破解失能老人照护之困,两年内山东将实现长护险参保全覆盖

自己掏多少? 能报多少? 怎么办理?

当全省60岁及以上老年人口超过2581万、重度失能老年人约60万时,照护问题已从家庭之痛上升为民生之问。4月3日下午,省政府新闻办召开新闻发布会,介绍山东健全完善长期护理保险制度,强化照护保障支撑情况。

2026年初,山东省政府办公厅印发了《关于建立完善长期护理保险制度的实施意见》,让山东成为全国较早完成长护险制度转型的省份之一。截至2025年底,全省参保人数已突破5634万人,每年近30万失能人员享受待遇,带动就业近9万人,撬动社会资本150多亿元。

自己掏多少? 能报多少? 算清楚长护险这笔"减负账"

制度搭起来了,大家最关心的是两个问题:自己掏多少? 又能报多少? 山东长护险这笔"减负账",算得清楚也听得明白。

覆盖全民,钱从哪来? 答案是单位、个人、财政、社会一起扛。单位职工由用人单位和个人按同比例分担,费率控制在0.3%左右,其中单位和个人各承担0.15%左右,缴费基数与职工基本医保一致并按月缴费。比如,退休人员缴费费率为0.15%左右,有条件的统筹地区由个人缴费,原单位不缴费,个人缴费部分可按月从职工医保个人账户或个人基本养老金中代扣代缴。灵活就业人员缴费参照职工政策执行。18周岁以下城乡居民跟随父母参保不单独筹资,特困人员、低保对象由政府全额或定额资助缴费。

那么,待遇保障又有哪些? "当前制度重点保障经评估认定为重度失能的参保人员。符合规定的护理服务费用,由基金按比例支付,不设起付线。其中,参保职工(含退休人员、按职工参保的灵活就业人员)的支付比例在70%左右,未就业城乡居民的支付比例在50%左右。"山东省医保局副局长孟冬介绍。

咱们再来算一笔账:假设一位退休的重度失能老人住进机构,每月4000元的费用,基金支付比例约70%,即每月可报销2800元,自己只掏1200元。要是选择居家和社区护理,报销比例还会再倾斜一点。当然,为确保基金可持续运行,年度最高报销额度原则上不超过当地上年度城乡居民人均可支配收入的50%,既保得住,又兜得牢。

值得注意的是,山东还向中度以上失能老年人发放养老服务消费券,长护险报销后个人自付部分可按40%比例抵扣,每月最高抵扣800元。照护成本又实实在在地降了一截。

"数据跑腿"代替"群众跑腿",山东长护险经办再升级

为了让参保群众特别是行动不便的老年人少跑腿,山东构建了"线上+线下"多元申请渠道,实现"就近办、掌上办"。家住济南的王先生因脑梗后遗症行动不便,他的儿子通过线上小程序,上传身份证、住院病历等材料,足不出户就完成了待遇申请,工作人员随后上门评估。这让"数据多跑路、群众少跑腿"不再是口号,而是日常。

针对参保人异地居住期间待遇享受难、报销不便利的痛点,山东在全国率先实现了长护险省内异地联网结算。

下一步,要推动制度从"基本建立"向"规范统一"迈进,2028年实现参保全覆盖。服务供给也要升级,从"人无我有"变成"人有我优",落实国家36项护理服务项目,推行"一人一方案""一人一档案"。

更值得期待的是,山东还要发挥长护险的杠杆作用,把康复辅助器具租赁服务从试点向全省扩展开来,支持有条件的市建银发经济产业园,打造从辅具研发、生产租赁到护理服务、人才培训的全产业链。 **孙靓**

春日重聚话师恩

朱长春(前排中)与学生们会后合影

本报讯 日前,一场跨越数十载的师生聚会在城阳区举行。原青岛崂山八中和青岛四十七中的部分高中毕业生从各地赶来,簇拥着88岁高龄的恩师朱长春围坐畅谈。

聚会中,朱长春老师"爱字当头"的教育理念成为大家热议的话题。正是这份教育初心,让朱长春在退休后仍坚持与学生保持联络,组织活动、解决困难。"当年朱老师常说,关爱学生没有终点。"学生、青岛美高集团董事长李永兆回忆道。"朱老师至今仍保留着所有学生的名单,甚至家庭住址,这种情怀在当今社会尤为珍贵。"与会嘉宾、作家孙秉伟不禁感叹。

几位学子还回忆起朱老师"一支粉笔写春秋,三尺讲台育桃李"的点点滴滴,"朱老师用行动诠释了'学高为师,身正为范'的真谛,他的教育情怀将永远激励我们前行。"

从教数十载,朱长春珍藏了上千张照片和实物,他计划今年重阳节前后举办个人教育生涯展,以"平凡而多彩的一生"为主题,串联起从学生时代到执教生涯的珍贵瞬间。展览不仅涵盖个人成长轨迹,更将重点呈现与学生互动的温情故事,彰显"刻骨铭心的真挚师生情"。

这场师生聚会,吸引各领域的校友。他们中多数已退休,但面对恩师仍如少年般赤诚。朱长春老师谦逊地表示:"教育是双向的成长,学生们的成就让我倍感幸福。" (王丽洁 孙秉伟)

青岛市老年大学艺术院:

五载芳华绽新彩

本报讯 4月1日,春意盎然,"从春天出发"——青岛市老年大学艺术院建院五周年诗歌朗诵音乐会在青岛市老年大学报告厅举行。学校及艺术院领导、岛城文化艺术界专家学者、市老艺术家代表、部分教师学员代表,以及艺术院各团指导老师和团员等200余人齐聚一堂,共同回溯艺术院五年的奋进征程,见证这一重要时刻。

音乐会上,《龙的传人》《上春山》《萱草花》《山楂树》《用生命影响生命》等精彩节目接连上演,为观众带来了一场视听盛宴。艺术院朗诵团的团员们以声音作舟、以感情为弦,奏响了智慧心音与如歌岁月。

据悉,青岛市老年大学艺术院于2021年4月1日正式成立。经过五年的发展,如今已壮大为男声合唱团、混声合唱团等10个艺术团,近400名团员的庞大艺术队伍。艺术院院长牛鲁平表示:"我们从市老年大学选拔优秀学员进入艺术院,致力于打造德艺双馨的文艺团队,为老同志们搭建展示学习成果、艺术才华和精神风貌的舞台。今天这场音乐会,既是对学校的教学成果汇报,也是在新大众文艺时代背景下,探索老年艺术教育新路径、新成果的展示。"

五年来,艺术院不仅在重大节庆和主题演出中绽放光彩,还踊跃参与省、市、街道社区、学校、养老院等公益演出和志愿服务活动。此次音乐会是对过去五年发展成果的集中检阅,更是老同志们艺术热情与创造力的生动彰显。 (记者 臧硕)

养生健康

耳鸣突然加重,或是大脑在"报警"

耳鸣突然加重,通常不是耳朵恶化,而是大脑被"触发器"点燃,这些触发器多为偏头痛诱因。

临床上,耳鸣加重有五大"元凶"。一是压力,高压时身体释放激素,激活大脑听觉中枢,加重耳鸣且形成恶性循环。二是睡眠不佳,睡眠是大脑"清洁时间",缺觉会打断清洁,使炎症介质堆积,神经兴奋性升高。三是饮食,咖啡因、酒精、巧克力等食物与偏头痛食物黑名单重合,过量会刺激神经,加重耳鸣。四是大声噪音,偏头痛体质的大脑听觉系统"高增益",噪音易让听觉中枢过载,加重耳鸣。五是激素变化,女性经期前后激素波动,神经系统稳定性下降,耳鸣易加重。

这些诱因激活了"大脑炎症",释放炎症介质,让听觉中枢过度敏感。我们要学会识别,提前干预。