

养老观

“老幼共托”，还需打破政策壁垒

近年来,为更好地解决“一老一小”照护难题,国内多个城市开始试点“老幼共托”一体化模式。老,有老的经验智慧;小,有小的可爱活泼,他们本来都是被照顾的角色,但是在彼此的融合互助中,实现了“1+1>2”的效果。

这种变革来自家庭需求的变化。传统中国家庭大多存在“代际养护”关系。然而,随着老人预期寿命的延长、多孩家庭的增加等家庭结构变化的出现,照护责任正在从家庭向社会转移。因此,社区开展“托老+托育”服务,是社会期待的必然结果。

托老与托育,在基础照护的设施与服务上有相当多的共性,可以在场地租金、后勤保障、能源消耗、人力配置等方面节约成本。比如厨房、洗衣、安保、保洁等后勤服务可以通用,消防、电力、医护等设施也能共享,志愿

服务、文娱活动、社工资源也可以统筹调配。

当然,这种模式的价值绝不只是节约经营成本,更在于通过制度设计,把传统的家庭代际互助嵌入社区生活之中,形成新的社会代际互助关系。

但是,这还只是物理意义上的融合,真正实现“共托”,还得有更深层的设计。比如空间上既要有互动性,也要有边界感;互动内容上,需要引入专业人士为“一老一小”设计丰富、适宜的节目;而管理与服务上,需要的是懂养老也懂养育的跨界复合型人才。

从政策视角看,“老幼共托”尚处于摸索阶段,托育服务有专项补贴,养老服务有政策扶持,但跨界融合的“老幼共托”却游离于政策之外。毕竟,养老归民政部门主管,托育服务则归口卫

健部门,而建筑规划、安全监管则涉及住建、应急、消防等多个部门管理。简单地说,符合托育标准的活动室,是否能满足养老机构的适老化要求?标准之会不会出现冲突?从立项、审批、运营到监管,既然多头管理、标准各异,就有可能出现想做而不敢做,敢做却推不动的情况。

有些地方先行先试,给了容错空间。比如重庆高新区就通过提供场地、减免租金等方式,加大对社会力量发展普惠养老托育服务的支持力度。但这不是长久之计,“老幼共托”模式还需要顶层设计,由国家和地方在法律层面发力,打通审批、补贴、人才培养、服务评估等各个环节上的壁垒,在权责归属、从业规范、空间设计、安全标准、人才跨界等方面不断探索和完善,让这一模式从试点走上正轨。马青

别让“打呼噜”偷走你的深睡眠

——长安医院专家解读睡眠健康密码



梁国艳

“用人生三分之一的时间好好睡觉,才能让剩下的三分之二健康向前。”近日,长安医院精神心理科睡眠医学门诊、睡眠监测及神经电生理室副主任梁国艳受邀接受《老年生活报》采访,围绕睡眠分期、打呼噜的认知误区、睡眠呼吸暂停综合征的危害与治疗等热点问题,为公众普及科学睡眠知识。

众所周知,人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过。梁国艳介绍,睡眠并非简单的“休息”,而是身体修复的关键过程——通过睡眠,人体精力与体力得以恢复,记忆力完成修复,免疫力也会显著提升,良好的睡眠是白天高效工作、生活和学习的重要保障。在采访中,梁国艳主任首先详解了睡眠的分期及结构。通过多导睡眠监测可见,夜间睡

眠从清醒期过渡到睡眠期后,会依次经历非常浅睡眠、浅睡眠、深睡眠,随后进入REM期(即做梦期),整个周期以90-120分钟循环一次,每晚通常会形成4-6个睡眠周期。“优质睡眠不仅需要达到85%的睡眠效率,睡眠结构也必须达标。”梁主任强调,能有效恢复精力、体力和免疫力的深睡眠,需占整个睡眠周期的15-20%;而负责记忆整合与信息重组的REM期,占比应在20-25%。

针对大众普遍认为“打呼噜就是睡得香”的误区,梁国艳给出了明确否定。她指出,每五个打呼噜的人中就有一人患有睡眠呼吸暂停综合征,我国目前已有1.76亿患者,其中中度到重度患者达六七千万,但仅有1%的患者会主动就医。这类疾病的危害远超想象:30%-40%的患者合并高血压,且多为顽固性高血压;发生车祸的风险比正常人高出7.2倍;猝死率更是达到正常人的3倍。“频繁的呼吸暂停会导致缺氧,引发脑电层面的微觉醒,这种‘隐形觉醒’会严重紊乱睡眠结构,让患者无法进入真正的深睡眠。”梁主任解

释,这也是很多打呼噜的人早上起来感觉困乏、张嘴呼吸导致嘴干,甚至开会、开车时频繁犯困的核心原因。

如何科学应对睡眠呼吸暂停问题?梁国艳表示,首先要转变认知,重视睡眠健康。对于轻度患者,通过夜间侧位睡眠、减重、戒烟限酒等生活方式干预即可改善;中重度患者则需通过无创呼吸机辅助通气或手术治疗。她特别提到,黄磊老师在综艺节目《向往的生活》中佩戴呼吸机睡觉的场景,打破了公众对呼吸机的认知偏见。“这种无创呼吸机小巧轻便,患者只需在睡眠医学中心完成多导睡眠监测,经专业医务人员压力滴定确定合适参数后,就能在家安全佩戴,起到阶段性、过渡性治疗作用。”

睡眠与生活质量息息相关,梁国艳主任呼吁,公众应重视睡眠健康,了解睡眠知识,一旦出现打呼噜严重、白天嗜睡、晨起头痛等情况,及时到专业睡眠医学门诊就诊,通过科学干预守护好人生三分之一的睡眠时光,为健康人生奠定坚实基础。

一家养老机构服务6万人,是如何做到的?

一家养老院同时最多可以服务多少人?通常来说百人已是极限。在上海,有一家养老机构在十年之间实现了服务效能的百倍提升,从最开始床位不到百张,到如今可以为6万老人提供各类养老服务。

从96到1500

上海快乐之家养护院成立于2015年,拥有96张床位,专门服务高龄、失能失智老人。在成立后相当长的一段时间里,它只是一家传统养老机构,受限于床位数量,服务覆盖的范围比较有限。

“上海的养老服务需求一直非常旺盛,我们一直在思考如何才能提升自己,为更多老人提供优质服务,但传统养老院的扩张模式显然跟不上时代发展。”上海蒔花斋养老服务有限公司负责人

王海水告诉记者,虽然公司又在杨浦区开设了一家养老院,但也只是增加了133个床位,让他意识到传统养老模式的局限性,以及模式创新的必要性。根据上海“9073”养老规划,97%的老人将以社区和居家养老作为主要模式,需要养老机构为其赋能。

从2019年开始,上海开始探索一种名为家庭照护床位服务(简称“家床服务”)的新模式,把养老院搬到居民家里,让养老服务突破物理空间的限制。快乐之家养护院成为上海首批参加试点的企业,建立了老西门街道家庭照护床位服务中心,为上海居家养老模式提供创新实践。

经过三年多的探索,去年3月老西门街道家庭照护床位服务中心正式通过验收,成为上海市

首家家庭照护床标准化试点示范单位。养老机构的整个业务流程都进行了重新设计,确定了以“养老管家”为核心的服务体系,以满足老人各类养老需求。目前,该机构已经为1500位老人提供“家床服务”,相当于增加了10家传统养老院的床位数。

从1500到6万

2023年,老西门街道24小时老年人应急服务中心成立,专为区内“留守老人”、独居老人等需要重点关注的高龄群体提供全天候的安全保障,蒔花斋正是这一项目的运营方。

在应急服务中心的智慧管理系统的屏幕上,每一位老人的状态都能得到即时展现,在AI智能设备的辅助下,如果老人出现危

险系统就会自动报警,应急人员将在最短的时间赶到现场查看。

目前,蒔花斋除了运营两家养老院以及老西门、小东门、半淞园路、打浦桥街道的24小时应急服务中心以外,还受委托运营黄浦区打浦桥街道综合为老服务中心、黄浦区小东门街道综合为老服务中心分中心、黄浦区半淞园路街道长者照护之家、黄浦区小东门街道长者照护之家老西门街道家庭照护床位服务中心等政府养老服务机构。同时承接多项日托、“睦邻小厨”老年人助餐送餐服务、老吾老家庭照护能力公益培训等养老项目。

根据上海市养老服务市场快速发展和老龄人口增长的趋势,蒔花斋结合“物业+养老”的最新理念,通过党建引领,与居委

会、业委会、物业公司组建养老联合体,以养老服务方面的优势资源赋能社区养老事业。并提出了“数字赋能、精准服务、联动协同、场景AI”的智慧养老服务品质的工作思路,打造了一支专业化、职业化的养老队伍,目前服务已经覆盖多达6万名老人。

不久前,黄浦区区长质量奖名单公布,王海水入围了先进质量管理成果。“十年前,我们也没有想到,有一天可以为这么多的老人提供服务。”王海水说。

在理念创新、科技赋能、政策支持的多重利好下,有意承担社会责任的养老机构得以茁壮成长,突破传统业务边际,创造出前所未有的养老业态,为超大型城市的养老实践探索出一条可借鉴的路径。李一能

锦旗背后的养老选择：这家国企运营的康养中心凭啥圈粉



“人心仁爱温暖人间,真情呵护温暖家园。”近日,青岛高实中泰康养中心的大厅里,这面崭新的锦旗格外醒目。赠送者是首位入住长者的家属,他放弃了海南、西双版纳的养老计划,毅然将母亲托付于此。这背后,不仅是一个家庭的信任,更折射出青岛高新区养老服务“上新”后,靠专业康养服务打动人心。近日,记者走进这家刚开启试运营的康养中心,探寻其圈粉密码。

1 医养融合筑牢根基 破解养老核心焦虑

“当初选海南,图的是冬天暖和;计划去西双版纳,因为有自己的房产和茶山。”谈及最初的养老规划,这位老人的家属的想法很具代表性。但实际体验中,异地养老的医疗短板让他始终悬着一颗心:“老人腿脚怕冷,那边的机构只解决吃住,除了到点敲门查看,没什么细致服务,医疗保障更是跟不上。”

转机出现在一次偶然的考察中。坐落于青岛中医药传承创新基地的康养中心,让他当即改变了计划。“最打动我的就是医养结合这块硬实力。”这位老人的家属坦言,母亲独自居住时总不接电话,工作忙碌的他们时刻担心健康安全,“这里24小时照料,每天都有大夫查房,身体状况有人盯,我们才算真正放心。”

记者了解到,这家由国企青岛高新实业集团运营的康养中心,总建筑面积约2万平方米,规划床位460张。基地内不仅有振和路社区卫生站和即将开诊的山中大(青岛)中医医院,还配备现代化体检中心,能提供“体检诊断-康复疗养-专业养护”一站式服务。更值得一提的是,中心与周边医院共建“6分钟医疗服务圈”,真正实现“小病不出中心,大病快速转诊”。

2 智慧赋能细节关怀,守护安全提升品质

走进康养中心,宽敞明亮的走廊、清爽整洁的房间让人倍感温馨,防滑地板、扶手等适老化设施随处可见。而真正的“黑科技”藏在细节里,为长者安全筑起隐形防线。

“床边的毫米波雷达监测设备,不用穿戴就能实时监测体征和安全预警。卫生间的防跌倒雷达更贴心,限定时间内没有体位变化,系统会自动报警,值班人员立刻就到。”康养中心负责人周晓燕介绍,针对失能长者,中心还配备多功能护理床和智能

床垫,能实时无感监测心率、睡眠等情况。

除了安全保障,智慧服务更提升了生活便捷度。房间里的灯光、窗帘、呼叫等功能都能语音操控,即便行动不便的长者也能轻松掌控生活环境。“母亲说这里温度特别舒服,正好适配她怕冷的腿脚。”家属笑着说,更让他欣慰的是,母亲从最初的拘谨变得越来越开朗,主动参加各类活动,“以前总说自己反应慢,现在每次活动都积极参与,状态越来越好。”

3 多元服务精准适配,绘就幸福晚年图景

养老不仅要安全健康,更要舒心精彩。康养中心在满足长者多样化需求上花足了心思。门球场、健身器材、书画室、棋牌室,都是长者休闲娱乐的热门场所,养生操教学、书画展、电影赏析等活动常态化开展,让晚年生活不再单调。

饮食服务更是精准贴心。独立餐厅实行“明厨亮灶”,营养师根据健康需求定制普餐、高餐、糖尿病餐、清真餐等多种膳食,每周更新菜谱。

据悉,中心引入国际先进的泰勒管理模式,为每位长者建立“一对一”

照护档案,护理团队定期开展专项技能培训。目前一期开放106张床位,涵盖单人居室、双人居室等多种房型,后续还将延伸社区养老和居家上门服务,构建城市三级养老服务体系。

一面锦旗,一份信赖。从异地养老的纠结到家门口的安心托付,高实中泰康养中心的走红,正是青岛高新区养老服务高质量发展的生动注脚。正如其“中泰颐养 生命常青”的理念,这里用专业与温暖,让长者的晚年生活更有品质、更有尊严。

本报记者