

## 养老服务发展“市北模式”受肯定

本报讯 6月1日,国家民政部养老服务司副司长李永新一行赴市北区调研养老服务体系建设工作,就“机构-社区-居家”三级养老服务网络先后观摩了福山老年公寓、福彩四方老年公寓、辽源路街道和敦化路街道综合养老服务,并就“居家养老服务提升行动”工作实地入户走访了两户老年人家庭,现场了解老年人家庭现状及适老化改造和居家上门服务工作开展情况。

李永新对市北区的养老服务工作给予肯定,他指出,扎实推进基本养老服务体系建设,是推动养老服务高质量发展的机制措施,是构建政

## 平度又一家居家养老服务站启用

本报讯 6月2日,平度市今年第12家居家社区养老服务站——凤台街道相家社区养老服务站正式开业。

据了解,相家社区养老服务站将为辖区内有需求的孤寡、空巢、高龄老年人提供休闲娱乐、助餐送餐、生活照料、康复保健、短期托养、精

神慰藉等居家养老服务。

平度市民政局相关负责人表示,下一步,将不断探索,积极搭建平台,整合多方资源,将居家社区养老服务延伸至老年人家门口,为宜居城市擦亮名牌,为打造“魅力平度·颐养平度”增添新动力。

(本报记者)

## “我想在能动的时候提前享受生活” 宏远健康颐养中心:让“安度晚年”变“欢度晚年”



变“安度晚年”为“欢度晚年”

在聊天过程中,谢晓榕说了一件对她感触特别大的一件事。“我的母亲是一名离休干部,现在已经90多岁了,住在ICU病房好几个人护理,看到母亲那个样子,我就想难道非要等到不能动了再去养老?”谢晓榕告诉记者就是母亲住院这件事让她开始考虑自己的养老问题,最后决定养老社区养老是最适合她们的,“但是真的碰到适合我们的养老社区不容易,考察发现大多数的养老社区要么是护理封闭式刚需老人居多,我们在里面往往显得格格不入;要么没有自由活动空间场所,连晒太阳都成了奢望;还有的养老社区接受我们活力老人,但是又觉得的医疗配套太少了。”谢晓榕说她

就想找个适合年轻老人居住的养老院,让“安度晚年”变为“欢度晚年”。“生活中我就是‘享乐’主义的推行者,辛苦了大半辈子,退休了我们要好好地享受退休生活。”谢晓榕笑着说道。

“这里比在家还要好”

“遇到宏远我很幸运。”谢晓榕告诉记者她是看到本报刊登的宏远颐养健康中心试住活动报名的,“说实话刚进大门我就被震撼到了,灰瓦白墙、湖光山色、空气清新这是我们在闹市少见的规模,住了三天我们就决定不走了,这不就是我们想要的养老之家吗?”谢晓榕说在宏远像她们这种年轻老人都有专门居住区域,“一梯两户的多层电梯洋房,96平的精装两居,智能化家电非常齐全,一进房间就像是回了家,有充

足的个人空间。”谢晓榕欣慰地说。生活中谢晓榕最愁做饭了,“每天都发愁要做啥饭,可在宏远不一样,这里餐厅是自助餐,荤素搭配营养均衡,我也不用发愁每天做啥吃了,最主要这里有60亩蔬菜基地,我们都是吃有机绿色蔬菜。”谢晓榕笑着说道。“这里聚集了好多像我一样的年轻老人,每天我们去娱乐中心玩,打牌唱歌跳舞玩得不亦乐乎,这里气氛好,没有什么烦心事,比在家还要好。”

“孩子来了都不想走了”

与其说谢晓榕更关注颐养中心的“养”,那么老伴张厚礼则更关注“医”。“这里有正经八百的医院,二级医院,有床位、定期专业体检,平日还可以去理疗,多方便呀!”张厚礼告诉记者,年纪

### 1 居家上门服务解养老难题

刘女士今年75岁,几年前,因为糖尿病引发偏瘫,一侧身体失去知觉,走不了路,吃饭也需帮助。三年前,唯一的儿子因病去世,伤心过度的刘女士再次犯病,加重了病情。尽管儿媳妇每周都能来看望老人,但照顾刘女士的重任更多的还是压在了同样年龄的老伴身上。

“很吃力,我身体也不是太好,最近几年犯过两次心梗,平时出去买个菜还行,但不能走时间长了,有时扶着她也使不上劲,特别是洗澡挺难的。”老伴刘先生告诉记者,在了解到他们的实际困难后,福临居家社区养老服务主动上门介绍家庭养老床位的好处,刘先生赶紧提出了申请,成为家庭养老床位和居家养老上门服务的对象之一。

每周,照护员赵溪霞都会上门,帮老人洗澡、理发,剪指甲,喂饭……有时还会提供家政服务,对厨房和阳台进行打扫清洁,两个小时的服务时间一刻不闲。“她真是帮了我大忙了,一般碰着什么干什么,很多我干不了的她都能帮着干了。”刘

先生感慨地说。

和刘先生一样,今年79岁的李法章照顾生病的妻子刘女士也有十年之久。“老伴脑出血造成了半身不遂,一开始只能用车推着,现在多少能扶着走几步,但在屋里也会摔倒,我快80岁了,累也没办法。”李法章笑着说。

今年初,李法章在推着老伴出门做康健时,被颐家康健居家社区养老服务站的工作人员碰到,在详细了解老两口的情况下,工作人员为其制定了个性化的服务方案,设立了家庭养老床位。一方面通过医生护士定期上门为刘女士提供测量血压、血糖、辅助康复等服务,另一方面为老两口提供助餐服务,双管齐下缓解了老两口的生活困境,大大减轻了老人的照护负担。

“平时需要什么药打个电话就送来了,中午还给我们送餐到家,花样多,口味适合我们老人家,而且一顿饭扣除各种补贴根本花不了多少钱,真是太方便了。”李法章说,不出门就能享受到政府与社会的关心和照顾,让他感觉日子更加有了盼头。

6月1日上午,青岛市李沧区兴城路街道福临居家社区养老服务的照护员赵溪霞准时来到吴女士家中,收拾卫生、协助老人洗澡……“这个工作人员可好了,我每周都盼着她来。”吴女士对记者说。作为人口老龄化程度较高的城市,在青岛,不少老人存在行动不便、子女无暇照顾等问题,在生活上和安全上面临困难和隐患。如何破解这样的养老难题?去年底,青岛市印发《居家和社区基本养老服务提升行动项目实施方案》,实施家庭适老化改造,把养老床位“搬”到老人家中;联合专业服务机构,把专业服务送上门……让越来越多的老人过上了舒心的晚年生活。



## “床位”搬家中 “养老”变“享老”

青岛养老服务提升行动效果明显

6月1日上午,青岛市李沧区兴城路街道福临居家社区养老服务的照护员赵溪霞准时来到吴女士家中,收拾卫生、协助老人洗澡……“这个工作人员可好了,我每周都盼着她来。”吴女士对记者说。作为人口老龄化程度较高的城市,在青岛,不少老人存在行动不便、子女无暇照顾等问题,在生活上和安全上面临困难和隐患。如何破解这样的养老难题?去年底,青岛市印发《居家和社区基本养老服务提升行动项目实施方案》,实施家庭适老化改造,把养老床位“搬”到老人家中;联合专业服务机构,把专业服务送上门……让越来越多的老人过上了舒心的晚年生活。

### 2 适老化改造提升老年人生活质量

卫生间加装了入厕扶手、坐便椅,地面铺了防滑垫,知道老人必须要外出,工作人员还为她配备了手杖……说起这几年家里的变化,家住李沧区沧口街道怡顺社区的宋爱云老人,总是难掩感激之情。

宋爱云今年79岁,二十多年前女儿意外去世,几年前老伴也离世后,宋爱云就一直一个人生活。

老人身体一直不太好,因为多次血栓造成腿脚不便,前两年左眼失明,只有右眼勉强能看得见。“上了岁数不得不不服老,侄女有时也会来帮帮我,但多数情况下还得靠自己多留

心。”针对老人的实际情况,工作人员为她量身定制了“一户一方案”,让老人生活从此多了一份安全感。“考虑得太周全了,以前上厕所起身总困难,现在有了扶手方便了许多,我也再也不用担心在家摔倒了。”宋爱云高兴地说。

怡顺社区工作人员告诉记者,“社区老年人偏多,难免行动不便。可以说,家庭养老床位硬件建设项目实实在在地提升了老人的生活自理能力和生活质量,为老人的居家生活提供了强大的保障。”

### 3 满足老年人多样化需求

垂暮不离家,养老不离家,一直以来,我国大部分老人选择居家养老。

如何更好地满足他们居家养老需求,青岛一直“大动作不断”。

目前,全市实现136个镇街居家社区养老服务全覆盖,2.4万老年人足不出户,在家享受到专业的居家社区养老服务。从去年开始,围绕着打造“15分钟居家社区养老服务圈”,青岛又在村、社区建设养老服务站,让养

老服务围绕老人“身边、床边、周边”转。

此次提升行动,纳入家庭养老床位硬件建设,为不低于7435位老年人提供居家养老上门服务。

“提升行动是一项民生工程、民心工程,在实施过程中,要充分考虑到老年人多样化需求,制定个性化方案,真正做到让群众满意,让老年人拥有一个幸福晚年。”青岛市民政局养老服务处处长、一级调研员乔先华表示。记者 许瑶

## 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。



美林康牌 辅酶Q10软胶囊  
保健食品不是药物  
不能代替药物治疗疾病  
本品不能代替药物

成海堂光科有限公司 国食健字G202137101442  
第240525-01062号

本品不能代替药物

有效期:2025.05.20

贮藏:密封,置阴凉干燥处

生产日期:2024.05.20

保质期:36个月

批号:240525-01062

生产单位:成海堂光科有限公司

地址:山东省临沂市兰山区义和庄路1号

电话:0539-82933713

邮编:276000

网址:www.5156.com

邮箱:5156@163.com

传真:0539-82933713

手机:13863000000

邮编:276000

地址:山东省临沂市兰山区义和庄路1号

电话:0539-82933713

邮编:276000

网址:www.5156.com

邮箱:5156@163.com

传真:0539-82933713