

养老不离社区 品质值得信赖 “央企养老”来到家门口

家门口养老,是大多数中国老年人的朴素愿望。如何让“不离亲、不离家、不离群”的居家养老理念落地,同时又能获得专业的照护服务?社区嵌入式养老是一条解决途径。由通用技术集团(山东)康养公司投资运营的通用芳华(青岛洛阳路)街道综合养老服务中心,即定位为社区嵌入式养老。日前,记者进行了探访。



小心厨房暗藏的健康隐患

都说厨房是一个家最温暖的地方。可你知道吗,厨房里也藏着不少健康隐患,一不小心就会中招。以下知识赶紧收藏起来,保护整日在厨房忙碌的家人和自己。

厨房油烟含超200种有害物质,苯并芘等是肺癌已知危险因素。长期接触油烟的女性,肺癌风险提高1.94倍。建议少油炸煎炒,多炖蒸;用厚锅控温;开抽油烟机并多开10分钟;可戴R/P型防护口罩。

洗碗海绵多孔吸水、易存残渍,是细菌温床,建议每周更换。木筷竹筷用久易磨损发霉,建议最多半年换一次,用后沥干并消毒。

冰箱低温不等于无菌,李斯特菌等嗜冷菌仍可繁殖,可能导致腹泻甚至脑膜炎。建议每月清洁冰箱,生熟分区,绿叶菜不超3天,冷冻肉也不宜久存。

姜文棋

3 “暖心厨房”烟火气暖人心

养老不离社区,不仅要住得好、医得好,还要吃得好、融得进。中心的助老食堂已成为周边居民口中的“暖心厨房”。菜单由专业厨师团队设计,兼顾控糖、低盐、低脂等特殊需求,并为牙口不好的长者提供软烂易咀嚼的菜品。

从康复照护的专业供给,到社区食堂的生活联结,这种嵌入式养老模式,把专业服务下沉到老人“家门口”,既保留了老人熟悉的生活环境,又填补了居家照护的服务空白,或许能为更多城市探索“原居安老”提供可借鉴的路径。

记者 尚美玉

2 医养结合配齐“硬核”设施

作为一家街道综合养老服务中心,通用芳华的“底气”来自其高标准的硬件配置和专业服务团队。中心负责人李鹏介绍,中心总建筑面积约4000平方米,分两期建设,规划设置不少于100张养老床位。目前一期已建成开放18张床位,全部采用适老化设计:电动护理床支持多体位调节,无障碍卫浴空间配备智能马桶、坡面镜及无门槛平移门,细节之处尽显对长者生活尊严与安全的考量。

更值得关注的是其“医养融合”的核心功能。中心内设专业医务室,配备执业医师和

护理人员。在康复训练区,记者看到了蝴蝶夹胸器、大腿内收外展器、腿部蹬踏器等专业设备,由专人指导长者分10个等级匹配训练强度。

“我们参照市医保局与公司共同编制的赋能训练手册,构建了本土化康复训练体系。”李鹏介绍,目前中心拥有6名专业护理员,护理配比达到1:3,优于行业平均水平。23岁的护理员咸晓萌毕业于老年保健与管理专业,她表示:“毕业后我就来到这里工作,这儿不只是一个养老院,更是一个让长者重获活力的地方。”

青岛市公共卫生临床中心愈安医养院： 在青岛，一个有温度的“医养之家”

医养院从细节入手,在房间内配备了独立卫生间、紧急呼叫按钮、适老化家具等,公共区域设置了无障碍扶手、防撞角、防滑坡道等设施。同时,房间布局注重采光与通风,居住环境宽敞明亮温馨舒适,全部房型可直接观赏无敌海景。康复训练室、诊疗室与生活区紧密衔接,既方便老人接受治疗,又减少奔波,真正实现“医养零距离”。

把专业变成“习惯成自然”的关怀

每天早上,愈安医养院的医生护士们推着治疗车开始查房。量血压、测血糖、叮嘱吃药,这些重复的动作里藏着不重复的用心:“王阿姨今天胃口不好,厨房特意做了小米粥”,“王爷爷的降压药要配温水,张阿姨的视力不好,药盒上特意贴了放大的标签。”——在护士站的记事板上,密密麻麻记录着长者的生活细节。高血压老人会收到定制的低盐食谱,糖尿病患者有专属的血糖监测本,偏瘫患者的康

复训练从简单的抬手、抬脚开始,循序渐进……

愈安医养院依托青岛市公共卫生临床中心的专家团队与医疗资源,依托24小时值班的专业医护团队、中西医结合的慢性病管理方案、个性化定制的康复训练计划,让每位长者都能享受“小病不出楼,大病直通车”的安心保障。这里的护理不只是“治病”,更是把健康管理变成了“日常的贴心关怀”。

让晚年生活“有滋有味”

愈安医养院的活动室,永远比别处热闹。非遗传承人来教剪纸时,老人们围坐一桌,红纸在手中变成窗花、生肖;书法课上,墨香混着笑声,有人写“寿比南山”,有人画小鸭子;天气好的早晨,活动室里总有打八段锦、做手指操的身影,老人们找到自己喜欢的事,把日子过得有滋有味。

文化铸底色,康养暖人心。这些文化活动,更像情感的纽带:老人们在剪纸时分享年轻时的故

事,在书法课上互相请教,元宵喜乐会中趣味猜灯谜,元旦联欢时跟随乐队演奏全场合唱,连打麻将都能聊出“老伙计”情谊。工作人员说,每次活动全程配备医护人员值守、预留充足休息间隙,提供暖心茶歇饮品。自从活动多了,老人们脸上的笑容也多了,愈安医养院将持续打造常态化活动板块,用心用情实现“老有所乐,乐有所获”。

从医疗资源的无缝对接,到日常护理的细致入微,再到文化活动的暖心陪伴,愈安医养院正在勾勒公立医养结合的“青岛样板”。这里把“医”的专业、“养”的温度、“心”的归属,揉进了每天的晨光、海风和饭菜香里。

未来,愈安医养院将继续秉持“普惠公益”的初心,让更多长者在这里找到“医有保障、养有品质、心有归属”的幸福晚年。就像老人们常说的:“住在这里,心里踏实,生活充实——这就是我们的第二个家。”愈心安享,颐养天年,大抵就是这般模样。

姜文棋



青岛市公共卫生临床中心愈安医养院位于青岛市城阳区火炬路332号B座,作为市属公立三级医院和高新区唯一综合医疗体,愈安医养院自2025年6月启用以来,将专业医疗护理与人文关怀深度融合,不仅成为健康守护的港湾,更成为长者们心之向往的“第二个家”,“医养结合”不再是冰冷的概念,而是触手可及的温暖。

让医疗资源“长”在生活里

“最安心的不是设备多先进,是需要的时候它就在身边。”当入住老人突发病情,由中心320层螺旋CT、3.0T磁共振等先进设备组成的“绿色诊疗通道”迅速响应。这样的便利,来自与青岛市公共卫生临床中心的深度联动。

更贴心的是空间布局:愈安