



民政部:推动将老龄工作纳入考核

本报北京讯 9月12日,国务院新闻办举行新闻发布会,民政部副部长唐登杰在回应提问时称,民政部将加大基本养老服务和居家社区养老服务推进力度,开展老年助餐服务和居家适老化改造等,加强县乡村三级农村养老服务网络建设,完善养老服务综合监管制度。

唐登杰称,民政部将强化党对老龄工作的全面领

导,进一步健全老龄工作体系。进一步推动将老龄工作纳入各级经济社会发展规划,纳入各地党委和政府议事日程,纳入对各地各有关部门的考核内容,纳入各方面为民办实事内容,为老龄事业发展提供有力保障。

唐登杰还表示,民政部将持续推进健全社会保障体系,完善基本养老保险制度,发展多层次、多支柱养

老保险体系,建立长期护理保险制度。推动完善健康支撑体系,不断提高老年人健康管理和服务水平。加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,加大基本养老服务和居家社区养老服务推进力度,开展老年助餐服务和居家适老化改造等,加强县乡村三级农村养老服务网络建设,完善养老服务综合监管制度。

“民政部将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。深入开展人口老龄化国情教育,引导全社会积极看待老龄社会,积极看待老年人和老年生活,形成积极应对人口老龄化的广泛共识和工作合力。协调完善老年人社会参与政策并组织实施,鼓励支持老年人发挥积极作用。”唐登杰称。

(刘嫚)

老年医院建设标准发布

本报北京讯 近日,中国国际服务贸易交易会“2023中国国际康养健康产业发展论坛”在北京举行。论坛举办期间,发布了由北京老年医院牵头编制的团体标准《老年医院建设基本要求》。

多病共存的老人,是当前老年医学面临的主要问题。老年医学与普通内科学有本质区别,一般人看病是要把病治好,老年医学更多关注老人的共病、生活质量和功能,包括预防、康复、长期失能后的照护到临终关怀。

老年人全周期的服务,应是健康时做健康管理,急病期做急救救治,慢病期做慢病管理和评估,等到失能和半失能状态时,有中期照顾和康复医疗,到完全失能状态时有长期照护,临终期有安宁疗护,中间有综合评估的技术,将全周期服务串起来。

面对老年人的巨大医疗需求,我国老年医院资源稀缺,老年医疗服务体系不健全、老年医疗机构建设与发展步伐仍明显滞后。

《老年医院建设基本要求》由10多家单位起草,对老年医院的建设原则、老年医院床位规模、建筑设施、科室设置、人员配备等基本要求进行规定。在人口老龄化时代,这一标准旨在推进老年医院的建设和发展,填补老年健康服务标准空白。(邓婕)

新版流感疫苗接种指南发布 推荐60岁及以上老人及时接种

本报北京讯 中国疾病预防控制中心日前发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》,为更好地指导我国流感预防控制和疫苗使用工作作出指引。

新版指南明确,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。优先推荐包括医务人员、60岁及以上老年人、罹患一种或多种慢性病人、6至59月龄儿童及其家庭成员和看护人员等重点和高风险人群及时接种。

根据指南,在接种剂次方面,对于流感病毒灭活疫苗,建议6月龄至8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周;2022至2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次;9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗,仅需接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。(辛文)

“情绪保健”课受欢迎 新“觉醒”:科学情绪管理 “润滑”幸福生活

辛苦为子女带孙辈,子女却说你的教育方式不对;每天买菜做饭,老伴却总说不好吃;以前在单位奉献热血,如今在家里柴米油盐……步入中老年,对于生活中的这些不顺心,如何管理自己的情绪?如何让自己的晚年生活更丰富精彩?日前,青岛市老年活动中心开设的情绪保健与管理课,吸引了不少老年人前来报名学习。记者通过对部分读者的调查发现,越来越多老年人开始“觉醒”,用科学的情绪管理,为自己的生活“润滑”。



情绪保健与管理课受到很多老年人喜欢。

与时俱进 缓解隔代教育矛盾

“我的孩子我来管。”“不行,你对孩子动手,我就要管。”前段时间,因为外孙女的学习问题,64岁的季女士和女儿发生了激烈的争吵。

其实这已不是母女俩第一次争吵,由于不住在一起,孩子上学后,季女士每周都会有两天时间到女儿家帮着接送外孙女。对待外孙女,季女士是百般疼爱,小时候孩子要是不小心碰到桌子角,季女士必然是指责桌子的不对。上学后,季女士总觉得孩子还小,不爱学习都是正常现象。对于这种教育方式,女儿深感无奈。很多次和季女士达成协议,“在学习上,我们管孩子,你不要管”,季女士口头答应,有时却很难做到。

因两代人教育观念差异所产生的矛盾,在不少家庭上演。怎么办?“听身边朋友说,有一种正面教育课程,老师会帮助做好情绪管理,用心与孩子沟通,我准备让女儿去学学,回来也教教我。”季女士说,她也理解

女儿的良苦用心,有时就是看到他们管孩子,控制不住自己的情绪。“既然都是为了孩子好,老年人也要与时俱进,管好情绪,家庭才能和睦。”

不断学习 赶走退休失落感

工作了几十年,直接从工作岗位上退休回家,不管退休前是什么社会身份,退休后都是普通人,这样的心情落差,需要一个适应的过程。对于这一点,家住市北区的刘蓉蓉深有体会。

退休前的刘蓉蓉在德州经商,每天都是身穿着正装,脚踩着高跟鞋的状态。2019年9月刘蓉蓉正式退休,“坐上德州回青岛的动车,火车出发那一刻,眼泪一下子出来了,特别失落。”刘蓉蓉回忆道。“多亏有老年大学,帮我转化退休的失落感。”回青岛后的刘蓉蓉在老公的带领下开始上老年大学,学唱歌学朗诵,慢慢地充实自己。

“现在接送小孙女上下学、上老年大学,天气好的时

候,三五好友就会出去旅游一下。”刘蓉蓉告诉记者,现在的退休生活过得很充实。“很多老人退休后无所事事,整日胡思乱想。何不妨为自己找点事情做,不断学习,处理好负面情绪,让自己的退休生活过得充实起来。”

情绪管理 乐享幸福晚年

《中国国民心理健康发展报告》曾对北京老年人进行抽样调查发现,约有五分之一的老年人轻度抑郁,超过十分之一的老年人存在中高程度抑郁,也就是说,三分之一的老年人存在抑郁情绪。

那么,如何让老年人管理好自己的情绪呢?在青岛市老年活动中心开设的情绪保健与管理课上,不少人吐露了心声。

今年54岁的王玉海是班里为数不多的男学员。前段时间,妻子因家里长辈去世,很长一段时间走不出来。看到大学里开设这门课,一直不知道如何开导妻子的王玉海毫不犹豫地报了名,“当时有试听课,我觉

得挺有帮助,就报了名。”

王玉海告诉记者,自己算是一个较乐观的人,“我们这个年龄,其实已经经历了很多,生活中总会遇到很多不顺心的事情,要学会管理好自己的情绪,跟上时代的步伐,老有所为。”在王玉海看来,良好的情绪管理能力,对老年人的生活至关重要。

对此,情绪保健与管理课教师李克伟表示了肯定。“一种关系的融洽,首先要自洽,自己不要跟自己较劲,保持平和心态。很多老人遇到不顺心的事情时,不好意思说出口,我们这个课程就是要改变大家的观念。”

李克伟表示,很高兴看到这么多老年人有了情绪管理的意识,当发现与子女的相处、对生活的期待都与预期不符时,要学会接纳,接受与固有经验不一致的观念,尝试接受新生活方式和新鲜事物。“老年人要学会情绪管理,要让自身心理从原先的‘固化’到‘有弹性’的转变,这样才能让自己的身心与当下生活相适应,从而乐享晚年。”

记者 许瑶 臧硕