



老年观察

当前我国最常见的养老方式是机构养老、居家养老以及社区养老,三者各有优缺点,互为补充,构成了现阶段我国正规养老服务基本模式。但我国现阶段复杂的国情和民情,决定了养老服务需求的多样性,而主流的养老方式难以面面俱到,显得“力不从心”,因而各种新的、非正规的养老服务应运而生,在解决为老服务现实问题、完善我国养老服务体系方面将发挥相当重要的作用。

所谓“非正规”只是一个相对概念。目前我国养老体系处于不断择旧创新的过程中,因而“非正规”也可能演变成常规,甚至成为主流。最近这几年出现的邻里互助养老、合居养老就是典型的“非正规”养老,尤其是邻里互助养老,融合了传统家庭养老与现代社会养老的诸多优点,与正规养老支持体系相得益彰,在促进“老有所依、老有所养”方面不可小视。

俗话说:远亲不如近邻。虽然随着城市化的发展,邻里之间的情感距离也逐步拉大,但是互助共济的养老方式在我国并不缺乏思想基础,“人不独亲其亲,不独子其子”,“出入相友,守望相助,疾病相扶持,则百姓亲睦”,这些一直都是我们这个社会的理想和目标。从日本、欧洲等西方发达国家的实践来看,不难发现邻里互助养老同样可以适用于在我国的现代都市社区。

简单的来说,邻里互助养老就是指:充分利用邻里之间的人力资源对临近无人照看老人从生活上和精神上给予照顾。这种养老方式有以下优点:一是集中社会分散力量投入到居家养老工作中来,发挥居家养老的主体作用,缓解社区养老服务发展困境;二是能让老人在家得到及时帮助;三是加强邻里之间的联系,增加邻里间的凝聚力。

但是邻里互助养老是个系统复杂的工程,要想充分发挥其作用,不能仅停留在年轻老人慰问式的献爱心层面上,需要建立起面向社区所有“闲置”照护资源最大化基础上的激励机制和长效机制,以及相应的法律、保险等政策法规体系建设,规范邻里互助组织及成员权责,保障各方在互助活动中的权益,使参与邻里互助养老的每个个体都可以有法有规可依。或许我们可以试着从以下几方面努力:

应为邻里互助养老找到合适的“载体”,以社区为依托,在政府推动下,建立较为系统和规范化的非正规养老服务体系,尤其是应鼓励社区“空闲”居民,特别是具有专业照护背景退休人员加入到行列。这种载体可以是实际的物质利益,也可以是某种形式的回报,如“时间银行”就是一种比较好的载体,他们可以以家庭为单位,将所提供的服务时间存入“时间银行”,累积到一定程度就以政府回购的方式“支取”,从而让他们的付出能有相应的回报,起到较好的激励作用。

非正规养老服务体系虽然不可避免存在种种问题和缺陷,但我们应从优势视角挖掘其中的社会文化资源优势,发挥其独特的作用,弥补现阶段我国常规养老某些方面的不足。

重视有社会基础的
非正规养老

文 / 爱照护



养老新视点

让温馨灯笼映照全体老人——大桥街道为“灯笼”机制提升能级

文 / 隋寅

杨浦区大桥街道于2010年推出了一项针对独居老人的结对关爱措施——“灯笼”式关爱举措,对辖区内1400名空巢老人进行安全结对关爱全覆盖,使空巢老人的生活有了安全保障。实施四年来,此举措受到了市区及外省市等各涉老部门的高度关注。

随着品牌效应不断增强,为了匹配大桥老龄工作的综合应用力,不断完善和创新“灯笼”的实际竞争力,今年街道从四年前的安全“灯笼”入手,对“灯笼”举措进行了规划,按不同需求的服务内容,立足“连续性、前瞻性、发展性”,提升品牌能级,由此形成比较完善的大桥老龄工作的“灯笼”机制。

大桥灯笼机制分两大服务体系:安全养老服务体系、健康养生服务体系。

安全养老服务体系以机构照护和非机构照护两种模式组成。

非机构照护对受助人提供一系列支援性服务:(1)精神慰藉照护——接受老人一般为纯老家庭,照护者包括家人、亲戚、朋友、邻居和志愿者等。现对1400名空巢老人由65名专职关爱员、助理关爱员、关爱志愿者进行关爱全覆盖。(2)居家生活照护——对一些卧床不起或一些病情比较稳定、但日常生活仍需照护的老人提供包括洗澡、移位、特需的康复保健运动等服务项目。另有日常家政服务,包括家庭清洁、饮食准备、洗衣购物等项目。目前享受人员2450名。(3)日托照护——目前大桥共有两家日托中心,共有40



唱歌是一种快乐养生



种楠 摄



理财门径

人寿保单抵押养老(2)

以房养老、补充养老等各种养老形态,成为中老年朋友茶余饭后挂在嘴边的话题。这里介绍给大家的用人寿保单抵押养老,是一种全新的养老观念。

何谓人寿保险养老,其实源于人寿保单抵押贷款条款。人寿保单抵押贷款,是指投保人以保单作为抵押物,向保险公司或银行申请一定金额的贷款,到期按约归还贷款本息的一种信贷行为。对于投保人而言,在用保单贷款抵押后,该保单的所有保障不变,如果被保险人在保障期内出险,仍将按合同约定获得赔偿,但赔款首先将用于清还借款。从这个定义不难看出投保人可以向保险公司或者银行申请保单抵押贷款。保单抵押贷款的手续也非常简便,通常2-3天即可完成审批,申请人即可领到现金。投保人只需带齐身份证和保单原件,本人亲自到保险公司柜台或者银行的相应服务窗口办理申请手续即可。而由于保单的信誉度高,银行比较乐意接受这类抵押物,一般不会对其进行评估鉴定等。

天天保



生活小贴士

稍胖老人更长寿

许多老人都深受“三高”困扰,尤其是肥胖的老人,因此,人们觉得老来还是瘦点比胖点好,就像俗话说的“千金难买老来瘦”。但最近一项研究发现,老人胖点要比瘦点好,稍胖的老人寿命更长。

美国老年学家思德列斯教授研究发现,加州70岁的老人中,体重超标10%-20%的死亡率最低。而体重低于标准体重20%或超过20%,其死亡率基本相同,只有肥胖体重超标35%-40%时,才容易导致疾病发生。

这是因为胖人的皮下脂肪层较厚,抗寒、抗病能力比瘦人强,更经得起疾病的“折磨”。而瘦人抵抗力相对较弱,对环境的适应性差,特别是对流感、上呼吸道感染、肺炎等急性传染病,都比胖人的发病率高,而且预后差。

研究还发现,60至70岁之间的老年人肌肉开始出现萎缩,男子每10年萎缩4%,而妇女则可能达到6%。女性如果从50岁时体重显著减轻的话,易发生骨折,尤其是髋关节骨折的可能性大大增加。另外,体瘦者内脏下垂的发病率很高,最明显的是胃下垂。

乐放 辑

道对方很可能采取合法手段使房子无法变现,因此,刘女士想要尽快结束这场官司,维护她的利益。但可能事与愿违,不能实现。于是造成了她现在的状况。

建议刘女士放宽心态,判决书既然已经下来,执行只是早晚的事,该属于她的利益,法庭是不会偏颇的。如果出现了问题,她认为不公平,那么她可以通过法律的手段,再次提起申诉,以达到维权的目的。

另外,刘女士需要认识到,身体比官司更重要,上了年纪的人长期的焦虑、担心对健康非常有害。如果因为这场官司影响了自己的健康,那是得不偿失的。适当的锻炼,注意心态的平和,寻找并参与一些感兴趣的活动,对于转移过分紧张的注意力,应该会有所帮助。

黄浦区心理咨询师协会秘书长 浦骏