

# 养老更多新期待 听听老人最盼啥

本报记者 梁智玲

刚刚召开的市委十二届六次全会指出,我市要全面建成覆盖城乡、布局合理、共建共享的养老服务网络,持续优化养老服务供给,持续提升老年人的生活品质。用心、用情做好养老服务,让我市的老年朋友对幸福晚年生活有了更多期待。连日来,本报记者走近不同年龄段的老年读者,听听他们对我市养老服务建设的心声。

市民石庆玲今年64岁,她近年来把主要精力放在了发展个人兴趣爱好方面。报名上老年大学,学习舞蹈、绘画等多门课程,生活虽然忙碌,但是特别充实。“刚退休那几年,并没有把自己当成老年人,总觉得晚年距离自己还很遥远。可过了60岁,我的心态发生了变化,身体与之前相比有很大变化,养老问题必须得面对了。”她说。

如何养老?对于石庆玲来说,她目前关注的是“老有所学”“老有所为”。她说自己目前处于“小老人”阶段,身体状况还好,与年轻时相比有更多的空闲时间,更多的关注点在于找到生活的乐趣,让目前的生活过得有趣味、有活力、有意思。“找到志同道合的同龄人,一起学习、发展兴趣爱好,共同度过晚年时光,是我们这

个年龄段很多人的想法。”她说,希望社会能为老年人提供更多学习、交流的平台,让老年人的生活更加多姿多彩。

处于不同年龄段,对养老的需求不尽相同。市民毋风云今年76岁,她对养老的关注点在发展居家养老方面。早在前几年,她还是活力满满的银发志愿者,积极为社会奉献余热。随着年龄的增长,日常活动范围越来越小,她对晚年生活的期待也有了改变。她说,子女都忙于工作,不能在身边常陪伴,日常和老伴生活在一起,居家养老大概率是以后的晚年生活状态。在养老过程中,助餐、助浴、助医等养老服务日后可能都会用得着,完善的居家养老服务网络,正是和她一样的老人所期待的。

事实上,我市在居家养老服务发展方面也做了大量工作。去年以来,我市通过政府引导、政策扶持、资金补助、市场运作等方式,探索建立居家、社区、机构相衔接的专业化照护服务体系,推动养老服务供给结构不断优化,顺利完成了居家和社区基本养老服务提升行动项目。一年来,全市建成家庭养老床位1906张,为3790名老人提供了14.6万人次居家养老上门服务,有效满足了全市老年人多样化、多层次的养老服务需求,让其获得感、幸福感、安全感持续增强。

在我市一些老年人集中的小区,物业公司也积极探索物业+养老服务模式,通过建设老年活动中心、开展老年助餐服务等方

式,为居家养老的老年人提供便捷服务。“居家养老是多数老年人的选择,在距离老年人最近的地方,一定会有养老服务需求,为小区里的老年人提供生活便利,也是物业融合发展的方向。”我市一家物业公司的负责人说。

机构养老正成为老年人的养老选择。在我市一家养老机构入住一年多的一位老人说:“经过多方面考虑,再加上实地了解情况,最终选择了在养老院养老。这一年多来,生活很有规律,心情也不错,真是无忧无虑的晚年生活。”记者了解到,这位老人今年81岁,在老伴去世后选择了机构养老。他说,孩子们每周都到养老院看望,周末会在养老院陪他一起吃饭。养老院对他的照料也很精心,每天有同龄人一起锻炼身体、聊天、打牌,并没有感到孤独。

机构养老作为众多养老方式的一种,近年来也被越来越多家庭认可。我市在加大养老机构建设、培养养老服务人才方面也出台了相应的政策,给予了多方支持。

随着社会老龄化程度的不断加剧,我市将聚焦养老服务,加快建设融养老、救助、安全为一体的智慧综合服务平台,推动居家社区养老服务站点全覆盖,推动乡镇敬老院转型为区域养老服务中心,落实经济困难老年人养老服务补贴和失能老年人护理制度,持续优化养老服务供给;大力发展银发经济,开发老年休闲度假服务和老年健康产品,更好满足老年人的养老服务需求。

## 暑去秋来夜已凉 心血管病早预防

本报记者 梁智玲

9月7日将迎来今年的白露节气。这一时节,昼夜温差大,虽然白天仍会出现高温燥热的天气,但一夜凉过一夜,人体能感受到明显的早晚温差。老年人对气温的适应能力差,容易被一些潜伏的“秋季病”缠身。秋天如何防病?来听听医生的建议吧。

秋燥是很多人对秋天最直观的感受。这一时节,早晚凉爽,干燥少雨,高温燥热天气仍会出现,燥热极易通过口、鼻等呼吸道侵入人体,累及于肺。秋燥引起的典型症状是咽干、干咳无痰、鼻腔干燥、舌尖红。在日常饮食上,老年人可多吃些滋阴润燥的食物,多补充水分,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度,以缓解秋燥、润肺气。

除了秋燥外,在这一时节尤其应注意预防心脑血管疾病。市第五人民医院老年病专家杨静说,每年气温变化较大的时节,老年人心脑血管疾病也进入高发期。这是因为对老年人来说,冷空气侵袭人体,会引起血管收缩、痉挛、血黏度增高。在这种情况下,高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭等疾病也会趁机而入,从而引起身体各种不适症状。

在日常生活中,很多人认为冬天是心脑血管疾病的高发时节,而放松了秋季对疾病的预防,一旦疾病发生,会造成很大的损失。那么,老年人如何在秋天预防心脑血管疾病的发生呢?杨静给出几点建议:一是老年人对温度变化的适应能力相对较弱,秋季早晚温差大,应注意保暖,避免冷空气刺激,从而导致血管收缩。二是老年人在秋季要保持规律作息,不要熬夜。日常可通过散步、太极拳、八段锦等适量的运动来改善心血管功能,促进血液循环。三是老年人在饮食上应注意。减少食盐的摄入量,每日不超过5克,以降低高血压的风险;多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,有助于降低血脂和血糖水平;降低高脂肪、高胆固醇食物的摄入,选择优质蛋白质来源,以降低血脂异常的风险,同时满足身体对营养的需求。

杨静提醒,气温变化会引起血压波动,血压不稳定是造成心脑血管疾病发生的诱因之一。这一时节,老年人应对血压情况重视起来。首先,老年人应对自己的血压有准确认知,知晓自己血压的日常波动范围及用药情况。其次,应养成每天测量晨间血压和晚间血压的习惯,一旦发现血压异常波动,应及时控制。第三,高血压患者应注意规范用药。在生活中,很多人查出高血压,但不愿过早用药,还有一些患者服药治疗后,发现血压降到了正常值就随意停药,其实这些做法是很危险的。“血压正常”并非高血压治愈的标准,间断性用药模式十分危险,极易诱发其他疾病。

【记者手记】

## 多层次养老让晚年无忧

□梁智玲

养老,如今是社会各界关注的热点话题之一。对老年人来说,受年龄、身体情况、经济状况、家庭成员构成等多方因素的影响,所需的养老服务也会有千差万别。培育多层次的养老服务体系,方可满足社会的养老需求,让晚年无忧。

如何培育多层次养老服务体系?不妨从以下几方面考虑:一是构建老年友好型社会,营造良好的敬老氛围,完善志愿服务、老有所为等政策措施,充分

发挥低龄老年人作用。二是推动养老事业和养老产业协同发展,健全基本养老服务体系,同时充分调动社会力量,为群众提供方便可及、价格可承担、质量有保障的养老服务,满足老年人多层次、多样化需求。三是培育智慧养老服务新业态,引导“互联网+养老服务”,鼓励有条件的养老服务机构利用互联网、大数据、人工智能等技术创新服务模式,适应不断增长的养老服务需求。

