

《焦作市养老服务促进条例》将施行

咱焦作老年人更有养老新期待

本报记者 梁智玲

你对自己的老年生活有啥期待?你打算如何养老?《焦作市养老服务促进条例》(以下简称《条例》)经市人大常委会批准并正式公布,将于2023年1月1日起施行。《条例》的公布实施,对我市积极应对人口老龄化,满足老年人日益增长的多样化养老服务需求,破解养老服务难点痛点,促进和保障养老服务产业健康有序发展具有重要意义。我市不同年龄阶段的老年人,对《条例》的实施有着不同的期待。

市丰收路锦祥花园小区是我市新城区开发、居民入住较早的小区之一,小区入住率高,老年人较多。这一年多来,81岁的李阿姨对开办在小区内的老年人日间照料中心很依赖。“前一段时间,我和老伴都在楼下的日间照料中心吃午饭。吃过饭后,下午和朋友一起聊天、娱乐,省去了买菜、做饭的劳累,特别轻松。”李阿姨说。

为李阿姨提供午餐的是解放区王褚街道锦祥花园社区老年人日间照料中心,中心开办两年多来,很受老年人欢迎。“随着年龄的增长,一些老年人无法承担家务、做饭的任务,能在家门口放心就餐,是很多老年人的愿望。”李阿姨说。记者了解到,《条例》第十一条指出,县(市、区)人民政府应当建立居家养老服务指导中心,发挥资源统筹、服务主体孵化、人员培训等功能。乡镇人民政府、街道办事处应当至少建设一所居家综合养老服务中心,提供全托、日托和上门服务等综合性养老服务。鼓励和支持村民委员会、居民委员会设立居家养老服务站点,为老年人提供健康指导、日间照料、助餐助浴、文化娱乐等服务。相邻较小的村可以共同设立养老服务站点。

这些规定让李阿姨充满期待。她说,日间照料中心如果能上门提供完善的助餐助浴、健康



指导服务,老年人养老的选择会更加多样化,老年人对晚年生活也就没有什么顾虑了。

年近七旬的靳焦生是一名文艺爱好者,也是一名老年志愿者,她和其他志愿者一起,乐于组织老年人参加社区文化活动以及各种志愿服务。“在志愿工作中发现,时代发展很快,但老年人的接受能力不同,适应能力也越来越差,很多新事物甚至成为老年人生活中的拦路虎,让老年人时常有与时代脱节的挫败感。”她说。

《条例》公布后,靳焦生认真学习了里面的内容,对其中第九条的相关规定充满期待。第九条指出,市、县(市、区)人民政府应当推进与老年人日常生活密切相关的交通、文化、体育、医疗卫生等公共服务设施适老化改造,在公共场所增设适合老年人活动、休息的设施,在“焦我办”“百姓文化超市”“95128电召服务”等平台增加助老模式,为老年人出行、办事、就医、健身、娱乐等提供便利。“适老化改造势在必行。如果交通、医疗等公共场所增加助老模式,让老年人摆

脱智能时代的困扰,能独自出门办好自己需要的事情,晚年生活将会增加很多获得感、幸福感。”靳焦生说。

完善老年人优待制度,让老年人受尊敬,也是不少老年人的期待。市民刘阿姨今年65岁,每天早上家门口的雕塑公园和同伴一起锻炼身体。她说:“焦作的公园越来越多,我们也能处处受优待,乘免费的公交车逛免费的公园,不用出远门就能赏美景。”

记者了解到,《条例》第二十六条规定,市、县(市、区)人民政府应当建立完善老年人优待制度,包括免费向老年人开放各类公共文化服务设施;推广应用符合老年人需求特点的智能信息服务,保留、完善传统服务方式;拓展老年人申请法律援助渠道等内容。“尊老爱幼是中华民族的传统美德,《条例》的规定时时处处为老年人着想,让我们养老放心、无忧,特别期待《条例》落地实施。”刘阿姨说。

上图 开放的公园,为老年人锻炼身体提供了良好的场所。
本报记者 梁智玲 摄



连载

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母12年,发明照顾老人的护理工具数十件(收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行地诠释了忠孝两全的不凡人

生。

他曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

〇三二 生死教育

1975年7月10日

中午,我实在拉不动泥巴了,太累了,一时疏忽,忘记了脚下用力要均匀,把木橛子踩脱落了,我一屁股坐在橛子上,向下滑去,心里却没有一丝恐惧,脑子一片空白。

不知道该感谢人还是老天爷,我脚下的木橛子不知何时,也不知道谁将它固定在屋脊大木梁上了,也许早就固定了。

当我跌倒后身子下落时,求生的本能用胳膊勾住了木橛,捡回了一条命。

这一刻发生在我小暑的第三天,六月初二,深深地铭刻在我的心里。

●今悟

回想当年我在楼上往下坠面对死亡时,反倒没有一丝恐惧和害怕,也许根本来不及害怕,只是事后才害怕。当年的坠楼事件让我明白了,死亡并不复杂,人死也很简单,我只是幸运活了下来。

45年后,我的孩子问:“爸,生命太脆弱了,我也怕死,对孩子是否也应该有生死教育。”我对孩子说:“所有的人都需要生死教育。俗话说,‘黄泉路上无老少’,小孩也可能面临亲友乃至自己的死亡。生死教育的话题表面上令人恐惧,却可以帮助人克服对死亡的恐惧,了解生死是人类自然生命历程的必然组成部分,人只有了解了死才知道怎么生,就是所谓的向死而生。”

〇三三 孩子叛逆

1975年7月11日

数次遇险,大工师傅都认为我会被吓跑,他没有想到不管多困难我都咬紧牙关坚持了下来。

大工师傅,现在我不抱怨您了。我不干活,您就能多分几角钱,而我分了您的“羹”,所以您让我干最危险的活儿,想方设法撵走我也在情理之中。

但是我还想告诉您:对不起,我一定要分走您一杯“羹”,因为我要救母亲的命,要我家好一点,就必须坚持下来拿到工钱。

对了,忘了告诉您,本来我心里还有对父母的不满,报怨父母太啰嗦,是您将我的叛逆化为了乌有,我完全理解了父母,谢谢您!

●今悟

我发现每个人身上都有一种能量,如果从小娇生惯养或受到过度保护的孩子,这种能量无法释放,就会演变成叛逆能量,成为叛逆孩子,放任下去会成为叛逆的“巨婴”。

45年后,我的孩子问:“爸,孩子为什么叛逆?”我对孩子说:“爸爸发现‘叛逆’现象的实质是人体内能量导向的问题。当年爸爸也有叛逆行为,比如顶撞你爷爷、奶奶,总自以为是。真的要谢谢大工师傅的‘帮忙’,让爸爸身上的这种能量用于正途(劳动中释放),不再叛逆了。孩子,叛逆是成长的过程,尽早将身体里的能量引向正途是解决叛逆问题的有效方法。”
(未完待续)

老年人如何正确测量血压?

疾控部门细致讲解

本报记者 梁智玲

二十四节气中的小雪已过,这一时节易出现明显降温。气温骤降,老年人的血压也容易出现波动。市疾控中心健康教育所工作人员提醒广大老年人,学会在家里准确测量血压,掌握血压变化,可预防心脑血管疾病的发生,对身体健康很有必要。

怎样正确测量血压呢?首先,要选择符合国家标准的水压计,在社区医生或卫生工作者的指导下,掌握正确的使用方法。其次,要了解准确测量血压的基本原则。具

体为,保证周边环境安静、无噪音,选择高度合适的座椅和桌子;测量血压前30分钟不能喝咖啡、吸烟或运动,保持精神放松;测量时应选择坐位,手肘部平置在桌上,双足自然平放地面,上臂与胸壁成40度角放于桌上,与心脏处在同一水平;血压首次测量应测两侧上臂血压,以后测较高读数的一侧,老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压情况者,需要加测立位血压,确保数据准确。第三,要了解测量血压的最佳时间。初诊或血压未达

标及不稳定的患者,应每天早晚各测一次,最佳测量时间为早上起床排尿后、服药前及晚上临睡前。

掌握了正确测量血压的方法,还要学会判断血压值。市疾控中心健康教育所工作人员提醒,一般情况下,家庭自测血压水平会低于诊室血压水平。非同日3次家庭自测血压均高于正常值,建议再去医疗机构确诊。尤其需要提醒的是,对于老年高血压患者来说,自测的血压值只能作为参考,切不可因自测的血压值高低来随意调整药量。