



老年观察

养老分类服务应加快推进

国务院《关于加快发展养老服务业的若干意见》下发后,养老服务已被提升为国家战略,列入了各级政府的议事日程。随着政策资源的相继出台,社会参与的不断扩大,社会资金的陆续投入,养老需求的多元深化,目前加快推进养老分类服务,逐步实现养老服务真正意义上的差异化、精细化、专业化、规范化,将养老服务跃上一个新的发展阶段,已刻不容缓。

与国外相比,我国养老服务业的发展时间短、起点不高,专业化程度不强。大致经历了以下几个阶段:

一是单纯为孤寡老人服务阶段。养老服务以免费收养“三无”与“五保”老人为主,行政色彩较浓;

二是突破封闭向社会开放阶段。养老服务开始允许社会力量参与创办养老机构,并将服务逐步覆盖社会老人,但此阶段的养老服务重量有余,重质不够;

三是大力开展居家养老服务阶段。为居住家中的困难老人无偿或低偿提供生活照料服务,养老服务以生活照顾为主,其他服务(如:康复医疗护理、精神慰藉服务)缺乏。

应该说,改革开放以来,在各级政府及民政等有关部门的重视下,我国养老福利事业已取得长足的发展,但还不同程度地存在管理粗放、服务笼统、分类模糊的现象,新形势下养老服务的新发展,亟待改变这种状况。

一是厘清福利性养老范围。养老服务业估计将有十万亿元的大蛋糕,房企、保险等各类社会资本蜂拥而入,各种名目的商业化养老项目,雨后春笋般出现,丰富与促进了我国养老服务业的发展,满足了老年人养老的多元选择。在此关键时刻,应尽快划定福利性养老与商业养老的界线,在服务人群、职能定位、政策扶持上给予明确区别,厘清福利性养老服务的范围,在政府主导下,以福利性养老为基本,以商业养老为补充,确保基本养老为广大平民服务的宗旨。

二是健全机构养老功能。近年来各地养老机构总量迅速发展,但养老机构的服务差别化不明显,床位结构性紧缺与服务功能弱化依然存在。因此,一要在继续发展养老床位的基础上,重点提高与强化床位的总体质量与服务能力;二要扩大护理床位比例,收养更多丧失生活自理能力的高龄老人,缓解老年人护理难的矛盾;三要建造老年公寓,为生活基本能自理的“中龄”老年人(70-80岁)服务。国外老年公寓占有一定比例,我国建得较少,上海目前真正意义上的老年公寓几乎没有。

三是完善居家养老服务体系。我国居家养老服务发展十多年来,服务项目不断增加,内容逐步丰富,但在更好地满足各类老人的需求、扩大与深化服务上还有不少发展空间。

1.要通过培训与加强现代化的技术性管理,不断提高服务人员的综合素质与专业水平,从而进一步强化居家养老的服务专业化;2.要开展医疗康复服务,提高老年人的生活质量;3.要增加精神慰藉服务,运用“私人定制”的形式,更有针对性地服务好老人。

四是创新支撑性养老内容。家庭是养老的主体,也是最适合老年人的综合养老环境,应给予最积极的支持。1.要在假期、房贴、税收上对直接养老亲属给予优惠(国外已有很成熟的经验);2.要在专业培训、康复器具、临时替代、鼓励褒扬上给予帮助;3.要为各年龄段老人提供自主式养老模式,如结伴养老、互助养老、田园养老、酒店式养老等。政府可统一设计方案,用购买服务形式,招标社会组织,以微利的模式具体运行。

文\任焜越



心理频道

老年人的情绪反应与调适

文 / 顾颖啸 崔丽娟

由于健康丧失,人际关系丧失,精神生活贫乏等原因,老年人容易产生孤独感,失落感,忧郁,焦虑等消极情绪。不良情绪对人的危害是很大的,如果一个老年人整日陷入不良情绪不能自拔,他的身心平衡系统就会被破坏,容易引发心肌梗塞,脑溢血等老年疾病,也会诱使老年人理智失常甚至产生行为偏差。

退休老人每天都有大量的空余时间,生活中也没有非做不可的事了,这使老年人特别容易感到空虚和寂寞,另一方面,由于身体状况日渐衰落,每天的活动范围也日益变得很受局限。孤独的老年人在行为上表现为动作迟缓,喜欢离群独处,在生理上则反映为食欲不振,睡眠不好,同时觉得自己已无社会价值,整天郁郁寡欢。老年人要对退休后的生活抱有现实的积极态度,尽力充实自己,时时增加人际交往的机会,这样孤独就不会来打扰了。

老年人对自己的身体和健康状况十分关注,会因为恐惧疾病和死亡而产生焦虑,退休后收入减少,意识到经济的窘迫也会使老年人产生焦虑,当老年人担心自尊心受到损伤时也会产生焦虑。面对焦虑,老年人凡事要尽量往好处暗示自己,用积极的暗示尽力摆脱不安,也要多做放松运动,散散

步,以放松身心,抵消焦虑情绪。

愤怒也是老年人常见的不良情绪。生活中不乏人老了脾气变坏,容易发怒的例子,多半是老年人生活圈子变小了,而且年老多病,免不了会心烦意乱,容易发脾气。有些老年人比较固执,看问题缺乏灵活的变通,他人稍有违逆就会愤怒。老年人感到自退休后,就常常被人忽视或得不到肯定时,也容易产生愤怒。老年人要尊重自己,在社会活动中再找生存价值,也要及时与儿女沟通,从中感受到家人的关心与重视,平时也就不会无端发火了。

疑心重也是老年人常有的不良情绪。退休的老年人无法从工作中获得自我价值感,开始怀疑自身价值和能力。随着年龄的增长,有些老年人也会变得比以前敏感,总疑心别人对自己不满,可能会做出对自己不利的事情。对自己健康状况的过分关注,也是引发老年人疑心的因素。对此老年人要注意保持良好的精神面貌,给自己积极的心理暗示,同时不盲目疑病。

总之,老年人应注意调节情绪的变化,学会宣泄不良情绪,转移并消除不良情绪,保持乐观向上的心境。这样老年人的神经系统和内分泌系统更加协调稳定,有利于增强人体抗病能力,使人健康长寿。



曹杨摄影沙龙的三位摄友在交流拍摄技术

李蕾 摄



枫林小筑

在摄影之家里乐而忘年

文/岁月

普陀区曹杨社区的“曹杨摄影沙龙”,拥有119名成员。这一沙龙在十年前的2004年4月16日,由18个中老年志同道合的摄影爱好者创建。十年里沙龙坚持开展经常性的学习、交流、拍摄创作活动,热心为社区居民提供义务摄影服务,参与社区各项公益活动,为文艺表演、敬老节等活动中的为民服务项目进行拍摄,还为高龄老人上门拍照,走访小区拍摄邻里情的精彩瞬间,根据不同季节拍摄曹杨环境景,留下最美时光,受到社区居民的好评,曹杨新村村史馆的部分资料就是出自这些勤勉、认真的老人之手,沙龙也在这些丰富多彩、有意义的活动中不断壮大。

沙龙发展到今天这样的规模,得

益于一批热心奉献于公益事业的人,他们善于组织大家群策群力,共同创建与时俱进的交流平台。随着人员的增加,为了使活动更丰富多彩、满足不同的情趣、不同层次的要求,他们在大沙龙的基础上组成了有各个不同需求的11个小组。每一个小组都建立自己的活动目标,发挥小组活动的优势,集合兴趣相同的人去共同学习、探讨、切磋。如像微距组,近距离拍摄花草虫鸟,他们自制道具,引鸟虫,以近距离拍摄;人影人像组,专门拍摄人像艺术生活照;风景组,以拍摄祖国美丽的山水风景及国外的文化风景艺术为主,每年组织沙龙的朋友有计划地出游,进行采风拍摄活动;千岁组,是有一群70岁以上的老人组成,他们互帮互



问与答

老年人智能手机教学

问:目前智能手机功能很多,相当于小电脑,但许多中老年朋友不会使用。能否请一位专业人士,为他们普及一下如何刷微博、收发邮件、怎样保存文件等等。

读者 刘广才

答:关于中老年人智能手机学习,“老小孩网站”上有一套专门的讲座,内容有“如何用手机来摄影、摄像以及发送、上传和保存、下载视频和照片”、“如何用手机进行网上购物”、“如何找到自己的收藏文件或者图片”、“智能手机截发图操作”、“如何添加微信朋友”、“如何扫二维码”等等,作者为海棉。只要在百度输入“老小孩智能手机操作方法简介”,即可搜索到。

隋寅



生活小贴士

锻炼莫幅度过大

有的老年人在进行锻炼时有长时间蹲马步的动作,这是特别要注意避免的。因为屈膝的时候人的膝关节很紧张,所以磨损得非常厉害,容易引起关节病病程的加快。还有的老人喜欢压腿,拉伸韧带,这种锻炼当然没问题,可是像有骨质疏松的老人,压的时候如果外力给得比较大,就很容易受伤。

现在老年人经常在晚饭后到街心花园跳老年迪斯科,有的节奏还相当“强劲”,老人的协调性不太好,如果刻意追求跟上音乐的节拍,动作容易走形,万一身体重心失去了,摔倒是很危险的。

对于老人来说,没有什么大家都适合的运动,需要自己摸索什么是适合自己的。另外,要把握锻炼的量,不能觉得自己还像年轻时一样。锻炼的时候如果穿得太少,肩关节、腰背部容易受凉而出现关节问题。

老人的锻炼方式应该是在平时细水长流式的,做做家务也能达到锻炼的目的,但是不要幅度很大地弯着腰扫地或搬重的东西,免得身体适应不了这种变化,把肌肉拉伤。

林庸 辑

学、抱团取暖,根据年纪的特点开展力所能及的活动,并坚持每个星期二的上午在曹杨社区学校进行学习交流;创意组,以独特的视角、创新的思路去拍摄人像、风景艺术。沙龙还准备在2015年新开“会声会影摄像”组,使爱好摄像的老人有用武之地,使生活更丰富多彩。以兴趣小组的方式来开展活动,为交流、提高找到了最有效的途径,也使得这个沙龙庞大而组织有序。参加沙龙的老人,普遍反映收获很大,他们的作品近年在诸如“2014年上海市老人教育成果艺术展”等一系列摄影展览会上得奖。

曹杨摄影沙龙是一个地区摄影爱好老人之家,他们互相爱护、互相关心、互相帮助,用心爱护着这个群体,因为这样一个平台,他们的老年生活变得多彩而充实。摄影让他们年轻、精神焕发,所爱、所乐、所为都有了真正的体现和落实。