



老年观察

幸福老龄化的三大主题

文 / 穆光宗

安养、乐活和善终是幸福老龄化的三大主题。所谓安养,包含两个不可或缺的内涵,一是内安其心,要努力做到让长者老无所忧、心无负担,体面、尊严地老去;二是外安其身,做到老有所养、老有所依,衣食住行等基本的生活需求都能得到很好满足。只有完备的老年保障、医护和照料以及尊重,老年人才能真正做到“老有所安”。

显然,与通常所说的“老有所养”比较,“老有所安”的内涵更为丰富,更符合“幸福老化”的内在要求。“老有所安”这一尚不流行但很有潜力的概念既考虑了老年人对人格尊严的需求,同时也考虑了老年人自身对养老状况进行的主观心理评价,是一个身心双养、内外皆养的好概念,比通常只理解为物质满足、经济供养层面内涵的“老有所养”概念无疑更为全面、完整和给力,更能彰显对老年人生命质量(关涉健康功能和生命价值的评价)和生活质量(关涉生活满意度评价)的关注,是一个植根于老有所养但又超越老有所养的概念,应该大力传播。在周遭生活中,我们经常可以观察到一些老年人虽然做到了“老有所养”,却难以“老有所安”;相反地,但凡“老有所安”,必定“老有所养”。导致老年人“心有不安”的情形复杂,原因很多,但“老有所养”与“老有所安”的反差越大,老年人的生命质量和生活质量就越打了折扣。在这个意义上,我们要多讲“老有所安”,这是“幸福老龄化”的起点。

“乐活”就是阳光暮年,与幸福相伴,快乐老去,这是老年人生的中心和生活主题。当然,如果能做到既生活愉悦又能产出老年的社会价值,达到双赢的境界,则“幸福老化”更为圆满。比诸功能性的“活跃老化”,情感性的“快乐老化”无疑更胜一筹。当然,在一般情形下,只有“活跃老化”,才可能“快乐老化”;但“活跃老化”并不同于或者通向“快乐老化”,其中关联着老年人自身对“活跃老化”的认可度和满意度。“乐活”的核心是老年人积极的心理发展,但这确实与“活跃老化”有很大关系,在参与各种有益身心的活动中,不仅体会到老有所用,而且乐而忘忧,不知老之已至!

至于“善终”,含义也极为丰富,老年基本上是向死而生、生死通达、需要对人生做总结的一个阶段。“老有善终”是老年人的共通性需求。“善终”包括了自然老死、人生圆满、尊严告别等多种含义。真正的临终关怀不是程式化,而是个性化、人性化,要发现和满足潜在的个性化临终需求,例如如何满足老年人的信仰就指向终极关怀。生死事大,需要慎重相待。无论是“安乐死”还是“尊严死”,我们要努力做到使临终老人有尊严、无遗憾、少痛苦。

(作者为北京大学人口所教授)



寻找养老院

让长者在“公馆”里享福

——记上海兰公馆老年公寓

文 / 卓跃

为长者营造一个安度晚年的理想家园,一直是兰公馆老年公寓创办者的执着追求。从2010年奉贤兰公馆建成起,到目前“公馆”遍及5个区,这家以服务为上、用爱心暖人、以温情动人、用制度规范的新型连锁养老机构,让每一位入住老人在专业的服务中,在关爱的亲情里,在“公馆”里享受到了人生的幸福。

一是生活环境安全舒适。机构按照星级宾馆标准,全新环保装修,配备独立医用电梯,设置紧急呼叫、监控系统,形成助老护老的安全保障。馆内各类房型齐全,设有健康老人、专护老人和失智老人生活馆,让老年人各得其所,安度晚年。

二是娱乐、教育丰富多彩。各馆都配置钢琴,建立多媒体活动室、阅览室、书画室、咖啡吧等,并开设戏曲、钢琴、花卉制作班,设立远程教育学习课程,让老人重享生命活力。

三是医疗康复各具特色。其一,发挥医保联网功能,做到常见病治疗不出院。医务室设有全科医疗,护士24小时巡回值班,聘请三级医院主任医师定期来院查房,为老人健康保驾护航。其二,不断提高收住卧床老人生活质量。为患病卧床老人,提供全程护理;对褥疮病患进行综合治疗,有效率达80%以上;



■ 兰公馆老年人与工作人员一起包粽子
劳岚 摄



法律服务

十年前与女儿换房,现房屋在哪儿?

【律师点评】

保管。拿着字据和产证,两老放心了许多,便也不再催促办理过户手续了。之后几年一直相安无事,2013年年初,两老发现女儿一家的户口迁进了老人居住的风房屋里。两老起了疑心,便再次要求将房屋过户,这次竟遭到女儿的断然拒绝。为了讨回房子,两老向法院提起诉讼,要求法院将房屋判给两老所有。庭审中,两老陈述的事实遭到了女儿的反驳。女儿认为当初并不存在换房的事实,两老卖掉的那套房子,自己也没有拿到一分钱,他们购买新房的钱是自己积蓄及银行贷款支付的,让两老住到系争房屋,是出于孝心。当初写字据只是为安抚两老,让他们安心居住。两老找来了原来房屋的老邻居,还找来一位知情的亲戚作为证人,证明曾经存在换房的事实,但被告均都未予认可。法院经审理认为,两老对自己换房的事实没有证据证明,且字据上只写“普陀区房子的产权归两老使用”。据此法院驳回两老诉讼请求,只确认两老对系争房屋享有居住权。



理财门径

人寿保单抵押养老(3)

这里以市面上刚推出不久的《友邦传世经典尊享版终身寿险(分红型)》产品为例,胡先生今年50岁事业有成,每月花10550元购买这份保险,付费期10年,从生效当天起,胡先生就有200万元的身故保险金,在他70岁时生命保障金达到286万,保单现金价值(按该保险公司提供中等预期分红为例)就达到166万元之多,此时胡先生可以提出高达现金价值90%的保单抵押养老需求,保障高品质晚年生活。同时胡先生在该保险公司每年生命保障金继续获得增值红利,在286万的基础上每年递增,享受养老的同时还能获得免税的遗产(当年度身故保险金-抵押养老金及利息)。

从这个案例来看,胡先生既获得了养老保障金,补充自己高品质老年生活,同时又规避了遗产税的风险,合理完成财务规划。这比前不久流传很久的投资房产,以房养老来得方便,从财富管理来说更加合理。人寿保险抵押养老是我们未来养老的新思路。

(注:以上所提及的数字及案例只是便于理解之用,详细内容应以保险公司的合同条款为准。特别提醒拥有人寿保单抵押贷款的权利人是投保人,这里所说的被保险人可以是孩子,也可以是配偶。)

天天保



生活小贴士

老人不适宜裸睡

有些人喜欢睡觉时不穿衣服,即裸睡,认为这样全身可以得到放松,有助于提高睡眠质量,还有些人认为裸睡是一种时尚,但这种睡眠方式对老年人是不适宜的。

睡觉时不穿衣服,仅靠盖被子来御寒,是很难完全盖住肩部和颈部的。颈部正中是督脉,入后发际正中直上1寸是风府穴,所谓“风”指风邪,“府”指聚会之处,意思是此穴为风邪侵袭和聚集的部位,故名风府。这个穴位具有祛风泻热、通关开窍的作用。“风府”一旦受寒,寒邪内传,会引起头痛、目眩、咽喉肿痛、中风等。老年人身体机能随着年龄上升而下降,所以睡觉时最好穿睡衣。

乐放 辑