

“代理子女”温暖空巢老人

本报记者 梁智玲

“一年来,家住解放区焦北街道花园街社区,今年70多岁的空巢老人李阿姨的心情好了很多,她愿意走出家门和同龄人聊天,身体状况也有所好转。这一切变化,得益于该社区推出的“代理子女”志愿服务项目。空巢老人有了“代理子女”,不仅心里暖了,晚年生活更多了一分保障。”

5月31日,端午节,市益路同行志愿者协会会长路平如约来到李阿姨家里,陪她聊天,为她做一些家务。“阿姨,您这两天身体怎么样?家里有啥事需要我帮忙的?”路平坐到老人身边,耐心询问。“闺女,我最近身体挺好,等会儿咱一起包粽子吧?”老人拉着路平的手,高兴地说。

路平和李阿姨啥关系?她为啥要趁着节日登门看望老人?这一切还得从花园街社区实施的一个志愿服务项目说起。

去年5月,花园街社区党委书记毋曼玉在工作中接到一位老人打来的电话。电话中,老人声音低落,想咨询遗体捐献的相关事宜。这位老人就是李阿姨,她之前在外地生活,因为一场意外,她的老伴和独子不幸离世。受到沉重打击后,老人回到焦作老家生活,萌生了捐献遗体的念头。“老人的精神状态特别不好,普通的助老服务已无法满足她的需求,如果有人能经常上门陪她聊聊天,一定能帮助到她。”毋曼玉说。她把自己的想法告诉了路平,希望能有志愿者结对帮扶李

阿姨。

在这种情况下,“代理子女”志愿服务项目产生了。去年6月4日,路平与李阿姨签订了“结对帮扶陪伴意向书”,路平每周抽出一天时间,到李阿姨家中帮忙打扫卫生、做饭等。经过一段时间的帮扶,李阿姨的心情有了好转,社区又帮助李阿姨报名了老年大学舞蹈课,让她慢慢走出阴霾,重新对晚年生活充满信心。

花园街社区地处我市老城区,老年群体在居民中占比高,其中高龄老人、独居老人、空巢老人较多。该社区开设的“代理子女”志愿服务项目切实解决了老年人的难题,很受欢迎。该项目实施以来,已有10余名独居老人与社区“代理子女”结为帮扶对子。结对双方签订“结对帮扶陪伴意向书”,志愿者们作为独居老人的“代理子女”,定期上门看望、陪护,为其提供贴心服务。

6月10日,记者在花园街社区采访时见到了李阿姨。她高兴地说:“社区开展的‘代理子女’服务项目很暖心,志愿者经常上门,我们一起聊聊天、拉拉家常,生活

更有盼头了。”生活中遇到困难了,她会向志愿者打电话求助。接到电话后,志愿者总是想尽办法帮她解决难题,这让她感到很温暖。

志愿服务,意在暖心,重在行动,贵在坚持。记者了解到,为保障“代理子女”志愿服务项目的常态化开展,花园街社区以“代理子女”志愿服务项目为中心,定期为老人提供“互助式敲门服务”“暖心就医服务”“暖心式帮办代办服务”等。每逢节假日,该社区还通过组织活动、集中上门拜访等方式,让空巢、独居老人得到子女般的照顾、陪伴,为他们营造更加安心、舒心的晚年生活环境。

毋曼玉说,随着社会老龄化程度的加剧,花园街社区和我市其他社区一样,也将面临老年人越来越多的情况。下一步,该社区将按照网格化管理、组团式服务的模式,整合各类服务资源,以无偿、互助等多样化的助老方式,纵深推进“代理子女”志愿服务项目,让空巢、独居老人真正老有所依,切实提高辖区老年人的幸福感和获得感。

■记者手记

让关爱更有温度

□梁智玲

面对面,心连心,“代理子女”志愿服务项目在助老过程中不仅提供了精准服务,还让这分针对老年人的关爱更有温度。这项志愿服务恰似一道光,照亮了老年人孤寂的晚年生活。

社区是距离群众生活最近的单元,在生活中,很多空巢老人把社区工作人员、网格员、志愿者当成距离自己最近的贴心人。距离老人最近的这些人,纷纷和老人结成对子,成为老人的“儿女”,他们的服务不仅帮助老人解决了实际困难,还让老人倍感温暖,不再孤独。

想方设法为老人提供服务的同时,有一些问题也值得考虑。就社区而言,把需要格外关注的老人分类管理,针对重点人群、次重点人群和普通人群,定期开展入户排查,详细了解老人的身体状况、生活需求,可让“代理子女”服务更精准。就社会其他方面而言,可从专业技能帮扶、政策支持、社会救助等多方面着手,以社区为中心,为老人提供更多层次丰富、可持续性强的服务,让关爱更有温度。

■养生堂

老人安然度炎夏 健康隐患须警惕

本报记者 梁智玲

连续数日的高温,让很多老年朋友直喊“受不了”。夏天湿热夹击,身体的各个器官都面临着重重考验。市第五人民医院老年医学科主任李钰兰提醒,老年人由于机体衰老,适应气候变化的能力下降,加上多有高血压、高血糖等慢性疾病,更需要细心呵护身体,提防一些健康隐患。

首先,“糖友”须警惕低血糖的发生。一些患有糖尿病的老人发现,进入夏季后,原本控制较为平稳的血糖,开始变得忽高忽低。6月11日早上,刘阿姨在家门口晨练时突然感到头晕、恶心、心慌、全身大汗、意识模糊,紧急被家人送到医院检查。最终,刘

阿姨被诊断为低血糖,医生给予对症治疗后血糖恢复到了正常范围。

为何会出现这种情况?李钰兰说,夏天气温高,人体肾上腺激素分泌减少,胰岛素的作用可以更好地发挥,而在用降糖药治疗的过程中,如果饮食少了,降糖药物未及时进行相应调整,降糖药物就会相对过量,易导致低血糖。对“糖友”来说,发生低血糖比高血糖更加危险,需要格外注意,日常生活中应增加饮水量,同时加强血糖监测。

其次,高温天气会影响血压指标,老年人要格外注意血压波动情况。“进入6月以来,我的血压恢复正常了,连

续几天白天没有正常服药,血压值也在正常范围内,是不是说明我的高血压已经好了?”今年76岁的高先生说。

李钰兰提醒,许多高血压患者在夏季出现血压降低,并不是真正意义上的康复,这时高血压患者擅自减药或者停药是很危险的。夏季存在血压波动大、夜间血压偏高的现象,而夜间血压升高易导致脑卒中、急性心梗的发生。另外,停药一段时间后血压再次升高时,重新服用原剂量降压药可能难以维持血压稳定。高血压患者如果夏天自测血压明显偏低,建议到医院就诊,听取医生的意见。

第三,气温飙升,老年人要格外注

意防暑降温。老年人的身体机能相对退化,对环境温度改变的感知和响应会变得迟缓,是中暑的高发人群。先兆中暑的常见症状包括大量出汗、头晕、眼花、无力、恶心、心慌、气短等。轻症中暑除有先兆症状外,还表现为体温上升至38℃以上,面色潮红、呕吐、皮肤湿冷、脉搏细弱等。“如果发现身边有人中暑,应尽快将患者抬到通风、阴凉处,并及时就医。”李钰兰提醒老年人,夏季应尽量避免在11时至14时之间外出。如必须外出,请做好防暑工作;室内要加强通风,采取降温措施。