

如何丰富供给,满足老人多元需求?

杨浦“多点开花”,用“绣花针”的功夫为老年群体提供精细化服务

近日,在上海轨交2号线内,一位拒绝年轻人让座的79岁老人成了网红,其豁达开朗的态度引发无数网友点赞。提升城市软实力势在必行,而老人的美好生活就是它的充分体现。

据媒体报道,到2025年上海60岁以上户籍老年人口预计将接近600万人,高龄化趋势越发明显。在《上海市养老服务发展“十四五”规划》中提出,在“十四五”时期,上海将进一步丰富供给,满足多样化养老服务需求。

“人民城市人民建,人民城市为人民。”人民城市的养老服务,不仅仅是物质生活上的满足,更应从老人视角出发,整合资源,用“绣花针”的功夫为他们提供精细化服务,不断提升他们的获得感、幸福感和安全感。



■记者 文嵩婷 汤顺佳 成佳佳

体医融合,在翩翩起舞中迈出“稳稳的一步”

肢体震颤、重心不稳、语言障碍……当老人出现这些症状,很有可能患了帕金森。调查表明,我国65岁以上人群帕金森的发病率大约是1.7%。由于帕金森病目前无法治愈,患者只能长期服药。有没有办法让帕金森患者减轻症状?针对这一问题,上海体育学院王震教授团队给出了“中国式”的治疗方法。

11月5日,在长海路社区文化活动中心市光文化分中心的训练室里,一群帕金森患者在老师的带领下缓缓起舞。这样的舞蹈训练每周两次,对他们来说是雷打不动的事。

今年68岁的陈丽萍已经“抗帕”7年了,每次上课来回路程要3个多小时,但她硬是没落下一节。陈丽萍告

诉记者,她从2016年开始接触运动疗法,本来病情已经得到了缓解,但去年不慎摔了一跤,停下了锻炼,状态一下子就差了。“最近,通过不断练习,大家看到我都说我精神好多了。”

据了解,自2016年起,王震团队开始组建“帕金森康复训练营”,探索以体育为手段的科学干预,引入五禽戏、八段锦、抖空竹等传统元素,帮助帕金森患者减轻症状。同时,训练营还定期开展线上科普讲座和义诊活动,5年下来,受益帕友已超千人。此次舞蹈帕金森康复班是该项目的最新尝试,结合了国内先进的运动科学以及专业的舞蹈优势,组织老师定期在长海路街道市光文化分中心开展舞蹈治疗课程,进一步研发科学运动处方,促进帕金森患者身体功能与生活质量的提高。

课程一般分为三个环节,分别是热身、小强度练习和放松冥想阶段,教学内容结合了多种舞蹈元素,包括恰

恰、探戈以及伦巴等舞种,通过大量的前后行走、拐弯转身、速度变换以及起停运动,提高患者的肢体控制能力、下肢力量、身体平衡性以及认知功能。

“很多时候,当我想走路时,并不知道该如何迈出第一步;然而,如果我把这个动作想象成舞蹈,好像就容易多了。”一位患者在参与过程中表示。

当然,通过体育舞蹈实现对帕金森病的有效干预,还需进行长时间的坚持和监测。“我们每节课后都会记录患者的感受,以便了解他们今后更适合哪种授课模式,通过不断分析和改进,找到适合改善帕金森症状的有效方式。”授课教师丹姆告诉记者。

从单纯的看医吃药到体医结合,经过不断探索,王震团队目前已初步形成一套“帕金森病患者导引方”,为帕金森患者提供了一份科学的“行动指南”。“经常有人问我,到底有没有用?我坚持了5年,我现在的状态就是最好的证明。我们还有个专门的帕

友群,大家在群里相互鼓励和支持,就像一个大家庭一样。”患者容蓉华告诉记者。

“我们团队有个‘万人计划’的预想,在每个社区都设置这样一个站点,让患者在家门口就能接受康复训练。”王震表示,下一步,康复训练营将积极利用高校资源,加强与街道之间的合作,共同探索“体医融合”新模式。

戴着老花镜,泡着枸杞茶,口中诵读着英语新闻

“The month-long 2021 Shanghai Chrysanthemum Exhibition kicks off at Gongqing Forest Park in Yangpu District.”

戴着老花镜,泡着枸杞茶,口中诵读着英语新闻……这是四平路社区“学到老”英语班的“学习现场”。班上的学生平均年龄超过60岁,合上老师念一句,他们就跟读一句,还不时抄写笔记,不知不觉就写了好几页。

胥来娣就在其中。胥来娣告诉记者,她报班是因为家里有个德国女婿,自己与他语言不通,平时交流只能靠老公和女儿翻译,这令她很苦恼。这个英语班她一学就是六七年,翻烂了两本教材,记了厚厚几大本笔记,现在终于能和女婿用英语聊上几句了。“有时,我和小夫妻俩一道散步,还能和女婿说说话,加点肢体语言,他都能听懂。女婿还夸我进步大。”

“学到老”英语班创办于2010年上海世博会前夕,初衷是培养社区志愿者的英语对话能力。志愿者鲍宝莲就是班里的“元老”之一。“我从认不全26个字母,到能进行基本对话,一路走来,我觉得受益匪浅。既然学了,就一定要认真。就说当年迎世博,要求我们志愿者都去考英语证书,我们全都考出来了。现在虽然世博结束好多年了,但大家学英语的热情丝毫不减,所以这个班才能一直延续下来。”

这次给大家上课的老师叫严伟明,年轻时在外资企业工作,与英语打了近30年的交道。2019年,他来到英语班当起了授课老师。“年纪大了,难免学习能力稍弱,但我的这些学生热情不输年轻人,这让我很感动。他们每次下课,都会主动来找我请教问题,求知欲很强。我非常愿意长期为他们上课。”严伟明说。

记者了解到,“学到老”英语班是四平路街道认真践行社区党群服务中心体系功能建设要求,以“老有所学,老有所乐”为题,积极开展的2021年“先锋上海·四季行动”(秋收篇)主题活动。目前,每周一次的“学到老”英语班仍面向四平居民开放招收,有兴趣的居民可于每周四上午到街道社区党群服务中心报名参加。

像“搭积木”一样加梯,“悬空老人”盼望的“电梯房”近在咫尺

国一居民区建于上世纪九十年代,常住人口4600多人,其中,60岁以上老人2400余名,80岁以上老人500余名,是一个典型的老龄化小区。

下楼出门,这件再寻常不过的小事,对于“悬空老人”而言却是天大的难题。“我家在四楼,老伴腿脚不方便,没有电梯,下楼很困难,我每次都要扶着,但我自己腿脚也不好,太累了。”居民乐阿姨今年78岁,平时最头疼的事就是上下楼,而她的老伴已经有四个多月没有下楼了。

11月11日,国和路611弄19号楼加装电梯项目启动,这也是长海路街道首台整体装配式电梯。

谈到此次加梯项目的顺利推进,大伙都说要感谢一个人,那就是楼组长武凤英。家住1楼的她对电梯并没

有需求。“楼里都是老人了,他们上下不方便,看病也很困难,装了电梯以后,大家的生活就方便多了。”武凤英告诉记者。

在前期征询阶段,武凤英挨个给居民做思想工作,最终,全楼居民百分百同意。今年4月,武凤英与楼内的几位居民牵头,在居委会和街道引进的第三方社会组织的全程参与下,19号楼的加梯事宜正式启动,经历了现场勘测、业主沟通、签字公示、手续审批等一系列流程。

“电梯房”近在咫尺,乐阿姨的喜悦之情溢于言表,“现在就是希望电梯能快点装好,要是春节前能坐上,就更开心了。”

据了解,此次加装电梯项目采取的是“一段式吊装”,就是把整合电梯一次性吊装完成,而装配的电梯是在工厂内预制完成的,电梯运抵现场后,短短几个小时就能完成吊装,这样既缩短了施工周期,又尽可能降低了噪音对居民日常生活的影响。

“传统电梯加装工期长,装配式电梯前期都做好了基础工作,现场只需像‘搭积木’一样安装即可。”电梯公司负责人介绍。

“装电梯需要满足什么条件?”“每层楼居民分别要出多少钱?”当天,还有专业人员现场为居民提供咨询服务,细心解读政策,答疑解惑。

街道相关负责人表示,希望把此次加装电梯项目做成样板工程。下一步,将按照“愿装尽装”的原则,稳步推进加梯项目,让更多“悬空老人”住上“电梯房”。

助力老人冲破“数字围墙”,共享科技红利

数字化生活浪潮来袭,老年人如何跨越“数字鸿沟”,成为摆在全社会面前的一道课题。2020年,国务院办公厅和工信部分别印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》《互联网应用适老化及无障碍改造专项行动方案》。上海也提出推进“数字伙伴计划”,在城市数字化转型中解决“数字鸿沟”问题。

助力上海打造数字无障碍城市,杨浦的互联网企业在行动。记者近日从达达集团了解到,作为入选国家工信部首批43个适老化和无障碍改造名单的APP,经过多次迭代更新,目前,达达集团旗下京东到家APP适老化改造及无障碍适配工作均已完成。

京东到家APP推出的“长辈版”模式,能提供大字体、极简功能选项,页面浏览更清晰简洁,所需商品信息一目了然,老人购药买菜更便捷;而且可一键切回标准版。

达达集团公共事务总经理陈治平表示,京东到家APP适老化改造的核心,一是降低使用门槛;二是让操作更简便。针对老年群体,有针对性地强化、弱化或简化部分功能;针对特殊群体,则需新增语音提示等功能。此外,京东到家APP基于相关功能的开发与改进,形成了一套无障碍适配工具,不断提升用户的体验感及APP的实用性。

数字化要“适老”更要“护老”,陈治平表示,对于企业而言,适老化工作需要跟公司的即时零售业务一样,实现线上线下深度融合。目前,达达集团已成立“达达火焰青年志愿服务队”,积极参与APP适老化和无障碍改造推广的社会公益行动。“包括达达集团在内的所有科技企业都应切实履行社会责任,以适老化改造和无障碍改造为路径,实现帮助老年群体以及特殊群体跨越数字鸿沟的目标,让更多消费者共享科技红利。我们认为,这是科技企业发展的终极价值,也是助力上海打造数字无障碍城市的关键。”