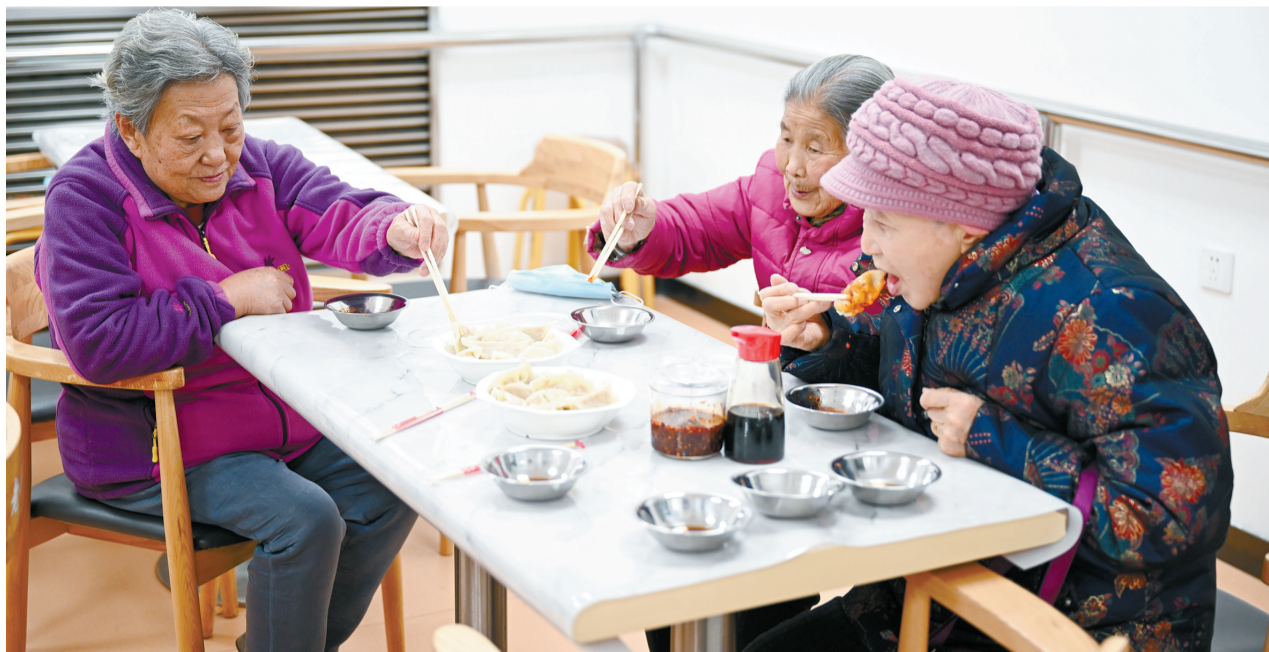


从“养老”到“享老”

银发族越来越追求精细化康养体验



民政部日前发布的《2023年度国家老龄事业发展公报》显示,截至2023年年底,我国60周岁及以上老年人口近2.97亿人,占总人口的21.1%;65周岁及以上老年人口超2.17亿人,占总人口的15.4%,我国已进入中度老龄化社会。

如今,从衣食住行到看病就医,再到精神慰藉,银发族越来越追求精细化的康养体验。从“养老”到“享老”,我们该如何为他们的幸福“加码”?

▶12月21日,几位老年人在青海省西宁市城西区的一家爱老幸福食堂内吃冬至饺子。
新华社发



近日,在浙江省湖州市龙泉街道市陌河社区幸福邻里活动中心,志愿者为老年人送上祛风散寒的中药茶饮。
新华社发

都是围绕老年人需求打造的。如老年医学、康复医学、体检健康管理三大中心,急诊急救、慢病管理两大体系,为社区居民筑起了‘急救—慢病管理—康复’三重防线。”

康复医院和养老社区紧密配合,为老年人提供了更加便捷的就医通道。“在慢病管理阶段,全科医生定期上门看诊,重点关注病情不稳定、有加重趋势的患者,提高看诊频率。社区给每个房间配备了紧急呼叫铃,以便老年人突发疾病时能第一时间得到救治。病情缓解后,老年人可以返回社区康复,家庭医生继续提供专业的慢病健康管理。在康复阶段,医生、社工、护工三方合作,提供病情评估、用药提醒、洗浴照护等医养服务,打消患者对居家康复的顾虑。”李升华说。

无论是浙江的“老省心”综合体,还是上海的养老社区配套医院,都是对当前养老方式的有益探索。在张聪看来,要打造以社区居家养老为主体、养老机构为辅助平台、医疗或康复机构为依托的三级养老服务体系,离不开物联网、大数据、人工智能等技术手段的助力。

如今的医养结合,更呼唤主动预防、监测和治疗。“如今,电子穿戴设备等辅助器具更加智能化、个性化,老年患者完全可以根据自身情况精准适配。”但张聪在调研中发现,一些老年人并不知道自己适用哪些辅助器具,很多人即使配备上也不太会用,发挥不出其应有功效。

“建议加强对辅助器具基本知识的科普,医生作为老年人比较信任的群体之一,应多为患者提供这方面的指导。”张聪认为,技术升级带来的服务升温,最终必须落在老年人的体验感和获得感上。

快乐也是必需品

一有空,70多岁的张云根就去镇上的居家养老服务中心活动筋骨,“文体项目、手工课堂、志愿服务……这么多活动可以参加,咱老了不就图个开心嘛!”

金婚老人婚纱照拍摄、“老龄人谈老龄事”讲座、“老年人常见心理问题和沟通技巧”线下交流会……浙江省平湖市林埭镇变着法儿地让镇上老年人舒展眉头。“每天大概有几十个老人过来,大家围坐在一起看电影聊天,热闹得很。”在社工小张眼里,这里就像家中的客厅。

“精神慰藉是解决老年人心理问题

的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说,走入老年人内心、为他们排忧解难,是社区养老服务的重要板块。

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中,刘均娥做了这样的尝试:组织社会参与意愿较高的低龄活力老人建立志愿团队,引导低龄老人为高龄老人服务,以“邻里互助养老”等主动服务形式,有计划、有针对性地面向老年人群开展精神慰藉志愿服务。

“效果很好,在系列精神慰藉活动中,老年朋友们敞开心扉,分享自己的生活经验和困惑,负面情绪得到了疏导和释放。”刘均娥说。

“老有所乐、老有所安”是考量老年人幸福感的重要标准。随着年龄增长,老年人面临着身体机能下降、社会角色转变等多重挑战,这些变化可能带来一系列心理问题,而一些老年人罹患心理疾病却不自知。

“老年人对于心理健康的认知有限,有人认为自己只是有情绪问题,上升不到心理疾病的层面。”王媛直言,“老年人的心理健康问题具有隐蔽性,特别需要医生从其不适症状中‘抽丝剥茧’来诊断。”

王媛给记者讲了这样一个案例:“有位糖尿病患者经常摔倒,磕得身上青一块紫一块。其实老人的行动能力没问题,问诊时得知,由于老伴去世,她总是吃不下饭。食欲下降是心理疾病的典型特征,通过心理测评发现她得了抑郁症,吃不下饭还在饭后打原剂量的胰岛素,导致低血糖,进而头晕摔倒。后来我们调节胰岛素用量,并添加了抗抑郁药物,老人逐渐恢复到正常状态。”

“在老年病学中,心理健康评估是临床诊疗的重要方面。”李升华表示,心理问题会放大身体不适,反之,共病也会增加抑郁、焦虑情绪的发生风险。“针对老年人多病共存、相互影响这一特征,应多病统筹治疗,避免出现‘摞下葫芦起来瓢’的情况。”

采访中,不少专家认为,对老年人的综合评估不应只关注专科疾病,而应关注综合征及其背后的风险。对此,湖南省第二人民医院副院长、精神卫生专家袁宁建议,进一步健全社会精神卫生服务体系,加强精神卫生专业人才培养,通过社区、家庭、医院合作,对有需要的老人进行上门探访、心理抚慰,为老年人提供更及时、有效的精神卫生服务。

据《光明日报》报道

好好吃饭是基础

饮食行为是决定老年人营养状况及健康的重要因素。要吃得方便,更要吃得好,这是不少老年人的现实诉求。

江苏省高邮市高邮镇搭建的老年人“中央厨房”,以统一制餐、集中配送等方式,让行动不便的老人能安心吃上一日三餐。在“中央厨房”的助老餐厅内,一道道软糯易食的菜品整齐摆放,餐盘边“少盐、少油、少糖”的标识格外醒目。据餐厅工作人员介绍,这是为糖尿病、“三高”等老年群体提供的“定制套餐”。

“这种膳食定制的做法很有借鉴意义。不少老年人由于牙口不好、消化系统退化、饮食习惯等原因,喜欢吃稀饭、面条、馒头等易消化的碳水,忽视其他营养物质的摄入。”北京老年医院老年医学科主任医师王媛说,很多老年人易得的综合征与此相关,比如肌少症和蛋白质摄入不足相关,便秘和膳食纤维摄入不足相关,脱发和微量元素、维生素缺乏相关。“平常饮食一定要注意营养均衡,如果有条件,建议老年人定期进行营养检测,精准补充。”

但是,营养物质并非吃得越多越好。“一些老年人知道身体缺乏某种营养物质,就盲目食用补充剂和营养品。”在王媛看来,这样做其实得不偿失。

王媛举了个例子:门诊中她遇到一位老年患者,知道自己缺乏叶酸后,为尽快补上竟选择日服5毫克的片剂。“这大大超过了正常剂量!一般来说,老年人每日叶酸摄入量不宜超过1毫克。”

“老年人应养成‘过犹不及’的思

维,不要过量摄入某种营养物质。比如,为缓解骨质疏松而长期过量补钙,结果造成钙堆积,形成了结石。”王媛无奈道,“很多营养元素,通过好好吃饭就可以补足。”

“建议老年人一日三餐规律饮食,每餐不要过饱。”针对网上“老年人应多加餐”的说法,北京中医药大学中医学学院养生康复教研室副主任张聪表示,脾胃功能虚弱、食欲不佳的老年人,可以考虑少食多餐,避免一日三餐的营养及热量摄入不足等问题。从中医角度讲,老年人的膳食应该温热熟软,这有助于消化,保护脾胃阳气。

“但并不是每个老年人都必须加餐,盲目加餐容易造成热量超标、肥胖等问题。”张聪提醒。

有“医”有靠更省心

在浙江省台州市,为更好地照护“银发一族”,桐屿街道加快建设嵌入式养老服务设施——建筑面积600多平方米的“老省心”综合体。该综合体充分考虑老年人精细化需求,融入老年食堂、护理小站、智慧养老、家庭支持、文化娱乐、健康咨询、社工支持等功能区块,为老年人提供便捷的“一站式”服务。

这只是各地建设养老服务圈、织密养老服务保障网的一个缩影。在我国,居家养老仍是养老的主要方式。采访中,不少专家建议,在“一站式”服务的基础上,探索社区养老和优质医疗服务的无缝对接。

上海一康复医院主治医师李升华介绍了他们医院的探索:“作为养老社区的配套医院,我们的制度、科室、设备