

把养老服务“搬”回家 让居家养老更舒心

本报记者 梁智玲

● 养生堂

夏日颈椎病多发 护颈方法可尝试

本报记者 梁智玲

“早上起床脖子疼得拗不过来,还有头晕症状,真难熬。”7月10日一大早,70岁的马先生就梗着脖子直喊不舒服。这是他人夏以来第三次出现颈椎不适的症状了,最严重的一次持续两周才有好转。夏季是颈椎病的多发季节,解放区民主社区卫生服务中心针灸推拿科医师李家祥提醒,炎炎夏日,颈椎病在中老年群体中多发,不良睡姿、冷风猛吹、久宅不动等都会诱发颈椎病,人们在日常生活中应格外注意。

酷暑难耐,空调自然少不了。在空调房待久了,颈背部不经意间就会着凉。这是因为颈部的血管和神经对低温、风吹都很敏感,受凉后会使颈部肌肉紧张、僵硬、痉挛,软组织血液循环出现障碍,从而产生无菌性炎症,引起颈部各种不适症状。为避免这种情况发生,夏天要注意颈椎保暖,颈肩部尽量不要对着空调或风扇吹。如果颈椎受凉后出现不适,晚上可用热水袋或热盐袋敷在脖子上,缓解颈部肌肉痉挛;如果出现颈部长时间疼痛、手发麻、头晕等早期颈椎病变症状,应及时诊治。

炎夏高温难耐,晚上睡觉也会辗转难眠,翻身的频率就更高了。频繁翻身和枕头选择不当,均容易导致落枕。枕头过低,头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉就易痉挛。而枕头过高,则会使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种状态都会让颈椎保持高度紧张,引发颈椎不适。“偶尔一次落枕往往与睡眠姿势不良有关,如果频繁出现落枕,可能是颈椎在提示有不适的状况。这是早期颈椎病的信号,需要引起注意。”李家祥说。

另外,长时间宅在家里,保持一个姿势刷手机、追剧,也会引起颈椎不适的情况。这是因为当我们平视时,头颅的重心正好落在身体正中。而当我们长期低头,比如看电脑、手机时,重心前移、力矩拉长,从而会造成软组织疲劳,引起疼痛与不适。久而久之,患者可能会出现颈部肌肉疼痛,若长年累月无法恢复,便形成了颈椎病。

如何预防、治疗颈椎病?李家祥为大家提了几点建议:一是要注意受凉、疲劳等颈椎病的诱发因素。日常可自我按揉风池穴、肩井穴、太阳穴等穴位缓解症状。满头大汗别急着进入空调房,也不要长期待在房间里吹空调。闲暇时,可缓慢轻柔地做前屈、后仰、左右转动等动作。二是如果出现轻微的颈椎不适症状,可利用热毛巾、热水袋等进行热敷,改善血液循环,减轻症状。如果是单纯的颈肩酸痛,多为长期姿势不正,导致颈肩部肌肉劳损。如果颈椎出了问题,应到专业的医疗机构对症治疗,在未确诊前一定不要盲目按摩、牵引,以免造成其他伤害。

随着社会老龄化程度的逐步加剧,养老服务成为众多家庭的刚需。目前,居家养老仍是多数老人的选择。如何让居家养老更舒适?一方面,养老机构正积极探索“送养老服务上门”服务;另一方面,老人也有“请养老服务进门”的需求。记者在采访中了解到,把养老服务“搬”回家,正成为一种新的养老需求。

“今天你们有时间吗?我需要你们帮助我洗澡。”“好的,您稍等,我们马上安排人员,为您提供上门助浴服务。”……7月10日,解放区王褚街道独居老人王阿姨拨通了河南安泰养老服务有限公司的电话,说明了自己的养老服务需求。

王阿姨今年83岁,独自居住,腿脚活动不便,在居家养老过程中,日常生活基本能自理,但独自洗澡较为困难。“自己在家住得挺好,如果需要洗澡、理发时能有人上门提供服务,对我们居家养老的老人就太友好了。”她说。

随着老龄人口的逐年增加,养老服务市场也在发生着变化。王阿姨的养老期待,正慢慢变成现实。我市一些养老机构针对养老市场需求,推出了上门助老服务,可以根据老人的需求,提供多样化的养老服务,解

决居家老人的养老难题。

杜玉春是我市一家养老机构的助老员,她所在的团队共有9名工作人员。去年以来,他们根据老人的需求,上门提供养老服务。帮忙洗衣服、洗澡、洗脚、洗头、整理房间、做饭、买东西等,只要老人有需求,他们都会保质保量完成。“每项服务的收费价格不等,老人点单,我们提供服务,让老人在家中安心养老,得到专业的照料。”杜玉春说。7月10日,在解放区王褚街道一位老人家中,她熟练地进行着清洁工作,扫、洗、擦、拖……不一会儿,房间就焕然一新。看着整洁、干净的房间,老人的心情也变得舒畅起来。在干活的同时,杜玉春还陪老人聊天,缓解独居老人的孤独感。

居家养老上门服务的开展,不仅减轻了老年人生活的孤独感,还为老年人的子女减轻了负担。在解放区民主街道道清里社区,老年人居住较为集中,一家养老机构把上门提供养老服务的招牌挂在了居民小区门口,方便居民记下联系方式。“刚看到这项服务时觉得距离自己很遥远,没想到上个月还真用上了。”该社区居民刘先生。上个月,单位安排刘先生出差,年近八旬的父母独自在家他很不

放心,便在出差的半个多月时间里,请养老机构派人到家里为父母做饭5次、辅助洗澡2次、料理家务1次。父母十分满意,他也感到很安心。

记者了解到,为推动居家社区养老服务,解放区利用民政部下发的居家养老服务提升项目资金232万元,为老年人开展居家养老上门服务,服务内容

包括陪同就医、排泄护理、康复护理等服务。

截至目前,解放区已建设家庭养老床位221张,开展居家养老服务33616人次。

记者随机采访了我市10多名市民,对采访对象来说,把养老服务“搬”回家仍是一个较为新鲜的事物。我市一家养老机构的负责人说,这一服务在面向社会推广的过程中,一大难点就是面对这一新兴事物,市民还比较陌生,消费动机还未确立。但随着社会老龄化程度的加剧,人们对养老问题的考虑和需求越来越深入,这项服务将会得到更多家庭的认可。“很多老人在养老过程中有需求,但经济问题是不得不考虑的实际情况。让社会养老设施更加完善,提供养老服务的机构能运行,享受服务的老人能出得起费用,达到平衡状态才行。”该负责人说。

■ 记者手记

盯紧老人需求 提供保障服务

□ 梁智玲

养老需求日益增长,“银发经济”大有可为。在积极应对人口老龄化过程中,不妨盯紧老年人的实际需求,解决养老服务产品适老的问题。

养老产品应想老人之所想,才能真正撬动“银发经济”。选择居家养老、社区养老、机构养老的老人对养老市场的需求不

尽相同,养老主管部门、养老机构在服务不同的养老群体过程中,应有针对、有区别地研究、探索,以帮助老人“享老”为目标,更加精准地匹配资源,让老人养老更加舒心、安心。

目前,一些制约“银发经济”发展的现实问题也急需解决。当前,养老服务人才队伍仍存在

总量不足、专业化水平不高、待遇保障水平较低、流失率较高等问题。如果在养老服务领域创造更多适合年轻人发挥的平台,建立更完善的职业发展体系,不断增加年轻人的职业归属感和荣誉感,或将会为行业发展提供更有力的保障。