老年生活报
编辑:尚美玉 美编:张梦菲 电话:0532-66988698

记者调查

认知症照护,如何帮“夹心层”喘口气

作为认知症患者的女儿,王萍因照护老人不堪重负而在电动车上放声大哭的那个傍晚,是千万个认知症家庭的缩影。本报11月2日4版发布的《谁来“拯救”认知障碍老年人家庭照护者》一文,报道了王萍等认知症照护者不堪重负的经历,引发了诸多读者的共鸣。调研显示,我国60岁以上痴呆症患者约1507万,照料者中65%有不同程度抑郁倾向、20%已达抑郁症诊断标准。怎样缓解照护压力,建立认知症家庭的扶持网,记者日前作了调查探访。

800元消费券:领券之前,先过“失能评估”关

2026年1月1日起,民政部、财政部部署的向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目在全国实施;山东是全国首批试点省份,青岛同步起步。

谁能领?年满60周岁、经评估为中度及以上失能的老人,不限户籍、以居住地为准。认知症老人能否领到券,关键不在“确诊没确诊”,而在“失能到了什么程度”——评估依据《老年人能力评估规范》国家标准,从自理能力、基础运动能力、精神状态、感知觉与社会参与四个维度打分。

评估符合标准的,即可发放电子消费券,补贴范围覆盖助餐、助浴、助洁、助行、助急、助医“六助”上门服务,以及康复护理、日间托养、机构托养和喘息服务。每月上限均为800元。

长护险“组合拳”:把照护点铺到家门口

长护险是另一根支柱。依据《长期护理失能等级评估标准(试行)》和《长期护理保险失能等级评估操作指南(试行)》,从日常生活活动能力、认知能力、感知觉与沟通能力三维度、17项指标为评估对象打分,其中“认知能力”单列时间定向、人物定向、空间定向、记忆力4项,为失智老人留出一席。难点在于:不少失智老人腿脚利索、日常生活活动能力得分偏高,综合下来可能够不上中度失能,“能走能动”掩盖了“不会做饭、忘记吃药、出门就迷路”的真实负担。所以,家属评估时要如实呈现日常状态、主动提供诊断与用药记录。

如果说消费券、长护险解决的是“钱从哪来”,青岛还在“服务由谁提供”上加码。2026年,“建设20处认知障碍老年人照护专区”列入青岛市办实事,目前20处已全部建成;加之2025年全市新建或改扩建30处社区嵌入式失智老年人照护中心,这些专区提供科普宣教、风险筛查、非药物干预、家庭支持等全周期服务。专家建议60岁以上老人每年做一次认知筛查,把干预窗口前移。目前,全市养老机构认知障碍床位已达2185张,护理型床位占比77.5%。

居家照护的家庭,也能“把机构搬回家”。青岛推行家庭养老床位,失能失智老人签约后由专业机构上门服务;面向低保、计划生育特殊家庭中失能失智老人的政府购买服务型,中度失智城镇每月1000元、农村800元,重度失智城镇每月1400元、农村1000元,全市累计签约家庭养老床位10.2万张,助浴、助洁、助医等上门服务超过200万次。

针对家属最揪心的走失风险,青岛公安联合中央广播电视总台《法治在线》栏目发起“回家的钥匙”公益行动,向阿尔茨海默病等易走失老人免费发放北斗定位智能钥匙扣。有需要的家庭,可到辖区派出所登记,或在“青岛公安”微信公众号后台留言申领。

此外,居家适老化改造可享产品成交价30%的补贴、每人最高15000元,智能监测、防跌倒设施都在补贴范围内;青岛已打造11个市级认知障碍老年友好社区,5个社区入选山东省“忆暖银龄 认知守护”社区关爱项目。想让紧绷的神经“松一松”的家属,还可借助消费券中的短期服务,让老人短期入住机构、自己“歇一歇”。

记者 尚美玉

AI大厨“抢滩”社区食堂

数智餐厅带来“精准”健康新生活

一日三餐看似寻常,对老年群体来说却暗藏诸多现实难题:独自做饭费时费力、餐食营养失衡、照顾晚辈无暇下厨、外卖就餐隐患重重。在青岛市崂山区海尚府小区,72岁的造女士曾长期被“吃饭难题”困扰。而落地社区的阿尔法鱼数智餐厅邻里中心店,以AI智能技术为支撑、以健康需求为核心,重构社区就餐服务模式,让社区就餐从“将就饱腹”迈向“精准健康”。

“茼蒿炒笔管这道菜好了吗?”11月8日上午11点,72岁的造女士走进餐厅。“马上出锅,阿姨,您稍等一下。”餐厅工作人员笑着回答她。短短数月,这家开在小区家门口的智慧餐厅,已经成为她每日必来的“便民食堂”。透过餐厅全景透明后厨玻璃,智能炒菜机器人有序运转,一道道地道家常菜品便陆续新鲜出锅。标准化的烹饪流程、稳定可口的口感、干净整洁的操作环境,让造女士倍感安心,也让她真切感受到了智慧餐饮带来的新变革。



造女士在数智餐厅就餐。

1 就餐困境 如何吃得健康又方便

“老年人吃饭,看似简单,其实处处都是难题。”谈及此前的就餐困境,造女士深有感触。日常做饭,做多了容易剩余浪费,做少了菜品单一、营养摄入不足,很难兼顾口感与营养。随着家中小孙子出生,造女士肩负起照顾晚辈的重任,更是没有充足时间精心准备餐食。

为了解决一家人的吃饭问题,外卖成了她无奈之下的选择。但长期点外卖的体验,让造女士始终心存顾虑:市面上多数外卖重油重盐、口味厚重;更重要的是,外卖后厨不透明、食材溯源难,卫生标准无从核验,长期食用始终不够放心。

那段时间,一日三餐成了造女士的心头难题。既要兼顾自身饮食健康,又要保障孩子就餐营养均衡,却始终找不到安全、便捷、适配的就餐渠道。直到邻居推荐,她得知小区内新开了一家数智餐厅,专属社区居民的就餐服务,让她终于走出了就餐困境。

2 AI赋能 机器人烹制美味

站在取餐口等餐的间隙,记者和造女士隔着透明的后厨玻璃往厨房看去。炒菜机器人正在烹制西红柿炒蛋,“加入2000克鸡蛋”,随着炒菜机器人清晰的语音提示,工作人员将提前备好的食材投入设备,随后机器人自动完成翻炒、控温、调味、收汁等工序。记者了解到,这家数智餐厅的核心优势,正是全流程标准化智能烹饪。

据餐厅负责人介绍,智能烹饪设备依托海尔食联网技术优势,整合名厨资源,搭建起千道大师菜品库。所有菜品既保留传统家常风味,又适配现代健康饮食标准。高效的智能设备大幅解放人力,目前,餐厅由3位工作人员提供一日三餐,其中前厅1人,后厨仅需2人。而同样面积规模的传统餐厅大约需要6—7人。

让造女士踏实的还有餐厅全方位的食品安全管控。后厨温度、湿度、油烟浓度、环境卫生、异物风险等数据,通过传感器与AI摄像头24小时实时采集,数据实时上传云端并自动预警。

3 精准适配 守护全家膳食健康

从单纯的“能吃饭”到“吃健康”,是就餐者们选择这家数智餐厅最核心的原因。

餐厅入口处的“健康小屋”设备,是就餐者的“健康管家”。第一次到店就餐时,在工作人员的指导下,造女士完成了血压、身高、体重、BMI(身体质量指数)等基础体征检测,系统自动为她生成了专属个人健康档案,完善个人身体状况、慢病忌口、饮食偏好等信息,为精准化智能配餐打下了基础。

如今,这一份数字健康档案,深度融入了造女士的每一次就餐过程。每次取餐,屏幕清晰标注每道菜的适宜食用分量,对于不适宜老年人多食、忌口的菜品,系统会主动提示、智能预警。“我在这里吃了三个多月,最大的感受就是省心、放心。餐厅不仅菜品干净卫生、花样丰富,更懂老年人的身体需求。”耗油生菜、红烧鸡块,外加蒜蓉奶白菜、米饭等,当天,造女士一顿午餐花费12.83元。

如今每天清晨,她只需在餐厅社群查看当日更新菜单,记下自己和家人爱吃的菜品。临近中午,下楼步行五六分钟到店就餐,既可以堂食,又能外带。既免去了居家做饭的劳累,又解决了家人就餐难题,极大提升了生活品质。

造女士的良好体验,也是小区众多老年居民的缩影。今年60岁的刘女士也是数智餐厅的常客,“吃饭难,不仅是自己吃饭难,给孙辈做饭更难,要花样多,又要营养全面。”当天,她选了芸豆鸡块、青椒土豆片、西红柿炒蛋、红烧排骨和蚝油西兰花五样菜,总共花费26元。“中午小孙子从学校回家吃午饭,我就来这里买饭带回家。比自己在家做的花样多,最关键是每道菜的油盐量都标得清清楚楚,吃着放心。”


餐厅工作人员协助炒菜机器人炒菜。

据海尔食联网市场营销经理王翔介绍,依托数字化技术,阿尔法鱼数智餐厅打破了传统餐厅“只卖餐、不服务健康”的单一模式,将个人就餐体验,升级为餐前推荐、餐中提醒、餐后分析的全链条健康管理闭环。餐前,就餐者可通过餐厅AI小程序,提前查看基于自身健康档案定制的专属菜品推荐,结合身体状况规划每日饮食,避免盲目就餐;餐中,刷脸即可绑定智能餐盘,每一道菜品的热量、蛋白质、钠含量等营养数据清晰公示,针对慢病忌口、过敏食材,系统实时提醒,杜绝饮食隐患;餐后,小程序自动生成当日饮食记录与营养分析报告,清晰梳理营养摄入情况、饮食短板与调整建议,让日常饮食有据可依、可查可改。

这套完善的智慧就餐体系,不仅守护了像造女士这样老年群体的饮食健康,更覆盖了家庭就餐需求。“老年人的慢病膳食管控、孩子的成长营养跟踪、家人的日常饮食优化,都能在这里实现。”王翔说。记者 崔佳佳 叶屹

琴声为媒 老友相伴

太保家园里的银发文艺时光



在太保家园青岛社区,总有悠扬琴声从大厅飘出,这里不只有康养照护,更有一群热爱艺术的长者,把日子过得丰盈松弛。

社区按照“雅趣共赏、动静相宜”的思路搭建文娱体系,每日上、下午各举办一场活动,太学堂的合唱、手工、书画、太极、舞蹈、棋牌活动常态化开放,还鼓励长者自发组建社团。“秋韵艺声”就是老人自发组建的文艺团体,从最初寥寥几人,慢慢发展到十三位成员。排练、演出,重阳汇演上,非洲鼓、合唱节目收获满堂喝彩。

86岁的黄阿姨、84岁的王阿姨、90岁的李阿姨,因一曲《雪绒花》相识。三位阿姨都曾经历失去老伴的孤独,在琴声里找到知己,结伴弹琴、练歌。社区全力支持她们的爱好,帮着排练、整理参赛资料,陪伴王阿姨站上青岛市艺术节声乐大赛舞台,拿下老年组金奖,还为她拍摄了专属MV。张阿姨入住之初封闭内向,不愿与人交往,在文娱师邀请下走进国画课堂,零基础学画画,还拜师学钢琴,交到不少好友,心态日渐开朗。

这里的文娱服务,不落下任何一位长辈。针对行动不便的长者,文娱师每周上门,根据老人爱好定制活动,下棋、打牌、听老歌、读报纸、色彩辨识,把欢乐送到床前。社区还定期组织观影、外出采风、秋游等集体活动,让长者走出活动室,亲近自然。

在这里,养老不只是照料衣食起居,更看重精神陪伴。不强行安排、不被动看管,而是邀请长者一起创造快乐。无论身体状况如何,都能找到适合自己的爱好,在笔墨、歌声、棋语里收获自信与友谊。

如果您也想给长辈寻找一处既能安心康养、又有丰富文娱生活的家园,不妨前来参观咨询。

咨询电话:0532-86682288
家园地址:青岛市市南区香港西路47号