

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文娱生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



本版有声新闻
扫码倾听

常青树

11
周刊

明天,我们去哪里养老?

从“养儿防老”到多元社会化养老模式并存 岛城社会化养老开启银发生活新旅程

清晨的阳光透过窗户洒落在社区养老服务中的书画室里,银发老者专心挥毫,不远处三两老伙伴在欢笑声中落下棋子;养老机构里,专业的照护人员和丰富的医养设备,为老人们提供医养结合的优质服务;在祖国的大好河山,越来越多的“老顽童”们走在路上,精彩又热烈地度过晚年……曾几何时,“养儿防老”是大家不变的观念,如今,越来越多的银发族正走出家门,追求属于自己的多元化养老服务。

养老不离家 社区养老服务多

据民政部预测,“十四五”期间,我国老年人口将突破3亿,从轻度迈入中度老龄化社会。目前,我国养老模式已形成“9073”格局,即90%左右的老人都在居家养老,7%左右的老人依托社区支持养老,3%的老人入住机构养老。国家卫生健康委2021年披露的信息显示,我国大多数老年人的养老选择集中在居家和社区两项。

作为一种新兴的养老方式,社区养老愈发受到欢迎。社区,这个与家庭紧密相连的社会单元,逐渐承担起部分养老责任:社区可以利用自身的资源优势为老年人提供日间照料服务,傍晚又能回到熟悉的家中与家人团聚,同时又可以组织各类文化娱乐活动,丰富老年人的精神生活。这一模式既保留了家庭养老的部分传统,又借助社区的力量弥补了家庭养老功能的不足,成为许多老年人的选择。

“人上了年纪,还是比较喜欢待在熟悉的环境里生活,我也就是腿脚不太方便了,但是自理没问题,在家里养老可以和老伙伴们在一起,平时没事儿一起唠唠嗑,也算惬意,住得离子女也近,方便平时的走动,签约养老床位以后,社区还会上门提供助浴、助洁服务,别提有多方便了。”家住市北区的王燕今年已经70多岁了,她告诉记者,以前总觉得子女在身边才安心,如今社区服务愈发周到,哪怕子女工作忙无法随时来照顾,也完全没问题,跟她情况相仿的老人大多数都选择这种养老方式,小日子特别安逸。

在熟悉的环境生活是多数老年人的养老期盼,据第七次人口普查结果显示,青岛市60岁及以上常住人口204.26万人,占比达20.28%,像王燕阿姨这样的老人占比是比较高的,居家社区养老提供的贴心服务,打通了养老“最后一公里”,为老人带来诸多便利。据银龄生活指南的相关调研数据发现,近六成老人选择与子女同住在一个城市,25%表示与子女同住在一个社区,这就意味着,居家养老并不等同于“与子女同住一个屋檐下”,随着社区养老服务中心建设日益完备,越来越多的老人可以在熟悉的环境里安享晚年生活。

“以前还要麻烦女儿中午赶回家给



多元养老模式丰富晚年生活。资料图片

我送饭,现在好了,女儿可以提前帮我线上订餐,社区养老服务点的养老助餐食堂还提供送餐上门服务,足不出户就能吃饱、吃好。”今年80岁的刘芝慧老人眉眼间都是笑意。“云闪付”App亲友“代订餐”服务系统帮助许多像她一样选择在社区养老的老人解决了吃饭问题,这项服务还可以享受市、区(市)两级助餐和送餐补贴,把“惠民政策”变身为“便民政策”,让广大失能老年人能够轻松吃上“暖心餐”。

在青岛市市北区海伦路街道综合养老服务中心,专业的护理员每天负责入住老人的生活起居、日常看护和休闲娱乐活动,针对不同年龄段、不同身体状况的老人,都有一套个性化的护理方案。这里不仅有长期护理床位,也有日间照料服务,不论子女平时不在身边,还是白天工作太忙,各种情况都可以化解,周到的服务赢得了社区居民的一致好评,床位常年爆满,几乎没有空余的时候。

低龄助高龄 “结对互助”解决养老需求

随着农村老年人口增加,养老需求不断提升。在农村养老服务体系中,绝大部分老年人的养老方式仍然是依靠家庭养老,社会化养老程度低。第七次全国人口普查结果显示,中国41.87%的农村老年人主要依靠家庭其他成员供养。为提升农村老人的生活质量和幸福感,青岛市为解决农村养老服务供给不足的难题开辟了一条新路,在熟悉的村落环境中实现了“家门口”的安心养老。

“大叔,今天咋没看您上街拉呱?我来看看您!”莱西市姜山镇全家屯一村57岁的全文帅带着笑容走进71岁独居老人全文建的家门。依托村里组建的12个“低龄助高龄”银龄帮扶组,像全文帅这样的低龄健康老人成为邻里守望的“主力军”,为高龄、失能或独居老人提供

代购、陪医、助洁等服务。

记者了解到,村里60周岁以上老年人有261人,占全村人口的28.2%;80周岁以上高龄老人达47人,占全村人口的5.1%,独居、空巢老人占在村居住老人的比例超过40%。自村里成立“银龄精准结对帮扶组”后,高龄老人每天都能迎来低龄志愿者上门探望,这种“低龄助高龄”互助养老体系提供精准结对服务,以“两人帮一人”为原则,组织身体健康、相对年轻的低龄老人(50—70岁)与失能、半失能或独居老人结对,为有需要的老人们提供如代购生活用品、陪同就医、助餐助洁等服务。据了解,村里目前已组建互助小组12个,覆盖12名高龄老人。此外,村里还建立了“红黄绿”三色健康档案,根据老人身体状况分级服务,优先保障失能、独居老人需求。每月村里还会召开互助养老总结会,评选“银龄互助之星”,激发志愿者们的参与积极性。

养老变享老 机构养老不止于“老有所养”

随着社会的发展和人们需求的多样化,养老机构的功能也在不断完善,如今的养老机构不仅配备了专业的医护人员,能够为老年人提供医疗护理、康复保健等专业服务,还注重打造舒适的居住环境和丰富的文化娱乐设施,满足老年人在健康、生活和精神方面的多重需求,也有不少机构着力打造“旅居+康养”融合的新型模式,为老年人们提供更多选项。

在中康颐养护理院,“医养结合”模式为老人提供更有保障和更有品质的晚年生活,护理院内设健康评估中心、康复理疗中心、智能促进专区、医护加强专区、水疗康复中心等,真正将医疗与老人生活有机结合。此外,书法室、练琴室、瑜伽房、手工室、桌球厅、练歌厅、棋牌室等丰富的文娱设施,配合先进的社团管

理和专业活动老师,结合老人们的切身需求,可以让老人们在这里享受充实有趣的晚年生活。

今年是邵爷爷在中康颐养护理院住的第五年,在这里他办了属于他的书画展。“我12岁就参加革命了,我上了老年大学后,才开始学习毛笔字,也写了很多字画。”邵爷爷说,这里的“快乐秘书”不仅能够为老人们定期上课,还用心帮助每一个老人实现自己的心愿。“前段时间,在‘快乐秘书’的帮助下,他们将我这么多年来的字画全都在院里展览出来,我非常感动。”邵爷爷说道。

记者了解到,瑞源中康颐养护理院是由青岛瑞源集团投资建设,是区政、企共建慈善养老模式的全新探索,是青岛西海岸新区唯一一家青岛市五星级养老机构,同时也是青岛开发区社会福利中心。护理院设计床位1160张,面向社会提供优抚保障、孤老供养、残疾人托养、康复治疗、日间照料等服务。

当前,越来越多的活力老人不再局限于传统的养老方式,而是选择旅居养老。来自上海的张叔叔和王阿姨在听说旅居这个概念以后,便怀着期待和向往来到了位于映山红路1799号的青岛珠山万年颐养社区,在这里开启了一段旅居短住体验。“这里靠近景区,依山傍海,服务周到,活动也很丰富,住得舒心,玩得也开心。女儿工作也忙,我们俩出来游山玩水,既满足了年轻时的心愿,又不给女儿添麻烦。”7天时间转瞬即逝,老两口意犹未尽,当即决定续住一个月,继续享受旅居生活。

作为摄影爱好者,今年70岁的张大爷与三位年纪相仿的老友相约来到青岛珠山万年颐养社区短住一周,几位“老顽童”沉浸在大珠山的美景之中流连忘返。“工作人员特别贴心,还跟我们介绍了大珠山最近的活动,给我们标注出最佳的拍摄时间,以及杜鹃花品种的分布,对我们的摄影创作提供了很大的帮助。”张大爷笑着告诉记者,退休以后,他就再也没闲下来过,以前总觉得退休以后还是得和儿子生活在一起,孩子在身边还有个照应,自从“入坑”了摄影,他在家里就坐不住了,天天约上好友外出游玩,在大自然的美景中创作心仪的作品,精神也更加充实了,用他的话说就是“咱们老年人也得有自己的生活”。

记者认为,从空巢到社群,从“养儿防老”到如今社区养老、机构养老、旅居养老等多元养老模式并存,越来越多的老人从依赖子女到走进社会,老去不再被定义,老年人们可以选择更加丰富也更加自由的养老方式,活出不一样的银龄风采。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵
扫码加入
早报银龄俱乐部