

# 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”



“军休干部荣誉疗养基地”授牌。

年轻时他们是并肩作战的战友,见证彼此的青春岁月;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

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,却已挑起重担。

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。

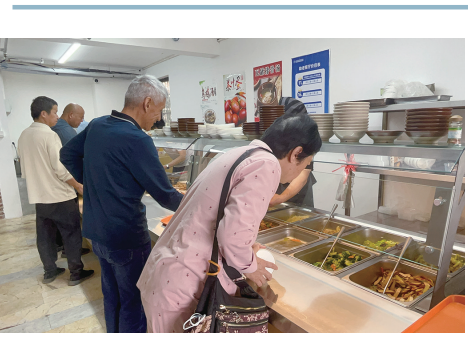


医生正在为老人做护理。

5年前,她是初入养老行业的护理新手,曾委屈,曾疲惫,但从不服输;5年后,她是独当一面的负责人,责任更重,操心的事更多。5年来,岗位在变,服务对象在变,始终不变的是,王茜对养老事业的热爱。

2018年,还在上大学的王茜成为平度市旧店镇红苹果居家养老服务站的护理员,负责特困老人的居家上门服务。“虽有心理准备,但却想象的都不一样,”第一次上门服务,老人家里长年积累下来的脏乱,让王茜和她的同事们想过退缩,“那种环境真的让人接受不了,可能是他们攒了几十年的东西,我们要全部帮着清理。”

既然做了工作,王茜说再大的困难也要克服。就这样,从1到10,从10到100,在大家的共同努力下,100多户老人的家里焕然一新,王茜也在这样的工作中得到了锻炼。



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,持续推动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

# 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

护理技能,总结积累实践经验。2022年,陈鸿斐参加了山东省养老护理职业技能竞赛青岛市级选拔赛,取得了第六名的好成绩;在今年举行的山东省“技能兴鲁”养老护理职业技能竞赛中,她再次突破自己,获得了三等奖的荣誉。

如今,陈鸿斐在养老院里也是小有名气的护理能手,不仅负责培训三个院区的护理员,并开始担任更多的工作任务。“小姑娘太好了,对我们老人永远是笑脸相迎,有求必应。”就在采访



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。”

## 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?又脏又累能吃得这苦吗?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,那我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,可能会与家属发生小摩擦,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。“住在我们这一位老人,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

# 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

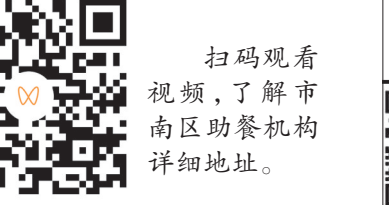
老年人助餐补贴标准,分层分类保障老年人就餐需求,不少助老餐厅成为惠民、利民、便民服务的“新地标”。

“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,得到了周边不少老年人的认可。“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。

据了解,海情助老餐厅已纳入政府基本养老服务体系,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

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岁以上老人只需要花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小的缩影,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,预计今年底前,全区老年人助餐场所将达到40余处,老年人就餐餐位可增加600余个,日均服务人数将超过2000人。 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?

2010年,日本在新成长战略中提出促进开发护理仪器(福利用具)的要求,并在2013年的再兴战略中制定了“机器人护理机器人开发5年计划”,以促进护理机器人的开发与实用化;在认知症应对方面,他们推出了综合推进“2018新橙色计划”,支持机器设备研发、人工智能等研究工作,促进研发成果的推广和普及。德国政府则在政策上鼓励企业和市场进入研发面向老年人的智能技术领域。

未来,随着我国明确指出加快推进信息技术和智能硬件在老年用品领域的深度应用,在政策、产业和市场需求的加持下,我国的老年照护的智能化发展也值得期待。

智能可穿戴设备在养老照护方面应用广泛,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、抑郁等疾病的危险因素。

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,产品功能与价格并不适配。另一方面则是不适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,将养老照护与科技创新结合,不仅需要消费市场的刺激,更离不开国家政策的支持。

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。

更“体面”地融入社会

不过,目前市面上的养老科技主要应用于基础照护的相关硬件以及疾病筛查,除此之外,老年人的社会需求同样需要被看见,其中就体现了养老照护的“软实力”。

在日本,包括清洁卫生用品、针对老年人的美妆护理产品等在内的诸多专业化消费品为他们更加“体面”地融入社会生活提供了帮助。

数据显示,由于老龄工作者比例逐年提高,日本成人失禁用品的需求十分旺盛,其应用场景也从单一走向多元。因此,日本的个护品牌十分注重成人失禁用品的研发,让老年人能更好地适应不同生活场景。

另外,伴随着新一代老年人社交生活的丰富,老年群体对美的追求也日趋强烈,不少知名护肤品牌都针对此推出了专为50岁以上女性打造的护肤美妆品牌,例如花王旗下的某品牌通过凝胶配方让老年人的皮肤更有光泽,看起来更健康。

## 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,比如甜蓝、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,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

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,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车:125,206,218,220,25,32到延安三路南九水下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104海信立交桥站下车;地铁3号线延安三路站B口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。