

好吃不贵,社区养老“有滋有味”

青岛出台《意见》推动老年人“舌尖”大事在家门口解决

青岛市政府办公厅近期下发《关于积极发展老年助餐服务的实施意见》(下称《意见》)。根据《意见》,到2024年年底,青岛老年助餐服务在城乡社区基本形成一刻钟养老助餐服务圈;到2025年年底,打造一批特色鲜明、带动力强、示范效应突出的养老助餐服务示范点和优秀服务项目;到2026年年底,全市城乡社区老年助餐服务网络多元供给格局基本形成,可持续发展能力得到巩固,老年人就餐便利度、满意度明显提升。

多措并举,拓宽助餐服务主体

5月28日上午十点半,86岁的徐孟江正坐在市北区伊春路18号的康乐园休息椅上,和周围的老友闲聊着,等待着食堂的开饭。作为典型的老旧小区,伊春路社区老年人占比较高,2022年,社区将原有的养老服务中心升级改造,打造康乐园养老服务项目。在康乐园,既有专为老年人设计的体育器材,又有提供堂食和送餐服务的助老食堂,“我们这每天的客流量都很大,很多时候都排到了室外。”伊春路社区助老食堂工作人员介绍。

为让更多老年人在家门口吃到“暖心饭”,《意见》也在助餐服务主体拓宽方面采取了多样化的措施。一方面,强化现有街道(镇)综合养老服务中心、社区(村)养老服务站和原有社区(村)老年食堂的助餐功能,利用自建厨房供餐或中心厨房配餐的方式,重点为周边有需求的老年人提供堂食、订餐、送餐等服务。另一方面,支持符合条件的物业服务企业参与助餐服务,支持有条件的餐饮企业连锁化运营老年助餐服务设施,鼓励有条件且具备食品经营许可的政府机关、企事业单位、社区(村)集体组织食堂提供老年助餐服务。

“助餐食堂每天菜品不重样,好吃还不贵。”在崂山区金家岭街道金家岭社区助老食堂,一荤三素的套餐只需12元,而如果算上社区给予的补贴,老人每顿午餐只需花一元钱。

为进一步优化老年助



扫码关注
“养老惠”,了解更多青岛助老食堂。



餐服务,今年青岛扩大了补贴范围,本市65周岁及以上常住老年人到老年助餐服务机构就餐或由机构上门送餐时,可享就餐补贴。本市户籍60周岁及以上签约家庭养老床位的2—4级失能(失智)老年人购买助餐服务时,可享受5折优惠,其中,65周岁及以上的可叠加享受就餐补贴。

多元配送,打通助餐“最后一米”

“为社区的助老食堂点赞,90岁的老妈很喜欢吃,还学会了刷脸点餐。”前不久,家住李沧区的宋先生在朋友圈写下这样的内容,而他口中的助老食堂就是旭东社区助老食堂。旭东社区助老食堂是设在李沧区巨峰路177号万达悦公馆内的一个助餐点,每天上午十点半,当天预定的50多份午餐会准时从长岭社区中心食堂配送到分餐点。头一天预订午餐的老人可直接到分餐点领取。而对行动不便、无法出门取餐就餐的老人,工作人员则会直接送到家。

老年助餐服务推出后,也有一个不容忽视的问题,就是不少高龄、失能老人因无法出门,很难享受到政策红利。如何真正打通老年助餐“最后一米”?此次《意见》要求,首先,在不具备设立厨房、老年人居住分散的地方,鼓励采取“配餐中心+取餐窗口”的方式提供服务;探索城乡结对帮扶、相邻社区(村)资源共享、同社区(村)邻里互助等方式,灵活多样解决老年人助餐服务需求。

其次是鼓励老年助餐服务企业提供送餐服务,发挥外卖平台、物流企业等作用,充分利用现有物流网络为老年人送餐。同时,也鼓励开设公益性岗位,整合社会工作者、社区志愿者、社区公益慈善组织等资源,开展送餐服务。 记者 许瑶

养老院里的“尊严与尊重”

当父母老了,你该如何面对?《陪父母老去》的作者解玉军用近似日记的形式,写下了从父母生病住院到进入养老院的过程。2019年,作者的父亲得了脑血栓,幸亏自救意识强,送医及时,没有后遗症,母亲则因多年的房颤和帕金森病而逐渐失能。老两口就此决定住进养老院。

起初他们得到了及时的医护

照料,让作者得以度过一段安静与平和的时光。之后波澜再起,母亲的帕金森病加重,又恰逢新冠疫情……面对父母的衰老是一个不断加强心理建设的过程,也是一个不断冲击认知的过程。书中记载的那些对父母生病压力时的心态,对生命的思考,是每个人都面对的。

以下为摘编。

“我很愤怒。”朋友说。她爸爸确诊老年痴呆半年,现卧病在床。“我不能想象仅在半年前,他还是家里的中心,我们遇到大事都会让他帮忙拿主意。可是现在你看看,”她喝了一口咖啡,“他躺在那里,嘟哝着谁也不懂的话,或者昏睡,而别人该看电视看电视,该说笑笑。到点儿给他吃喝,换换尿布。有时还故意跑到他跟前,笑嘻嘻地问:‘你看我是谁呀?’跟戏弄人似的。你说这都是自己的家人,以前的尊重上哪儿了?”

“你要求太高了。尊严是自己的,需要你有能力保有它。尊重是别人给的,他觉得你不需要,也就不给了。你爸现在不认识人了吧?”我说。朋友点点头,“认识是不认识了,最多一笑,说‘眼熟’。那可是他老伴儿。喂饭的时候得教他,得说:‘别光含着,要嚼一嚼,嚼完了要吞,吞一下。’可是我不能接受,从不敢去问他:‘我是谁?’我给他擦屎接尿,听他说话,一会儿点一下头,‘您说得在理儿。’我不能让他觉得他痴呆了,尽管他真的是……”朋友眼圈儿红了。

“那是你自己心里不肯承认。你希望他保有自己的尊严,感受到你对他的尊重,可现在他的神志已经不在这个世界里了。”我说。“昨晚十点半到今晨四点半,因为妈妈的病,我在医院的抢救室里。让我先讲讲那里的情形,咱们再来谈尊严与尊重吧。”我啜了一口热巧克力。

“邻床的老妇,有八十多岁,老皱得像个枣核,人已痴呆。进抢救室的原因是十天没有排大便,三天没有排小便。灌肠以后烦躁,估计是尿潴留,来导尿。她光着下身,儿子和女儿一边一个,护士要操作,她儿子说:‘妈你把腿分开,往两边分……妈你听话,分开啊。’护士折腾了半天,说是尿道口长了东西,插不进去。老太太痛得含糊乱叫:‘妈

……妈妈啊……妈妈啊!’换了个护士,导出很多尿来,老太太很快睡着了。儿子说:‘妈这几天,头到处乱撞,是憋的啊。’”

“在非私密空间排泄这种事情,抢救室里司空见惯,没人觉得不好意思。尊严就这么一点点地随着身体的变颓而败退。你觉得它应该在,可当他自己意识不到尊严这回事的时候,尊严还存在不存在吗?我希望它存在。可我妈妈说:‘寿则多辱。’她的帕金森病使得她不得不承受许多惊讶、怜悯甚至厌恶的目光,而她无法抗争。在她心脏出问题之前,我怎么能够想象她在满是外人的屋子里小便,声音人人可闻,只隔着薄薄一层布帘?”

“而尊重不同。只要想给就可以给,想保留就可以保留。我们在隐私退让给疾病的同时,不去窥探别人的隐私,就是尊重。你不要苛求别人,当尊重得不到应答,有些人就不再那么尊重,也算正常,不苛求别人尊重也算是一种尊重吧,即使是家人。”我说。我们此时有力量维系着家人和朋友,兼顾着工作与生活,保有尊严也拥有尊重,正是人间好时节,多么难得。

解玉军

野生海参 便宜啦

端午节特惠:即食海参加送1斤 干参买1送1

1.烟台高档野生即食刺参:5年以上壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年,加送1斤。

2.大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整,口感更好,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,加送1斤。

3.大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4.高档沂蒙山野山成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元,加送2斤。

电话:400-848-7677(各地免费送货)

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,老年人更应该注意叶黄素的补充。

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,呵护眼睛健康。

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养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,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!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生排便困难,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期服用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。



黄金搭档益生菌粉,半价团购半年量,加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。