

## 青岛军休老人的康养“后花园”

——宏远健康颐养中心被评选为  
“军休干部荣誉疗养基地”



年轻时他们是并肩作战的战友,见证了彼此的青葱岁月;中年时他们是共同奋斗的同事,见证了彼此的成家立业;现在是亲密无间的邻居,一起抱团养老。“感谢党和政府给我们找了这样一个好地方,让我们可以安享晚年。”军休老人说。日前,青岛莱西市宏远健康颐养中心评选为“军休干部荣誉疗养基地”,让军休老人老有所养、老有所医、老有所乐是国家和社会的共同责任。

## 安心:医康护全包,养老更有“医”靠

“我是在去年8月份过来参观并试入住的,住了3天感受很好,环境优美配套齐全服务也很好,当时我就有点动心了。”来自现军休四分中心的李叔叔笑着说,今年2月份,李叔叔阳康后行走就不方便了,就跟老伴来到了莱西市宏远健康颐养中心,“来这最主要还是看中了这里的医疗水平,我是医疗口退休的,我原来的家也是住在青医旁边,但是年龄大了,即使一墙之隔去医院还是要子女帮忙。”李叔叔说,大多数的老年病慢性病三分靠医七分靠养,为了让子女安心工作,老两口一拍即合,来到了莱西市宏远健康颐养中心。

据了解,莱西市宏远健康颐养中心园区内设有医保定点的二级老年病医院,宏远体检中心、养和医院与医养中心一体化管理,最大意义上实现医、养、护相融合。“定点的老年病医院和大医院报销比例一样,关键是康复医疗科打造得也很不错,最而且还和养老中心在一个院子里,我们看病、康复有服务管家陪着,不用麻烦孩子跑上跑下,也不用辛苦老伴做饭辛劳,小管家们把衣食住行给安排得明明白白,我很满意。”李叔叔笑着说。

## 舒心:“精神养老”,为幸福晚年加码

孙叔叔老两口,是颐养中心“饭后百步走”活力派长者的践行者,他们来自于军休一分中心。问起在这里养老的感受,他俩是这样说的:“我们不想等到需要人照顾了再去养老院,我们现在就要保持好心情延长我

## 用心:细节再提升,细微之处见真章

“一开始听说来莱西我是不喜欢的,我觉得青岛这么多的养老院,我干啥跑这么远?”来自军休三分中心的王爷爷笑着说,说起入住宏远健康颐养中心,王爷爷告诉记者,最初是子女看好,开车带他从市区开车走高速1小时就可到达,“我心想市区还堵车,跑一趟也得1小时,我一合计也行啊,有孝心不在于远近。”王爷爷还说,这里房间宽敞,有蔬菜基地,价格也优惠,“我现在选择了96平米的2室2卫,周末孩子过来住住都可以的。”王爷爷现在和自己的妹妹、同事都来到宏远健康颐养中心入住了,“宏远健康颐养中心的家电配备比较齐全,而且洗手间都是适老化改造,智能马桶、洗澡凳、扶手等非常适合老年人,这些细节都考虑比较周到,很暖心。”

为了庆贺宏远健康颐养中心评选为“军休干部荣誉疗养基地”,现针对岛城的长者颐养中心推出“暖冬活动”超值体验,整个供暖季免收取暖费,每月低至2600元,就可以享受到超星级的康养入住体验。75岁以上的军休干部,凭军官证可享受免费一日游参观考察一次,199元三天两夜深度体验!体验报名热线:19853228836 本报记者

每天上午9点半,陈鸿斐开始带领老人们做手指操、学手势舞,唱他们喜欢的老歌……从2020年毕业入职以来,陈鸿斐已在青岛福彩养老院工作了三年多的时间,虽然今年只有24岁,却已挑起大梁。

说到养老护理员,很多人第一反应是劳累与辛苦,大多由中年人和年轻老人担任。随着中国养老服务行业的迅速发展,许多年轻人开始投身其中。就在刚刚结束的青岛市“最美养老护理员”评选中,出现了不少“90后”的身影,他们照顾起爷爷奶奶来可一点都不马虎,年轻的肩膀成为了老人们的依靠。

## 医生正在为老人做护理。



陈鸿斐在大学期间学的就是养老服务与管理专业,说到为何选择这个专业,她笑着说是源于已在养老院工作的表姐“推荐”。填报志愿时,其实我挺迷茫的,当时父母希望我学护士或幼师,但听着表姐对工作的描述,觉得在养老院工作会很有趣,也很有挑战性,而且当时觉得老龄化社会,往长远看,这应该是份好工作,所以就选择了养老。

真正参加工作后,陈鸿斐才发现养老护理与自己想象中有不小出入,“在学校时其实对工作之后的生活期待的,但没想到会有那么多卧床老人,很多书本上的知

## 走近养老行业里的“90后”护理员 青春光彩辉映最美“夕阳红”

## 24岁陈鸿斐:不断提升,才能走得更远

识和实操还是有差别的。”

和大多数年轻护理员都产生过放弃的念头一样,工作一年后的陈鸿斐也遇到了瓶颈期。“很多同学都转行了,或者是有别的新发展,我觉得别人都在前进,自己还是原地不动的状态,每天重复同样的工作,感觉未来很迷茫。”陈鸿斐说,虽然也动摇过,但在跟父

母商量后,陈鸿斐决定继续坚持,去迈过那道坎。

“既然留下了,就要做好,就要不断的提升自己。”也就在那一年,陈鸿斐考取了社工证,并不断打磨专业



间隙,正在活动区里休息的李奶奶见到陈鸿斐,边拉着她的手边不停地夸奖。

陈鸿斐说,养老行业需要年轻人,现在的老年人更追求生活质量上的保障,而年轻人代表了活力,可以给老人新鲜的力量。“我现在就想好好干下去,每一年都能看到自己的进步,不断提升,才能走得更远,才能用更专业的知识为老人传递关爱和温暖。”

## 26岁王茜:照顾老人全年无休



他们的活力时间。”孙叔叔说在宏远健康颐养中心住和在家里住是完全不一样的体验,“我们原来住在家里每天做饭、打扫卫生就浪费很多精力,更不用说随时随地唱歌跳舞了。”宏远健康颐养中心配备了独栋3层的文体娱乐中心,3个KTV房间老人想唱就唱,还有棋牌室、手工室等多个娱乐教室,“每天娱乐管家带领我们做养生操和各种各样的娱乐活动,台球、门球、跳舞、看电影,每天都很充实。”宏远健康颐养中心园区位于青岛的“后花园”莱西市,整个园区徽派湖景园区,一步一景,空气清新,“我不感觉我是在养老,感觉像是在度假。”孙叔叔告诉记者。

谈及从业五年的心得,王茜说:“爱心、善心、不怕苦,是做这行最基本、最重要的品质。”这几年,随着岗位的不断进阶,王茜要操心的事越来越多,肩上的压力越来越大,但她始终耐心、热心地对待每一位老人,始终笑脸相迎,全力相助。“照顾老人,我是全年无休的。”

“家家有老人,人人都会老。当老子老了,会怎样度过晚年?”王茜说,这种换位思考,能让她产生鼓舞的力量。“这份工作我当然会一直做下去,也没办法放手。今年我们开设了8处助老餐厅,涉及178个村庄,到明年年底,我们会再建8处,覆盖整个旧店镇。”说这话时,王茜信心满满。

## 28岁朱康杰:老人开心,就是我的目标



通过鼻饲管为老人进食、带老人做康复、帮助老人处理大小便……这是28岁护理员朱康杰常遇到的场景。

2019年,朱康杰入职城阳区社会福利中心,当很多人疑问年纪轻轻的小伙子为什么要选择这样一份职业时,朱康杰却说这可是他面试了几次得来的工作。“这么年轻,能照顾好老人吗?又脏又累能吃得了吗?很多人提出疑问。”

面对质疑,朱康杰表示,“现在做护工的年轻人有很多,有新鲜血液注入也挺好呀,还能给护理行业带来不一样的活力,展现出90后别样的风采,既然有质疑的声音出现,那就用自己的实际行动来证明。”

不会,就学;不懂,就问。在最短的时间内,朱康杰掌握了照顾老人的各种技能,对于负责照顾老人的各种生活习惯,他都门儿清,深受老人们的喜欢。不仅如此,他还会做起老人和家属之间的桥梁。

一些老人因生理衰退带来的心理改变,可能会与家人发生小摩擦,这时我会引导家属要多多

理解和包容老人。”渐渐地朱康杰让老人和家属深受感动,对他竖起了大拇指。“住在我家这位老人,他儿子说把她托付给我,我把她当干妈一样,老人到处跟别人说我是他儿子。”

朱康杰坦言,在工作中,他也有过委屈,但也明白,老人并非故意为难人,这是疾病导致的行为异常。每次去护理,他都会先安抚老人的情绪,长此以往,老人便对他产生了信任。“2021年,我的母亲因病去世,老人走了我才觉得没有孝顺够,所以现在,我希望自己能尽可能地帮老人做些什么。”

对于未来,朱康杰说自己没有太多想法,脚踏实地地干好眼前是他现在最应该做的,“我这人比较简单,我最开心的就是看到老人们在茶余饭后,能坐在一起开心闲聊,让他们每一个人都开心,就是我的目标。”记者 许瑶



10月26日中午11时许,周厚文和老伴走进位于市南区东海中路11号的海情助老餐厅,红烧肉、清炒西兰花、莴苣炒木耳……在阳光的照射下,老两口享受着温馨的午餐时刻。

民以食为天,“吃饭难”成为影响老年人幸福指数的一大重要因素。作为老龄化程度较严重的城区,市南区精准发力,将长者乐享助餐及助餐机构适老化改造纳入区办实事项目,持续推进老年助餐服务行动走深走实,不断提升全区老年助餐服务能力,明确全区

## 让老年人幸福生活“更有味” 青岛市市南区老年助餐服务暖胃又暖心

老年人助餐补贴标准,分层分类保障老年人就餐需求,不少助老餐厅成为惠民、利民、便民服务的“新地标”。

“从家走到这里也就十分钟的时间,每天都过来吃,既方便又实惠,还特别好吃,工作人员也很热情。”周厚文今年79岁,是海情助老餐厅的“忠实粉丝”。她告诉记者,自餐厅运营以来,得到了周边不少老人的认可。“年轻时并没有觉得做饭是一个负担,但是随着年纪越来越大,做一顿饭从买菜到洗菜再到最终完成,确实有点麻烦。现在好了,助老餐厅就开在家门口,吃上一口‘热乎饭’就不是难事了。”周厚文高兴地说,在他们心中,来到“抬腿就到”的助老餐厅就餐,是一天生活中最幸福的“食”光。

的基础上,对市南区户籍70岁以上老年人再补贴1元。“我们有三种套餐,也可以单点,像11元的套餐,签约餐厅的普通70岁以上老人只需要7元钱就可以。同时,如果是市南区户籍60岁以上的经济困难老年人,每人每顿午餐还能享受14元补贴及免费送餐服务。”赵剑麟介绍说。

海情助老餐厅只是市南区助餐服务的一个缩影,据市南区民政局工作人员介绍,目前市南区共有31处助餐食堂,预计今年年底前,全区老年人助餐场所将达到40余处,老年人就餐座位可增加600余个,日均服务人数将超过2000人。

记者了解,海情助老餐厅已纳入政府基本养老服务体系建设,积极落实市南区对助餐实行的“普惠+特惠”补贴机制,在全市对70岁以上老年人执行补贴3元

## 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、蓝莓、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,能够预防老年眼部病变。

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,能保护眼睛不受破坏,同时滋润双眼,有助于视力恢复。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!

记者 许瑶



## 老年照护,要“硬科技”,也要“软实力”

近年来,越来越多与养老相关的科技产品和辅具设备纷纷亮相,给老年人生活带来了新的可能。那么,你知道这些新兴科技将如何应用于老年人的生活吗?在科技硬件之外,老年人还有哪些切身的消费需求?

### 养老“黑科技”有多强

智能可穿戴设备在养老服务方面应用广泛,智能助听器就是其中之一。

在中国,老年听障群体规模达1.2亿,但佩戴助听器的人群却远低于欧美国家。耳聋不仅影响日常生活和交流,还是导致老年人跌倒、认知障碍、抑郁等疾病的风因素。

从2020年至今,不少中国公司发布了类似的智能助听器,但老年人的需求却极难满足,不同场景、不同身体状况的老年人的需求大不相同。

在今年9月举行的首届深圳国际智慧养老产业博览会上,一款面向失能老人的全新智能化照护产品——银发辅抱式移位机让这个难题得到了智能化解决。

不同于传统移位机10万元以上的高昂价格,这台机器通过智能制造降低了生产成本,还能通过互联网提供智能化照护方案,通过小程序进行智能化控制。

### 科技养老,仍有距离

随着老龄化程度加深,护理人力成本提升和家属护理难等问题开始涌现,市场对智能化护理设备的需求上升。然而,很大一部分养老科技,还未能真正走入老人家中。

有专家指出,目前很多智慧养老产品存在“叫好不叫座”的原因主要包含两个方面。一是价格偏高,产品功能与价格不匹配。另一方面则是不少单一工具难以解决护理过程中的多数问题,部分智能产品只是玩概念、玩噱头。

事实上,将养老服务与科技创新结合,不仅需要消费市场的刺激,更离不开产业政策的支持。

在科技创新应对老龄化方面,日本的养老科技发展较早且许多技术已相对成熟。