

长者享上门关爱、空调康养、贴心照料等专“暑”服务 炎夏有“凉”策,养老生活这样打开

记者 尚美玉

“好一朵美丽的茉莉花,芬芳美丽满枝桠,又香又白人人夸……”8月13日清晨,走进青岛市市南区香港中路街道综合养老服务中心,活动室里传来一阵欢快的歌声。循声找去,一群身穿天蓝色运动衫的中老年人正跳得起劲。时下虽已立秋,但未出伏天,岛城的气温仍维持在30℃上下,高湿度叠加持续闷热,“桑拿天”的体感丝毫没有消退。可在青岛的大街小巷,老人们的夏日生活却没有被高温困住。连日来,记者走进部分独居老人家中、街道养老服务中心和老年公寓,实地探访青岛养老服务体系如何精准对接高温天气民生需求,依托暖心探访、政策补贴、阵地服务、精细照料等多元举措,为老年群体撑起夏日“清凉保护伞”,让高龄、独居、失能老人安然度夏,解锁三伏天里的舒心养老生活。



扫码看视频



在香港中路街道综合养老服务中心,康复师带领老年人练习太极拳。



在乐万家老年公寓,护理员高华给老人准备了清凉的西瓜解暑。



独居老人辛振花,一边看报,一边拿着志愿者送去的清凉团扇解暑。

政策托底+上门关爱 1 特殊老人居家避暑无忧

“阿姨,天气太热了,我们给您送把团扇,平时纳凉用,您一定要注意防暑、少出门。”8月14日下午3时,避开正午酷暑,志愿者走进市北区人民路独居老人辛振花家中,送上定制解暑团扇,细致叮嘱夏日养生、居家安全注意事项。

这场由青岛市民政局联合本报发起的特殊困难老年人探访关爱活动,从去年12月启动至今,已经为2000余户独居、空巢、特殊困难老年人送去了常态化的上门关怀,志愿者们用免费理发、陪伴就医、聊天解闷等点滴行动,将关怀与温暖送到老人心坎上。截至目前,活动已覆盖市南区、市北区、西海岸新区、胶州市、平度市等多个区市的服务点。

今年82岁的辛振花,自老伴离世后便独自居住。谈及多年的独居生活,老人坦言,孩子们孝顺,起初三个孩子轮流回家照料,随着子女工作愈发繁忙,居家照料的难题逐渐凸显。“孩子们来回奔波太辛苦,夏天天热,做饭、收拾家务更是

折腾,现在有居家保姆上门服务,省心多了。”辛振花说。

虽然天气炎热,但不少老年人依然舍不得开空调、防暑意识薄弱。对此,社区常态化开展夏季健康科普讲座,普及防暑降温、居家养生、电器安全等知识。“以前总怕费电,再热也舍不得开空调,听了社区的讲座,知道高温天防暑最重要,现在家里空调全天常开,居住舒服多了。”辛振花笑着说道。

让一家人更省心的是青岛落地实施的面向中度以上失能老年人的养老服务政策。辛振花的女儿告诉记者,符合条件的老人申领消费券后,政府会按比例给予补贴,算下来居家照护的费用减轻了,实实在在托住了养老负担。

据悉,面对持续加深的老龄化态势,青岛市制定了《青岛市基本养老服务清单(2026年版)》,重点保障独居、失能等特殊困难老年群体的生活安全与照护需求,包括助餐、助浴、康复护理等,确保老人无需外出即可享受基本生活照料。

街道养老中心恒温26℃ 2 老人下楼就有“避暑小天地”

在青岛,几乎每个街道都建起了综合养老服务中心,空调恒温的活动室、飘着饭菜香的助老食堂、配有专业康复师的理疗室,成了不少老人高温天里每天必去的地方。

“现在天气很热,但这里的环境很舒服。”8月14日上午,74岁的王阿姨准时走进香港中路街道综合养老服务中心,今天是她固定来做康复训练的日子。她因骨关节炎腿不舒服,听邻居说这里有康复中心,就来这里锻炼了2个多月。“每天来中心转一圈,和老邻居聊聊天,做会儿康复,一天的时间很快就过去了。”

对独居老人来说,助老食堂更是解决了高温天做饭的大难题。“大热的天,师傅们能给我们做这么多可口的饭菜,辛苦了!”83岁的独居老人张凤枝说,平时自己在家吃饭比较凑

合,尤其是夏天,经常凉馒头就着汤凑合一顿,自从发现了这家食堂,她每天准点来报到。

在金湖路街道社区幸福食堂里,一到饭点就坐满了老人,空调风慢慢悠悠吹着,桌上的绿豆汤冒着淡淡的凉气。“大热天不用自己开火,两个人一顿午饭才花16块钱,比自己在家做饭省心还划算。”食堂负责人告诉记者,入伏之后他们特意调整了菜谱,多添了苦瓜炒鸡蛋等开胃的菜,还有免费的绿豆汤。

据了解,截至目前,青岛已经累计建成139家镇街级综合养老服务中心、1313家村社养老服务站,1400处老年助餐机构织起了一张“15分钟养老服务圈”的网路,老人们不用走远路,就能找到凉快的活动空间,吃上热乎可口的饭菜。

老年公寓巧解“空调矛盾” 3 精心照料里藏着夏日凉意

对于入住老年公寓的高龄、失能老人而言,三伏天避暑养生更需精细化照料。

“阿姨,吃西瓜啦!刚切好的,很甜,您尝尝。”在市南区乐万家老年公寓金坛路院,84岁的郭福华刚吃完护理员递过来的冰镇西瓜,靠在床边摇着扇子,脸上满是惬意。女儿蒋伟每天都来探望,说起母亲在这里的夏日生活,她满脸笑意:“老人自己在家住,总舍不得开空调,在这里走廊里全是中央空调,房间里还有电扇,温度一直舒舒服服的,我们特别踏实。”

院长宋庆辉告诉记者,一进入夏季,就给老人换上了轻薄的夏凉被。原本每个房间都有空调,但有些老人怕凉,两人住一间时经常因为开不开空调闹矛盾。宋庆辉想了个办法——在走廊装上中央空调,每个房间再增加一台电风扇,让整个公寓的气

温降下来。哪个老人觉得凉,把卧室门关一下就行,矛盾迎刃而解。

除了物理降温,人文关怀也没落下。“天气热的时候,最怕卧床老人得褥疮。”宋庆辉说,高温天气是失能、卧床老人养护的关键期,闷热环境易引发各类不适。公寓针对性细化护理流程,增加巡房、翻身、喂水频次,定时监测老人身体状态,及时为老人擦拭身体、更换衣物,有效预防褥疮、中暑等问题。除了基础身体护理,工作人员还格外关注老人的精神状态,日常陪伴聊天、舒缓情绪,避免酷暑天气引发烦躁、沉闷等不良心态。

从志愿者上门送关爱,到养老服务中心的清涼舒适,再到老年公寓的贴心照料——三伏天里,老人们各有各的过法,各有各的精彩。但无论在哪,这份安然度夏的从容与舒心,把闷热的长夏过出了慢悠悠的清涼诗意生活。

王思薇:每一步,都要用“心”陪伴



近日,日本美邸董事、美邸中国区总裁王思薇受邀发表主题分享,系统阐述日式认知症照护经验的本土化路径。

“本土化是我们12年来一直在做的核心课题。”王思薇指出,中日认知症照护面临三大差异。其一,社会认知层面,日本很早就开始在社会层面普及认知症的相关知识,而国内许多家属因认识不足延误老人就医和照护时机;其二,支付体系不同,日本有介护险和完善的商业保险托底,国内长护险仍在推广中,相应的商业保险产品还不多;其三,机构运营环境迥异,我国养老机构院长需兼顾多重事务,无法像日本院长那样专注服务本身。

针对这些差异,美邸探索出一条“以专业破局、以需求立根”的本土化路径。王思

薇说,认知症照护的关键在于每一步都要用“心”陪伴,以爱心、匠心、恒心、安心,建立与长者的信赖关系,尽力恢复长者患病前的正常生活。

王思薇还分享了“自立支援”照护理念——将老人日常生活行为拆解为细项,评估其“能做什么”与“卡在哪里”,让老人在适当协助下完成力所能及之事,而非全盘代劳。“无论什么时候,都要让长者过上本人希望的生活。”王思薇说,认知症照护专业人员的工作就是对于长者想做的事进行充分准备,并帮助长者一起完成。

本报记者

王丽娜:以“大数据+人才”重塑养老运营“护城河”



近日,复星康养老产业发展集团原执行总裁、浙江随园养老发展有限公司合伙人王丽娜发表“康养社区运营管理新实战”演讲,强调加快数字化转型,打造智慧化、精细化、个性化养老服务,以“数据+人才”筑起运营“护城河”,加快培养懂业务、懂数据、懂AI的复合型养老人才。

目前中国的养老产业特别是养老社区已走过概念先行的初级阶段,正步入比拼内功的“生死考验”时期。王丽娜说,养老产业必须重视服务质量和运营效率,以流程优化和数据转型“双轮驱动”,打造智慧化、精细化、个性化的养老服务,精准定位支付端,构建多层次服务体系,以服务质量和运营效率的提升,突破“建得起、养不起”的

困局。

王丽娜分享了国内品牌医养机构以数字化融入养老服务管理全过程的经验。“信息化把业务装进系统,数字化把数据治理起来,智能化让AI参与决策。”王丽娜说,社区和机构应利用大数据评估老人健康状况、通过智能穿戴设备实现无感监测与风险预警。通过流程优化,提升养老服务的品质和效率。

养老服务的温度取决于一线护理员的专业度。王丽娜提出用“大数据+人

才”重塑运营“护城河”,更加注重提升组织能力,锤炼养老服务团队的整体战斗力、竞争力,以及明显超越竞争对手为客户创造价值的能力。

针对行业普遍存在的“招人难、留人难”痛点,她建议,建立养老服务人才“选、育、评、用、汰”机制,探索校企合作订单式培养机制,建立分层分类的培训体系。一线的培训要有“穿透性”,按照人物、场景、节奏和需求提供精准服务,可以把业务拆成小工具再集合模块最后形成体系。“技术可以采购,但既懂业务、懂数据、又懂AI的人才,必须自己培养。”

王丽娜说,“未来养老产业的竞争,必将是运营效率与服务温度的竞争。”

本报记者