

民政动态

市南区“特殊患者”可以享社区康复

本报讯 近日,记者从青岛市市南区民政局获悉,为帮助精神障碍患者顺利回归社会,巩固康复治疗效果,不断满足其多层次、多样化社区康复服务需求,即日起区民政局将招募100

名精神障碍康复患者开展精神障碍社区康复服务活动,帮助精神障碍患者提高生活自理能力。本次活动将在2月中旬至4月上旬进行,凡市南区户籍的有康复需求、

病情稳定、生活自理的精神障碍患者,均可到户籍所在地的街道办事处(社会事务办公室)现场报名,或拨打市南区民政局电话51989130进行报名。(记者 许瑶)

胶州市 居家养老服务站扩容

本报讯 夕阳无限好,人间重晚晴。为更好地回应百姓“老有颐养”的民生关切,2月21日,胶州市胶莱街道陆家村新村居家养老服务驿站正式启动。

据了解,服务站位于胶州市胶平路旁,内设服务大厅、阳光餐厅、棋牌室、康复训练室、残疾人工作坊、匠

心工作坊、书画室、理发室、志愿者小屋等,将为辖区及周边近300名六十周岁以上老人提供餐饮服务、文娛娱乐、康复护理、法律援助、志愿者服务等专业的为老服务,切实提高老年人的生活质量。作为胶莱街道首家科学分区、功能齐全、环境优

雅的居家养老服务站,胶州市民政局副局长张国栋表示,下一步将以打造智慧养老后台、志愿服务舞台、资源整合平台为目标,不断创新管理模式,把养老服务站建设成为老人理想的生活乐园和弘扬社会公德、展示精神文明的温馨驿站。(本报记者)

旅居养老兴起 多地提升品质服务“候鸟老人”

近日,在海南定安县中铁·诺德丽湖半岛社区,77岁的姚汉安正在学习乐谱。从2019年起,每年冬天,姚汉安都要带着老伴从湖南长沙“迁徙”至此。“这个地方鸟语花香,气温也适合,我们觉得非常好。”姚汉安说。

如今,像姚汉安这样的“候鸟老人”越来越多。随着新型的“候鸟式”养老方式兴起,政府、市场都开始了探索和规划,以吸引“候鸟老人”筑巢。

康养需求驱动老人“迁徙”

来海南之前,姚汉安一直在长沙生活。但随着年纪越来越大,心肺功能不太好的姚汉安,开始了季节性的流动养老,只为寻找一个更适宜的地方生活。

记者采访了解到,康养需求是驱动老人流动迁徙的一个重要因素。与姚汉安住在同一社区的王全献今年67岁,他来海南的主要原因也是为了养生。

在王全献的小院里,老人种植了西红柿,还有百香

果等热带水果,鱼缸里几条金鱼自由自在地游动。“这里的阳光、空气比老家要好,非常适合我现在的退休生活。”王全献说。

为了满足“候鸟老人”的康养需求,康养中心成了“候鸟社区”的标配。因为患有哮喘,91岁的李振铭把家迁到了海南三亚海棠湾养生谷服务公寓。除了钟情海南良好的环境,李振铭更看重社区的康养配套。“这里的配套非常齐全,很适合养老生活。”李振铭说。

为“候鸟”完善设施服务配套

记者了解到,近年来,海南一些社区、康养公寓“候鸟型”特征日益明显。为了满足流动老年人群的生活及养老需求,机构、社区、街道等都在调整设施配套,并增加各种针对性的服务。海口市有不少长者食堂,以往主要面向辖区里的生活困难老人开放。而现在,这些食堂也成了“候鸟老人”用餐和活动的场所。

记者了解到,不少“候鸟

老人”来海南过冬,还会带上孙辈。为此不少养老机构专门为小孩准备了娱乐场所。中铁·诺德丽湖半岛片区工会联合会主席战阴哲介绍说:“老人需要活动场所,孩子也需要。为此,我们专门配备了小孩学习和活动的场所,不定期组织各种家庭活动。”

“候鸟式”养老或将成为趋势

随着新型的“候鸟式”养老方式兴起,目前,多地正在谋划打造旅居式养老基地,发展旅居养老产业,更好满足流动银发族的需求,进一步挖掘“候鸟经济”潜力。

业内人士表示,我国幅员辽阔,可以提供多样的栖息地,对于老人而言,冬天与春天之间可能只差了一张高铁票。未来,“候鸟式”养老或将成为一种趋势。“我们正在规划建设‘候鸟’人才工作站,为‘候鸟老人’发挥专业特长提供舞台,更好地实现老有所养、老有所为。”战阴哲说。

赖书闻



因为血糖不稳定,在昏迷的黄秀珍(化名)在年前被家属送进了位于青岛市市北区的颐 and 源爱心护理院。从那开始,每天测量血糖成了老人日常护理中必不可少的一项。“老人的血糖就像‘过山车’一样,必须每天一测、甚至两测,根据实际情况去吃药。”院长万瑛说道。颐 and 源爱心护理院成立于2013年,白色的二层小楼,在居民楼的环绕下并不太显眼。目前,该护理院共有70张床位,入住40余名老人,这些老人都是半自理或卧床状态。

像颐 and 源这样的养老机构为数很多,星点分布于城市的各个区域。据了解,截至2021年底,全国注册登记提供住宿的养老机构39961个,中小型机构仍是主体。不过,近年来500张床位的特大型机构和300张床位以上的大型养老机构数量增长较快,在当前形势下,面对2.8亿老年人、4200万失能半失能老人的庞大市场,中小型养老机构又该如何发展?

眼下,我国进入老龄化社会已成为一个不争的事实。而随着中国老龄化程度不断加深,以养老服务为代表的老年市场将持续扩张,其潜在的需求点和增长值也吸引了更多的企业抢滩布局。有人说,后疫情时代,养老行业也将迎来飞跃性增长,但在采访中,大部分中小型养老机构的负责人对这一说法并没有持乐观态度。养老方式的日趋

赖书闻

以特色多元服务成为养老市场的“新奇兵” 中小型养老机构 “苦练内功”待春天

1 力拼服务 赢得口碑

虽然困难,但对待老人,万瑛却没有一点掉以轻心。“干养老就是个良心活,要细上加细,可能和大的养老机构相比,我们在硬件上没有那么先进,我们只有在自身服务、员工素质等方面来提高,才能留住老人。”疫情期间,万瑛不顾成本地为老人、员工加营养,院里的医生护士也是24小时在线,“政府给协调开通了绿色通道,能做的也是为我们做了很多,与其发牢骚,不如自己去想办法。”

作为一名从事养老二十多年的老养老人,万瑛坦言自己还有不少短板,应该与时俱进学习年轻人的先进思想。“但养老万变不离其宗,最重要的还是要让老人有家的感觉,而不是单纯服务被服务的。”就在记者采访间隙,一个咨询电话打了进来,万瑛告诉记者,这位小伙子的父母以前就住在这里,现在他准备把老丈人也送过来。“我们这很多老人都是家属们口口相传介绍来的,一切为了老人,我们能做的就是尽力做好自己。”

2 借助外力 多元发展

作为市级助餐试点单位,市南区云霄路社区助老食堂负责人王亭忠年后一直没闲着。而对于他来说,还有另外一个身份,就是惠康老年公寓的院长。和颐 and 源一样,今年也是惠康老年公寓成立的第十个年头,目前入住的近40位老人,自理老人占到一半。王亭忠坦言,养老行业的门槛越来越高,如果不是一种信念在支撑,很多养老人可能很难坚持下去。

2020年,惠康成立了属于自己的护理中心,实现了医疗和养老的有效补充。“疫情期间,我们是尽最大努力把老人保护好,在公共医疗资源紧缺的情况下,我们的药物、治疗都能及时跟进,最后的结果还是让我挺欣慰的。”

王亭忠说,后疫情时代,在无法预见未来疫情怎样发展的情况之下,拥有“医养结合”作为加持的养老机构势

3 压力山大 期待扶持

必成为长者的一道保护屏障,中小型机构不可能去照搬大机构的模式,能做的就是满足入住老人的基本医疗需求,在此基础上,可以用开放的思维去合作,去借助专业的力量。“下周我们就将和青医合作开展义诊,对于我们来说,要自己去找定位,在服务好院内老人的前提下,去做一些多元化服务,百花齐放、各有特色,最终受益的还是老人。”

会老人做到个性化服务。”一位不愿透露姓名的负责人表示,养老院挣得都是辛苦钱,希望全社会都能关注养老,希望能从细化政策入手,加大对小型养老机构的扶持力度,从而也吸引更多的年轻人投入进来。

就在刚刚结束的青岛市民政系统工作会议上指

出,2023年的工作重点之一就是鼓励引导优质养老机构兼并整合“小、弱、散”养老机构,培育形成一批“规模化、连锁化、品牌化”的养老服务机构。青岛市民政局养老服务处处长、一级调研员乔先华表示,小型机构如果存在一定的困难,不妨尝试“抱团取暖”。记者 许瑶

欢迎大家扫描下方二维码,加入“养老观察员”大家庭,养老路上遇到任何急事、难事、烦心事,都可以在群里和我们倾诉讨论。让我们一起学习,一起活动,一起在养老的路上感受最美夕阳美!



这里住着比家都好 宏远健康颐养中心成为老人的“幸福之家”



徐燕(左三)为宏远送上锦旗

夫妻结伴入住 医疗定制最暖心

今年70岁的徐燕跟老伴郭先生一起住进宏远有一段时候了,第一次来这里老两口就被建筑风格所吸引,因为工作原因,青岛籍徐燕与老伴在南方定居了十几年,“看到这个建筑风格,很亲切,有种回到南方的感觉。”

据徐燕介绍,在宏远最让老两口暖心的是医疗定制服务,老两口居住在居家养老区域,但可以与集中养老区享受同样的医疗服务,房间内有按钮,任何时候身体有问题都可以按钮呼叫医生上门。尤其去年阳康之后,宏远为所有居住老人安排了一场免费的“阳康体检”,“这是我们没有想到的,也是让我们最感动的。”徐燕说。

“当时我们老两口都是无症状感染者,由于身体没症状,心里也很放心,但体检结果却不是很理想,当时市区医院很紧张,多亏当时在宏远得到及时治疗。”春节时期,徐燕跟老伴特意赠送锦旗表示感谢。平日老两口也非常注重健康,“有时间我还会去这里的医院进行按摩、针灸、艾灸等理疗服务,这些都是免费的。”郭先生说道。

闺蜜“同居养老” 开启乐活晚年

苏建中是青岛人,采访时,她正跟闺蜜王莹打牌,几分钟后她笑着告诉记者,“这局平了,没得到奖品。”86岁的苏建中与76岁的王莹是多年挚友,去年11月份两闺蜜一起住

进宏远。每天下午是苏建中最忙的时候,“活动有很多,农历二月二时,管家还带我们做了花灯。”苏建中口中的管家,就是宏远的特色服务——三大管家贴心服务,生活管家、健康管家、娱乐管家。苏建中告诉记者,快递到了、没水了只需在群里说一声,管家就给送来了。

去年秋季,苏建中看到宏远举办的试住活动,考虑到跟闺蜜正在考察养老院,两人一拍即合地来到了宏远。刚下车两人就被这里环境吸引了,“养老公寓像一个公园,像是到了江南。”76岁的王莹说道。但是最让苏建中感动的是洗手间配备智能马桶,“他们很用心,就连老人上厕所都想到了。”

回家后两闺蜜一商量,入冬之前就来到宏远办理了入住,两闺蜜在这里开起了“同居养老”的生活,相互陪伴开启乐活晚年。

两代一起“养老” 相互陪伴享幸福

“这里不仅像家一样,甚至比家都好。”说到如今的生活,67岁的时国屏忍不住夸赞。

时国屏是青岛市莱西人,退休后不久,他和老伴便带着母亲去到了广西,一去就是12个年头。“我们每年都是春天回来,秋天去,就是现在所说的‘候鸟老人’。”

时国屏告诉记者,随着母亲年龄的增长,身体大不如前,由于不能长途奔波,他们一家回到了莱西。“母亲生活上已经不能自理了,但我和老伴年纪也大了,照顾起来有些吃力,可能去养老机构就是最好的选

择。”时国屏说,他经过多方比较,并带着朋友入住体验,最终选择了宏远健康颐养中心。“这里把养老、餐饮、娱乐、医疗等各项服务都融合在了一起,特别适合我们。”

在宏远,老母亲住在集中管理区,而时国屏则和老伴住在居家养老区。时国屏是个闲不住的人,每天除了去陪伴母亲外,丰富多彩的文娛活动占据了 he 大部分的时间。“书法、绘画、体育运动,这里的活动太丰富了,而且还可以和很多年龄相仿的朋友一起,想寂寞都难。”时国屏说。

前段时间,老母亲生病,曾连续三次下过病危通知,正是宏远的医生和护士的全力救治和照护,才使母亲一次次化险为夷。说到这里,时国屏由衷地感激,“我们会在这里一直住下去,宏远就是我们两代人幸福晚年的共同选择。”

记者 臧硕 许瑶



时国屏(前排左一)和母亲等



苏建中(右)和闺蜜王莹

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,但是随着年龄的不断增长,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、牛与鲨鱼的软骨内,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。

0532-80632815 400-6179-028 老年生活报康商康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼病。许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

0532-80632815 400-6179-028 老年生活报康商康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

李沧皮肤病研究所 李沧金山皮肤病门诊 健康热线:0532-686 2222 地址:青岛市李沧区金水路2357号(重庆中路与金水路交汇处)

好消息 为迎接即将到来的三八妇女节,本服务站在成立十周年之际,特面向75岁以上退休老人分批免费发放以下物资: ①精美手表; ②有机蔬菜; ③老年按摩鞋; ④滚轮按摩器。 报名领取条件: ①年满75周岁以上青岛本地退休居民; ②报名需持本年度在本地公司购买保健食品收据一张以上。