

家门口的幸福“食”光

“牵手”文化“两创”
这里的助老食堂飘出“文化味”



“王老师,《黄帝内经》里讲的‘春夏养阳’具体该怎么调理饮食呀?”“牟阿姨,您这个‘柿柿如意’绒花做得比我们的样品都精彩,可以做我们的小老师了”……近日,在青岛市崂山区中韩街道牟家社区助老食堂,欢声笑语与交流声交织。社区里的老年人们,在专业老师和社工的指导下,体验着传统文化与非遗技艺的魅力。

“一站式”阵地
贴心服务暖人心

“助老食堂的活动马上就要开始了,快和我一起去吧,可有意思了!”“以前只知道来助老食堂吃饭,没想到还有这么多的活动啊!”“咱们崂山的民政服务真是越来越好了,不仅能在家门口吃饭,还能有机会参加这么多的活动,既体贴又暖心”……在牟家社区助老食堂里,老人们一边吃着饭,一边讨论着上午参加的“文化两创”活动。

崂山区民政局紧密结合辖区助老食堂的功能定位和服务内容,积极拓展延伸其服务功能。如今的助老食堂,不再仅是老年人解决吃饭问题的地方,更成为了他们参与文化“两创”服务、丰富精神文化生活的重要场所。在这里,老年人在潜移默化中拉近了与助老食堂的距离,感受到了基层民政服务带来的温暖与关怀,真正实现了暖“胃”更暖心。

“多元化”资源
满足多样需求

“咱们民政开展的这些活动,真的是我们这些老年人需要的,你们真是辛苦了。”活动结束后,李先生拉着社工的手,激动地说道。为了满足老年人多样化的生活需求,崂山区民政局积极行动,邀请了众多爱心力量加入。他们为老年人讲解老年人权益保护、健康养生知识等内容,深受老年人

为精准对接老年人的生活需求,助力提升生活幸福指数,崂山区民政局以助老食堂为重要阵地,将文化“两创”作为核心主线,精心策划并开展了一系列丰富多彩的服务项目。这些项目犹如一把把钥匙,为老年人打开了丰富多彩文化生活的大门,助力构建“老有所依、老有所乐、老有所学、老有所为”服务体系建设。

欢迎。

根据老年人的身心特点和生活需求,崂山区民政局充分发挥社会组织的作用,通过走访调研、问卷调查等多种方式,系统化地掌握了老年人的生活需求。以这些需求为导向,积极整合养生、国学、合唱、舞蹈等公益慈善资源60余家,构建了完善的为老服务资源支持体系,为深入开展为老服务奠定了坚实的资源基础。

“内驱型”力量
传承智慧展风采

在每天的文化讲堂上,李先生结合《了凡四训》的知识,分享了自己年轻时面对困难、改变命运的故事;王女士在《弟子规》读书会中,分享了家族传承的“耕读传家”故事。通过“经典研读+经验分享”的创新模式,既传承了优秀传统文化,又挖掘了长者的生命智慧,帮助他们实现了“老有所学、老有所为”。参与活动的牟女士说:“在这里不仅学到新知识,还能把自己的经验传递给大家,感觉特别有意义。”

在深化推动为老服务的过程中,崂山区民政局充分发挥专业社会组织的作用,积极挖掘辖区内有能力、有特长、有担当的居民骨干,引导培育社区社会组织,赋能提升其规范化和专业化水平。在推动助老食堂为老服务持续开展的基础上,助力激发了社区为老服务的内生活力,让为老服务更具可持续性和生命力。

本报记者

爱心为舵,“塔吊女”转型养老行家 ——走近老年养护院护理员

记者 尚美玉

③“比子女陪伴更久”: 银发守护者的苦与甜

傍晚时分,护理员刘克慧推着轮椅上的张先生在走廊遛弯。这位临沂大姐已坚守岗位11年。“我们和老人相处的时间,比他们子女都长。”她护理的老人中,有退休教师、退伍老兵,也有孤寡老人,“每个都是故事书”。

在佳家康,11名女性护理员构成守护银发族的“娘子军”,年龄从42岁到63岁不等。她们的工作日志里写满外人难以想象的艰辛:帮失能老人洗澡需要三人配合,处理大小便后要完成七步洗手,遇到认知障碍老人被误解也只能柔声安抚。“最怕老人突然离世。”刘克慧低头搓着衣角,“上



护理员带着老人们做操。



护理员与老人亲切聊天。



护理员在给92岁的袁桂花擦脸。



护理员和入住老人在一起。

我儿子还仔细。”老人指了指同屋两位失能失智的室友,“你看,护理员给他们换尿布连眉头都不皱。”

在养护院里,马春德成了护理工作的“编外观察员”。“在这里清晨起床的喂水服务从未间断,帕金森患者的餐具每天消毒三次,就连处理污物的七步洗手法都像手术室般严谨。原以为住养老院就是熬日子,现在伤口愈合速度比在家快一倍。”他撩起衣角展示术后疤痕,语气里带着孩子般的炫耀。

①从抗拒到感动: 一位老人的养老院心路

一个月前,刚做完心脏搭桥手术的马春德,是被儿子“连哄带骗”送进养老院的。“网上那些护工打人的视频,看得我整宿睡不着。”他摩挲着胸前的手环,“现在倒好,护理员比自己的孩子还贴心。”

马春德的转变源于护理员的专业与耐心。术后未愈合的伤口需要每日换药,护士总在消毒前轻声提醒“可能有点凉”;护理员申素君为他洗头时,会先用掌心试水温,洗完吹头发时,吹风机要吹到发根彻底干燥才停手。“她们比

②塔吊女工转型记: 在方寸之间托起生命尊严

上午10点,配餐间的破壁机嗡嗡作响。42岁的申素君将橘子奶昔倒入特制喂食器,手腕轻抬测试流速——这个曾操控200米高空塔吊的方寸之地,将“毫米级”精准转移到护理岗位。

“开塔吊是把东西从A点运到B点,照顾老人却是把心放进每个细节。”申素君的工装口袋里总装着三样“法宝”:手绢、指甲剪和润唇膏。2015年从河南濮阳来青岛打工的她,2年前转行做养老护理。“母亲去世早,一直没感受母亲的关爱,也没机会照顾母亲,现在把这些老人当自家爹

娘。”说这话时,她正弯腰为92岁的袁桂花擦脸,动作轻柔。在佳家康,每位护理员都是“多面手”。申素君护理的老人中,有失能失智的,也有半自理的。从清晨7:20交接班开始,她的时间被切割成以15分钟为单位的碎片:协助老人如厕、监测血糖血压、陪聊解闷,甚至要记住哪位爷爷爱听豫剧、哪位奶奶怕吹空调。最让她揪心的是夜间巡房,“有些老人睡梦中血压突然波动,得时刻绷着弦。”申素君个子不高,短发圆脸,开口说话透着一种朴实,“去年送走照顾了一年多的李奶奶,我躲在储物间哭了半小时。”

延伸阅读

如何打造高质量养老服务人才队伍?

才队伍建设指明了方向。

近年来,我国养老服务人才队伍建设虽取得了一定进展,但仍面对诸多挑战。例如,养老护理员等专业人才市场缺口较大,人才素质参差不齐,部分人员缺乏专业技能和职业素养,服务质量难以保障。

提高养老行业吸引力,补足专业人才缺口是关键。《实施意见》提出,以养老护理员为重点,实行职业技能等级制度。这

一举措为养老服务人才提供了更清晰的职业发展路径,激励他们不断提升自身技能水平。

推进职业技能等级认定机构建设是重要保障。《实施意见》明确,遴选一批符合条件的单位,经省级人力资源社会保障部门备案成为本地区养老服务技能人才职业技能等级认定机构。同时,严格控制认定机构数量,确保认定工作的专业性和权威性,让每一个等级认

定都经得起检验。

值得注意的是,当前社会对养老护理行业仍存在偏见。不少人认为养老护理行业是“体力活”,是“脏活儿、累活儿”,说出去“不体面”,这严重制约了行业健康有序发展。因此,需要加大宣传引导,让养老服务群体获得更多关注。一方面,大力宣传养老服务技能人才优秀典型,弘扬工匠精神,增强他们的职业认同感和归属

感;另一方面,树立行业楷模,展现养老服务人才价值,营造尊重劳动、崇尚技能、鼓励创造的浓厚氛围,吸引更多人投身其中。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。唯有打造数量充足、素质优良、结构合理的养老服务人才队伍,方能为老年人提供更加贴心的养老服务,让老年人安享晚年,使“夕阳红”更加绚烂。

孟哲

一线城市养老图鉴—— 上海养老金最高,广州床位最充裕

随着中国老龄化进程加速,养老逐渐成为社会关注焦点,而一线城市面临的考题难易有别:60岁以上户籍人口比例上海最高,接近37.4%,而国内最大“移民”城市深圳,占比不足10%。

不管是居家、社区还是机构养老,其核心问题都是资金来源。2023年,上海城镇职工基本养老金平均每月5470元,超过其他城市。从养老机构床位数比例看,广州拔得头筹。

▶京沪进入重度老龄化

按照惯例,一般把60岁及以上人口占比达10%,或65岁及以上人口占比达7%作为一地进入老龄化社会的标准;中度(重度)老龄化是指60岁及以上人口比重超过20%(30%)或65岁及以上人口比重超过14%(21%)。同为一线城市,北上广深老龄化程度迥异。

从户籍人口看,2023年,北京60岁及以上人口占比30.2%(首破30%),65岁及以上占比21.6%;同期上海60岁及以上、65岁及以上户籍人口占比分别来到37.4%、28.8%。这意味着,京沪两地均已进入重度老龄化阶段。

截至2023年底,广州60岁及以上户籍人口204.77万人,占比19.4%——与中度老龄化(20%)仅一线之隔。值得关注的是,广州老龄化处于加速阶段,近几年老年人口增速高于户籍人口增速。

相比北上广,深圳尚有“喘息空间”。作为新兴“移民”城市,改革开放之后,深圳短时间内吸引了大量青年劳动力,深圳也是目前人口结构最年轻的城市。截至2023年底,深圳60岁及以上户籍老人48.5万,占比约8%。

▶养老床位分布不均

老龄化呼啸而至,如何提升养老服务水平,改善老年人生活质量,是必答题。事实上,京沪二十年前即开始布局。

上海在2005年提出通过居家、社区和机构三种方式支持养老的“9073”愿景,即90%老年人居家养老,7%老年人社区养老,3%老年人机构养老。此后,北京在2009年《关于加快养老服务机构发展的意见》中提出了“9064”模式——与上海模式类似,社区、机构占比略有不同。

然而,愿景与现实差距较大。不管愿景是“9073”还是“9064”,如今现实都是“9901”。受传统文化、经济条件与养老机构环境等因素影响,目前入住养老机构的老年人占比约1%——据报道,“99%以上北京老年人

选择居家养老,不足1%的老年人选择机构养老”。

随着家庭结构小型化和人口老龄化进程加快,传统家庭养老功能不断削弱,机构养老越来越成为居家养老的重要补充。有鉴于此,诸如“小区适老改造、长护险居家照护、养老驿站建设、养老助餐、日间照料”等一系列居家、社区养老服务“推陈出新”。

相比其他重点城市,一线城市床位相对宽裕,例如其他GDP十强城市床位与老年人比例大都在2%上下,最低的重庆只有1.7%。不过,北上广均面临护理床位不足、养老床位资源不平衡等问题;前者与养老机构入住者失能失智比例高有关,后者则是受限于土地资源。

床位分布不平衡表现为“城区一床难求、郊区床位空置”,以沪穗较突出。原因在于城区大部分土地已被开发且价格高昂,如要新建养老机构难度大,导致城区养老机构单体规模较小。

▶靠退休金机构养老难

从成本角度看,不管是居家、社区还是机构养老,任何养老服务的核心问题都是资金来源。养老金主要由“基本养老保险、企业/职业年金、个人养老金”构成——然而年金渗透不够、个人养老金未成气候,对多数人而言,想有尊严地“老有所依”,还得仰仗基本养老保险。

数据显示,2012年至2023年,全国企业退休人员(以下简称“企退”)月人均养老金由1686元提高到3162元。最新数据显示,一线城市企退月人均养老金均超过4000元,最高的上海在5500元以上。

虽然京沪养老金较高,但如果按均值水平想要去机构养老,可能还需要其他贴补。根据网签合同分析,北京养老机构月平均收取总费用6611元,包括床位费、护理费和膳食费。其中,护理费约占总费用的1/3,具体数额因老年人失能等级等健康状况不同而存在差异。

话说回来,上述数据仅为一线城市城镇职工企业退休人员月平均养老金。相较而言,一线城市的城乡居民基本养老金就相对会低很多,只是兜底。

总之,养老模式具有强烈地域化特征。由于地理、风俗以及文化不同,即便是同等身体和经济条件,“老去的姿态”也呈现出万花筒模样。把视线放远,日新月异科技发展也在为养老赋能——业内人士预测,“陪伴型机器人可能在三年左右进入家庭”,还是值得期待的。西窗