛围感上面下足了功夫。”副院长袁卫国说。

袁卫国表示,对于老人过年的餐饮保障,公寓也是作足了准备。“厨师长精心设计了一个除

夕菜单,盐水大虾、酱香烧鸡腿、梅菜扣肉、酱牛肉、西湖牛肉羹……品种非常丰富,老人们吃得非常开心。”

老人护理是一个专业而细致复杂的工作,特别是对于许多半自理不能自理的老人而言。袁卫国说,在护理方面,公寓按照正常的服务流程,护理员必须“时时在线”,去完成

每一天的生活照料。

“有很多员工连续数年未曾返乡过年,思家心切,但为了做好春节期间的老人看护工作,我们还是全员在岗值守。”袁卫国表示,疫情防控工作也是照常进行。按照上级要求,设置了闭环管理区、流动管理区和健康观察区,确保各个环节在过年期间顺利运转。

2 欢声笑语年味浓 入住老人欢乐多 3 视频连线报平安 爱与温暖来相伴

大年初三,中海锦年长者公寓收到一份特殊的新年礼物——感谢信。这封亲手书写的感谢信来自住在这里的蒋爷爷和于奶奶。

“你们各项工作都安排得很好,这里就是我们的家……”这是两位老人入住公寓后过的第三个春节,在信中,老人高度赞扬了工作人员的服务态度,并送上了新春祝福。“被认可是一种幸福,被信任是一种责任。”面对这份浓浓深情的表扬信,院长张娅楠动情地说道。

今年春节,和往常一样,中海锦年为人住老人准备了丰富多彩的节目,大年二十九贴窗花写福字、大年三十挂件DIY+除夕团圆宴、正月初一大拜年、正月初二贺岁电影、正月初三卡拉ok……张娅楠说:“过年

过节,一定要把气氛调动起来,让老人生活不枯燥,有家那种温暖的感觉。”

张娅楠告诉记者,由于家属和老人很久没有见面,今年来公寓探望老人的家属增多了。公寓特意将团圆宴放到中午,将晚上更多的时间留给老人和子女团聚。“我们严格按照要求,采取预约探视,家属需提供48小时核酸或抗原阴性证明。”此外,公寓在做好日常消毒的情况下,也加强了老人房间和公共区域的消毒工作。“我们组织的每一项活动,老人都非常喜欢,从他们的状态里,你会感觉到那种喜欢是发自肺腑的。其实现在在养老院里,回家过春节的老人非常少,他们在这里志同道合的老伙伴,有自己的娱乐方式,感受到的是不一样的年味。”

穿上最漂亮的衣服,吃着养老院准备的丰盛年夜饭,看着到处贴满的窗花春联,在福寿星爱心护理院的各个楼层,老人们个个笑开了花。

福寿星爱心护理院,目前有160多位老人。如果算上其他三个院区,目前福寿星养老连锁机构共入住了400余位老人。在院的绝大部分都是半自理不能自理或失智老人,需要专业的护理。他们中年龄最大的已过百岁,入住时间最长的已超过十年。

马岩洁是福寿星爱心护理院的院长,她表示,“每年春节,送福袋、贴窗花都是必不可少的,三十当天,员工们会给老人送上祝福,平时的四菜一汤也变成了六菜

一汤,老人们会穿上最漂亮的衣服,特困老人我们也会给置办漂亮衣服。”

马岩洁说,老人也需要仪式感。“很多老人已在院里住了许久,回家都有些不习惯了,就算被家属接回去也是吃个年夜饭就回来。”马岩洁告诉记者,封控三年,一些老人已经很习惯每天用手机和家人视频聊天,而一些自理能力比较差或者认知能力下降的老人,则由护理员帮忙,用视频和家里人见个面,报一声平安。

据了解,大年三十和新年初一,不少老人都收到了家里发来的视频,在一声声“新年好”“身体健康”的祝福声中,传递着爱与温暖。记者 许瑶

“适老化改造”改出幸福

“自从老伴在浴缸里摔了一跤,我一直不踏实。现在浴缸改成淋浴后,感觉安心多了。”上海市虹口区广中路街道天通庵居民区陆青萍老人说。她所说的“浴缸改淋浴”是“适老化改造”可选项目之一。2022年,街道完成了适老化改造280户,改造后的第一个春节,老人的居家生活有了哪些变化?

“适老化改造”改出安心和幸福

陆青萍介绍,十几年前装修时,夫妻两人体还比较硬朗,随着年龄增长,浴缸跨进跨出越来越不方便,老伴还滑了一跤。“儿子看到‘适老化改造’消息后,便帮我们去申请。”

居民任阿姨同样选择了“浴缸改淋浴”。任阿姨的腿受过伤,老伴患有帕金森,“我们还加配了L型扶手、防滑地膜、移动淋浴凳等,洗澡的时候更安全了。”

“我家厨卫设施用起来不顺手,改造后干净多了!”恒业居民区王老伯家做的是厨卫改造,地面铺设了一层防滑地膜,厨柜全部做成了高低台面,还加装了下拉式橱柜。在新厨房里做顿年夜饭变得更得心应手了。

室内室外全方位提升

适老化改造不止步于室内。有的小区还同步推进了室外适老化改造,包括智慧健身步道及座椅、长者运动健康之家、“一键叫车”智慧屏等。

由居委活动室改造而成的“长者运动之家”,面积约100平米,目前已经摆放了不少适配老年人的运动健身器材,包括老年人体质监测一体机、电子血压计以及多种有氧训练器材。老人在锻炼时可以佩戴心率监测臂带,在屏幕上实时看到自己的心率变化,防止运动过度。“不仅本小区的居民可以受益,周边老年人都可以过来锻炼。目前项目正在验收中,今年将对外开放。”工作人员介绍道。

葛敏敏

爱发脾气 并非都是肝火旺

很多人觉得容易发脾气是肝火旺。但通过临床观察发现,很多脾气不好的人脉象都很弱,而并非肝阳上亢的弦脉或滑数脉,也无口苦、胁胀胁痛的表现。

这类病人常有头晕、气短、注意力不易集中、不喜嘈杂等表现,辨证来看是气血不足之象,而这类脾气不好也不是单凭疏肝理气就能解决的。

烦劳就是超过限度的劳,会耗气伤血,不管是精神还是体力的过度劳累都会导致这种状态。这里的阳气亢盛其实是虚性亢奋,若此时再被外界事物干扰就会出现容易发脾气

的情况。对于原本气血不足的人来说,烦劳更易导致这种阳气亢盛状况。心藏神,血养神,气血不足,神失所养而出现心烦无耐性,表现为脾气不好。所以,调养气血是治疗这类脾气不好的关键。

总之,对于脾气不好的治疗,不能清热泻火,建议注意补气养血,略加安神定志之品。平时可用党参、黄芪、五爪龙、太子参等甘温补养气血之品煲汤水。气血充足则心定神安,而脾气自然缓和。古方甘麦大枣汤治疗脏躁一证,即同此理。此外,还可按摩、针刺足三里、百会、四神聪、气海等调补穴位。 佚名



正月里命悬一线“白肺”老人的遗嘱是否如愿

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134



一份遗嘱将财产根据自己的意愿传承,求告无门想到了民正遗嘱库,工作人员掌握情况后,立即整理“装备”前往医院,确定老人头脑清醒具备行为能力后,以最专业贴心的方式协助老人订立了遗嘱,在遗嘱

订立完后,老人或许是放下了心里的担心,开心的握着我们的工作人说道:“谢谢你们的出现,谢谢你们让我完成我最后的心愿,你们是我的恩人呐”,老人的认可让我们也感觉到这个年过得有意义了。

虽然这位老人的遗嘱得到了紧急处理,在这里还是要提醒大家,遗嘱不应该在紧急情况下订立,容易为以后的财产分配留下隐患,必须在精神行为能力好的时候提前订立遗嘱,才是继承人顺利继承财产的保障,提前订立遗嘱能做到定分止争、定向传承、财产清单和简化继承手续的作用。

自书遗嘱 代书遗嘱 诉讼化解 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

关注民正为老小助手微信号 帮您解决家事问题

全国24小时咨询: 4009-019-189 办理时间:周一至周六8:30-17:00

青島訂立中心 青島市市南區香港中路12号丰合广场B区703室  
北京訂立中心 北京市海澱區中关村善缘街一号立方庭大厦  
潍坊訂立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

办理电话 0532-86101599