

『陪伴服务』叫好更应叫座

文 / 邓为民

养老新观察

辽宁鞍山小伙拿着捡到的一万块钱交到社区，让帮着找失主。与此同时，早上出门打算去银行存钱的韩姓老人发现，揣在兜里的两万元钱就剩一万元了，急得直哭。在社区工作人员和民警的帮助下，两个小时后，韩素华拿到了丢失的钱。通过这件事，社区干部了解到，由于年龄大，身体不好，孩子不在身边等原因，部分老人到银行存取款有困难。对此，社区设立了义务陪同老人存取钱的“贴心服务站”，受到老人们点赞。

从一则拾金不昧的好事中想到老人去银行存取款的不便，并马上采取行动，推出了陪老人去银行的暖心服务，这样的社区工作人员确实值得为其点赞。老年人大多眼神不济，有些人行动也不是十分方便，他们对去银行存取钱都有畏难心理。如果存取钱的金额大，老年人一个人去也存在着安全隐患，如果有社区工作人员陪着一起去，让老人放心不少。现在银行都能自助取钱，但许多老人情愿花半个小时以上时间等候在柜台办理，也不敢去自助设备处取钱。假如有年轻一点的人陪着去银行，完全可以立马在自助机上取钱，还能节约老人的大量时间。

社区工作人员陪老人上银行存取钱的好处毋庸赘言，其实还可以推出一些其他的“陪伴服务”。如陪老人去医院看病、陪老人上办事机构办理相关业务等。对于一些高龄老人，特别是一些身患各种疾病的老年朋友，如果子女又不在身边的话，他们外出办事确实存在着一定的困难与不便，如果社区能多推出一些“陪伴服务”，那么就是帮了老人大忙了。

随着我国老龄人口寿命的延长，可以说“七十小弟弟，八十多得，九十不稀奇”。虽然许多高龄老人没有失智失能，但在行动上肯定会有诸多不便。尤其在洗澡、看病、外出购物没有人陪伴时，则可能发生一些不测。就拿洗澡来说，行动不便的老人没人陪伴的话，很容易摔倒，患有慢性病的老人还可能胸闷晕倒。若有人陪伴的话，不但可以避免危险的发生，就是发生意外，也可以及时送医，从而获得宝贵的抢救时间。

由志愿者提供“陪伴服务”固然好，那么老人是否能接受市场化的“陪伴服务”？一项最新调查显示，一些企业、社会组织针对老年人这一特殊需求推出的有偿“陪伴服务”，叫好却不叫座。

首先，是价格因素。一些老人认为陪洗一次澡要收 30 到 50 元有点贵。按理说现在人力成本越来越高，一次陪澡收几十元不算太离谱，但对于勤俭了一辈子的老人来说，认为稍贵也可以理解。建议可以在社区开设浴点，或是一些公共浴室里设陪澡员，在医院设立陪医员，那么由于服务对象较多，服务价格就可以明显降下来。而且，经过培训的陪澡员和陪医员，服务质量肯定更高，老人也可以得到更专业的服务。

其次，由于老人陪伴服务门槛低，从业者良莠不齐。服务老年人，特别是行动不便的老人，不仅需要爱心、热心，也需要具备一定的专业护理知识和同老人顺畅交流沟通的能力。再拿陪医者来说，不但要掌握一些基本的医疗知识，对各大医院的科室布局，以及看病流程等都要“熟门熟路”，陪伴服务的“含金量”高了，老人的满意度就会大大提升。

当然，老年人服务市场才刚起步，需要大家共同呵护，使其能得到良性发展，而不是竭泽而渔。老年人要逐步树立起购买服务的意识，购买服务则可以让这一朝阳产业发展得更好，走得更长远。相关部门也应该对老年服务市场给予更多关注，帮助这些经营者在为老服务的过程中走好走稳。而为子女者也应该为老人陪伴服务有力出力，有钱出钱，从而让自己父母晚年生活的质量得到提高。

寻找养老院

一个偶然的的机会，我和老伴参观了区里的一所新建福利院，发现有一个双人房特别吸引人：底层面南，装修精良，设施现代化，还有 24 小时热水供应，全日制中央空调。

我俩当机立断订下来，不久就悄悄地入住进了这个福利院，并未告知亲友。

当亲友得知这个消息后，纷纷来电，无不惊讶。有的说，“你们为什么那么早就住进养老院了，现在能自由出入吗？”有的问：“你们为什么事先不通风气，有什么困难，我们会帮助你们解决的。”有的连说话也哽咽了，“听到你们进了养老院，我都要哭出来了，你们爬不动楼房，我有一套底层的房子空着，随你们住到什么时候。”总之，他们基调一致，认为养老院是万不得已才住的苦地方。

我被他们真挚的关切感动了，也糊涂了，怎么在他们眼里，住福利院是去找苦呢？那只有请他们来看

我爱福利院

一下了。于是来访者络绎不绝，参观后，一致表示这个福利院是很好。

我们住下后渐渐习惯了，这里的环境、设施、服务及伙食各方面条件不错，而且是一般退休者都能接受的收费标准。

想不到半个月后的一天，老伴忽然胸口疼痛。我急昏了，怕是心梗，想电告子女。正在此时，护理部的小康知情后，立即安慰我，“阿姨别急，先送老伯伯去医院，我有私车，我陪你们去，反正三甲医院很近。”

十分钟后，我们到了医院急诊室，小康扶着老伴和我，安排我们坐下，她赶去挂号，然后推着轮椅送老伴进行一项项检查，CT、B 超、验血、心电图，全由小康一人把老伴扶上扶下，脱衣、穿衣。从上午 9 点多一直忙到下午 2 点半，小康为老伴的检查忙活了整整 5 个小时。排除了心梗，可以暂时回去，第二天再住院吊水，治胆囊炎。我连声

感谢小康，她连说没关系，还为我们送来了午饭。

在老伴住院十天内，福利院又派人探望。他出院后回到福利院，只见桌子上有一束鲜花和一盒蛋糕，唔，今天是老伴 87 岁生日，福利院竟记得，一股暖流涌上心头，顿时有一种家的温馨感。

至今，我们在这里生活了一个多月了。福利院里的工作人员都是年轻人，有文化，有教养。他们面对一群“老弱病残”，如对家人似的亲切，见到老人总是面带笑容，嘘寒问暖。有人说微笑等于吃补药，对老人们来说真有这个体会，因为得到了尊重。

这里农村来的护工，朴实、善良、勤劳，替老人们洗澡、泡脚、洗衣晒被。有困难求助，立刻会有人来，有求必应，有难必帮。

住在这样的福利院，真正体会到福利院是老人们快乐的大家庭。

石文

养老小贴士

<p>2</p> <p>珍惜2个字 健康</p>  <p>珍惜健康善待自己，拥抱快乐</p>	<p>0</p> <p>烦恼 统统0</p>  <p>烦恼忧伤清零，顺心增添快乐</p>
<p>1</p> <p>记住1个境界 笑</p>  <p>笑对人生，拥有海阔天空的快乐</p>	<p>9</p> <p>读好9个字 贵在忍 德在让 心在善</p>  <p>宽容忍让和善，愉悦别人传递快乐</p>

■ 2019 快乐出发 戴继斌 绘

小区的宋大爷，今年 68 岁，退休 8 年来，他不打麻将赌博，酷爱体育运动，每天清晨都要沿着河堤跑上 5000 米，人们从外表上看上去，就能判断出这是个健康老人。

前不久，宋大爷农村老家侄子结婚，他去喝喜酒，来回用了 5 天时间。清晨跑步就被临时取消，平时坚持的好习惯一下改变，让宋大爷不太适应。回到家后，他每天清晨跑上 20000 米，比过去增加了 15000 米，这样的“恶补”，让老人病倒了，儿女们都埋怨父亲不该这样做。

人老了，运动更要讲究规律，“恶补”的做法不可取。患有心脑血管病的老年人，千万不要做剧烈运动，冬天早锻炼最好在太阳出来之后。过于任性的运动，会给老人自己和家人带来麻烦，这一点，喜欢运动的老年人都应该记住。

老人运动别『恶补』

盛敏

银色专列



位于青浦区金泽镇的红柚园，日前吸引了一批又一批的中老年游客。不仅能一睹柚子丰收的盛景，还能品尝到风味独特的“柚”食品，比如“柚排面包”“柚肉片”“柚子汁”，还有柚味十足的年糕等，别致有意思。 丁翔

科技为养老产业助力

第五届创新为老服务大赛以“这一刻，为父母而创新”为主题，收到了来自全国近 200 个创新为老服务的优秀项目。这些项目被分成：健康医疗、生活便捷、精神关爱、智慧养老四大板块。

健康医疗板块是今年的一大亮点，项目和以往相比更创新也更务实，可操作性和实际可行性和以往相比也有了长足的进步。项目不再只是玩概念，或者理想主义式的设计，更多的项目已是有了扎实的基础和真实的使用数据作为支撑，可谓科技含量十足。

注重“疗”而非“洗”的地尔水疗马桶，拥有 60 项专利技术。它实现了非接触盥洗肠道（直肠）的功能，轻松解除了便秘的困扰，同时还可以清肠排毒，预防和治疗便秘、痔疮、息肉等肠道疾病，保证肠道畅通，在上海的一些养老护理院，已成功帮助了多位高龄老人解决了多年的便秘困扰。

三联机器人护理床采用床椅变形及自动转换的设计理念，让多体位变化和体位转移更加舒适，可以预防受护者跌倒、坠床的风险。它不仅扩大了长期卧床者、失能、半失能人群及术后人士的活动范围，也为长者提供了高品质的护理体验。

在生活便捷板块，也有着令人欢欣的项目。

以惜食分享为主题的“食物银行”，是将剩余食物进行收集、分拣和派发给需要帮助的社区内居民的新尝试。这种尝试起源于国外，受到“共享冰箱”的启发应运而生。它既能让老年群体从中受益，又能丰富老年人生活，形成助人自助的良性循环。

“记忆家——活力 58 脑力总动员”则专注于认知症群体老人及其家属，以科技为手段，网络为媒介，通过游戏健脑的形式，推广老年人群的健脑习惯，以预防及减缓老年认知症的发生。

文婕