

从“老有所养”到“老有颐养”

编者按

老吾老以及人之老。尊老、敬老,是中华民族优良传统,绝不只是在重阳节这一天。随着上海老龄化程度加深,为老服务的重要性也日益显现。

让老年人拥有乐享生命的高品质生活,是对人民城市重要理念的生动诠释。从“网红养老院”的炼成到全市首个作为重点人才引进落户的养老护理员,杨浦养老事业紧跟城市养老需求的更新而蓬勃发展。“更高水平的体系建设,更高品质的养老服务,更高质量的行业管理”,杨浦将为实现老有颐养的老年人“友好型社会”美好愿景而不断努力。



■毛信慧 汤顺佳 宗禾

大家一起“笑笑玩玩闹闹”——这场重阳文艺之旅，演员与观众其乐融融

情绪饱满,技法娴熟,一柄小小的口琴在老人手中灵活地律动,奏出轻快的小调。9月27日上午九点,一曲《我们走在大路上》在欣益养老院的上空飘扬。当天,院内组织开展“庆重阳·迎国庆”主题活动,一连串文艺表演都由住养老人登台演绎,好不热闹。

这位口琴表演者叫李杭生,回想起与口琴相伴的这些年,他感触良多:“我第一次吹口琴是在60年前,当时还在部队,恰好有契机,就以此为爱好学了起来。后来,我因工作繁忙,中断了很久没有练习,直到退休后参加了小区里的口琴社团,才又捡了起来。”

如今住在养老院里,李杭生依然坚持每日练习吹口琴。为了这次活动,他为自己加码,练了好几天,只为有更好的表现,“有时一吹就兴奋起来,要连续吹上好几个小时。”而当天选的这支曲子,他也是“独具匠心”。“今天这歌叫《我们走在大路上》,是因为我热爱着现在的生活。这条幸福大道,我越走越有劲,越走越高兴。”李杭生说。

随后,合唱班一起上台,高歌了一

曲《歌唱祖国》,将现场气氛带向高潮。中间站在“C位”的黄爷爷今年已94岁高龄。一下子拥有这么多听众,他表示很兴奋:“唱唱歌,心情舒畅,很开心。”

一边随节目应和,一边挥舞着彩旗,观众席上的近50位住养老人完全没闲着,堪称“最佳气氛组”。

除了表演,现场还开展了丢沙包、防疫知识问答等小游戏。地上铺开一张计分纸,老人任意丢沙包,扔进几分的圈里就能得分,类似儿时的弄堂游戏。今年65岁的丁奶奶玩得不亦乐乎,“我扔的几把发挥都很不错,状态不比当年差。一瞬间,感觉自己就像个老小孩,笑笑玩玩闹闹。”她说。

这场专属于老人的文艺之旅,怎能少得了美食的“锦上添花”。当天一早,养老院后厨特地制作了满满一车的重阳糕,插上代表节日祝福的“小红旗”,让老人们吃在嘴里,甜在心里。

古时民间有重阳节登高祈福、秋游赏菊、饮宴祈寿等习俗,传承至今,又添加了孝亲敬老等内涵。每年此时,杨浦各养老机构都会举办一场场小型庆祝活动,让老人们在欢笑中共度佳节。

“治已病”向“治未病”转型——体医融合+文化体验,“家门口”的中医服务升级了

“我膝盖有过损伤,走路不方便,现在家门口就有了中医服务,以后可

以很方便地来这里治疗了。”社区居民孙启兰告诉记者。

“家门口”的优质医疗服务对于社区居民、尤其是老年人而言,尤为重要。作为家庭医生服务的延伸,社区卫生服务站解决的就是就医“最后一公里”问题。近日,位于国伟路上的殷行社区卫生服务中心爱久家园社区卫生服务站完成新一轮“升级”,居民不仅可以在家门口进行中医常规治疗,还能体验中医药文化的魅力。

走进焕然一新的爱久家园社区卫生服务中心,记者看到,这里配备了针灸、推拿、理疗、中药熏蒸等十几种中医特色诊疗设备,环境古典优雅,设施设备齐全。

爱久家园社区卫生服务站辖区共有1.2万名常住居民,附近还有公租房、养老院、高校师生公寓等,老年人口居多,人口密度高。作为杨浦首批创建的上海市中医药特色示范社区卫生服务站,站点于今年8月进行了内部改造,引入多项“简、便、验、廉”的中医适宜技术。“站点原先只开2个工作日,为更好满足居民的就医需求,现在改为5个工作日,每周一到周五上午都提供中医药服务。”殷行社区卫生服务中心中医科主任胡伟民介绍说。

站点还以“胡伟民”名中医工作室为载体,在社区推广应用中医传统运动功法,为老年人开展健康宣教,加快中医服务从“治已病”向“治未

病”转型。

站点门口的空地上,胡伟民正在带领居民练习易筋经。

“我觉得受益匪浅,以后会经常下楼来跟着一起做操,回去后自己也可以锻炼。”跟着医生做了一轮后,居民白璇影感觉有些微汗。

除了中医诊疗和健康宣教,这里还是一处中医药文化的“交流体验馆”。

揉太阳、搓劳宫、按肾俞、点足三里……跟着家庭医生找一找常见的保健穴位;认草药、识药味,在袋子中一一加入太子参、黄芪、茯苓、白术、枸杞、金银花,学习配置一个秋季茶饮方香囊,围坐在古韵盎然的茶室,和三五好友品茗一番。参加完体验活动后,在附近工作的陈杰表示,“我平时不太关注中医,日常生活中也只知道枸杞,今天学习认识了很多中药材,了解到它们的功效,让我对中医文化有了新的认识。而且这样的活动能够放松心情,以后我会经常参加。”

“站点服务将聚焦健康管理,在原先讲座的基础上,更多嵌入中医文化体验活动,帮助居民尤其是老年人正确认识疾病,缓解焦虑情绪,从而达到身心健康。”殷行社区卫生服务中心主任崔明表示,下一步,殷行社区卫生服务中心将以创建中医药特色示范社区卫生服务站项目为契机,做实服务站与社区卫生服务中心及上级医疗机构、区域中医医联体、岳阳医院专病联盟的上下联动,形成站点品牌特色,为社区居民提供一站式、多维度的中医药诊疗服务。

“本来只想打电话找人说说心里的不开心”——社区养老顾问送上全方位“个性化定制服务”

“年纪越来越大,自己一个人在家,以前还能买菜出去和邻居聊聊天家长里短,现在腿脚不灵光了,不想下楼,感觉日子过得很漫长,也觉得孤单。”日前,长海路街道(浣纱)综合为老服务中心接到了居民张阿姨的来电求助,电话这头的养老顾问陈蓉耐心安抚老人情绪,仔细了解老人的身体状况、家庭情况和兴趣爱好,为她量身定制一套养老组合方案,比如参加每周的社区老年学校、尝试订购每日送餐上门的社区老年餐等。

陈蓉是长海路街道(浣纱)综合为老服务中心的金牌养老顾问。每周一到周五,她和同事会轮流守在工作桌旁,等待老人及家属电话咨询各类养老服务问题,为他们提供帮助,在掌握老人身体情况、经济条件、个人喜好等各方面基础上整体规划,推荐一个较为完备的个性化定制方案。

“同样是养老,但不同区域、不同年龄段的老人会有不同的养老服务需求。”陈蓉说,“老人们咨询最多的就是住养老院,但不少老人还没到入住养老机构那样的状态,完全可以接受其他方式的养老服务。此外,他们对于养老概念很模糊。很多相对健康、能够自理的老人,我们会推荐居家养老、日间照料中心日托养,老人普遍接受度高。”

此外,陈蓉还为老人推荐了“养老时间银行”——一个适合老年人志愿服务及交友的平台。张阿姨听介绍后,开心地表示:“本来只是想打个电话找人说说心里的不开心,没想到了解了这么多针对我们老年人的服务。”

在杨浦,老年人在急需养老服务时,不用担心不了解相关政策而一头雾水,他们可以在社区养老顾问那里获得专业解答与帮助。杨浦开展的养老顾问试点工作经过4年来的建设,街道养老顾问点实现居村全覆盖,每个居委会都有一名专业社区养老顾问,为老人就近提供服务,涉及“医食住行”各方面。

据统计,目前,杨浦街镇级顾问点

有19家,居村级顾问点285家,专业机构顾问点11家,养老顾问员350人,其中金牌养老顾问8人。截至2022年8月,接待总人次45011人,服务事项总数47054件。

老小区里,新电梯不断落地——从1栋到11栋,不仅是“技术活”,更是“民意关”

同济新村是典型的老旧小区,它的“老”不仅表现在小区的房屋老旧,同时也体现在居民的老龄化严重。据统计,居住在同济新村的80岁以上老人有1000多位。“现在年纪大了,腿脚不灵活,上下楼梯每层都要歇一歇。”居民渴望解决“上上下下”问题的诉求很高。

2020年12月,历时一年多,作为四平路街道第一个“吃螃蟹”的住宅楼,同济新村620号的加装电梯通过验收,正式投入使用。

“2019年4月10日,同济新村620号加装电梯项目正式签约……2021年12月1日,同济新村555号加装电梯项目正式开工……”在同济新村居民区党总支书记张立民的电脑里,一张表格详细记录了同济新村第一台既有多层住宅加装电梯到第十一台加装电梯的签约、公示、开工以及竣工时间。

从有加梯的想法到居民可以乘电梯上下楼,作为620号楼的居民,拥有楼组长、业委会委员“双重身份”的蒋美玉感触最深,“现在想想,能够完成这台加装电梯的突破,除了居民的理解和支持,还与居委会、业委会和物业这‘三驾马车’密不可分。”

“加装电梯这项民生工程,其实大部分居民都是赞同的,但仍然会有一小部分居民持反对或观望态度。我们居民区党总支就是要让大家把问题摆到面上来谈,给各方提供一个解决事情的平台,有顾虑就找专家来答疑,有困难就大家一起想办法解决。”张立民说。

除了与业委会及加梯“五人小组”挨家挨户地与居民沟通,跟他们讲政策,倾听他们的真实意见,在加装电梯工作的推进中,居民区党总支切实强化党建引领的作用,聚合“三驾马车”之力,形成居委会、业委会、物业联动机制,并多次召开专题联席会议,明确各方职责,结合电梯加装实际制定推进方案解决了资金分摊、施工噪音等难题。

加梯要加得“大家都满意”,不仅是一项“技术活”,更是一道“民意关”。在项目推进过程中,街道发现很多居民的顾虑和担忧,主要集中在担心加装电梯的声音、采光和通风等问题上。为了解决居民的担忧,街道在符合条件的代建方中筛选出三家供业主选择。“一般情况下,一个小区只选择一个代建方,这样相对会减少很多重复步骤和流程,但考虑到同济新村的规模较大,符合加梯条件的楼栋数较多,为了让居民有更多比较和选择,也让代建方形成良性竞争,特意选择了三家。”街道城建中心工作人员说。

每家代建方都有成熟完备的技术和服务,也有各自擅长的方面,他们也会在实践中不断改善,让居民享受到最好的服务。比如620号楼的加梯项目,为了能同时兼顾安全性和采光,代建方除了在待梯口的廊桥里装了新式的LED灯,还将原本两边小型推拉窗户都做成落地窗,并加装护栏,现在楼道里的采光比以前还好,这也成为同济新村后续加装电梯项目的样板。

今年以来,街道克服疫情影响,新开工4台电梯,新签约22台电梯。截至目前,街道已累计签约35台、开工13台、竣工9台。街道第二版加梯数据库也已上线,今后,居民足不出户也能了解本栋楼的加装情况,在“指尖”了解更多加装议程。