

健康焦点

无影灯

把老有所为同老有所养相结合

探索“时间银行”模式 倡导互助养老服务

本报记者 杨彦帆 李蕊

让「窗帘之约」凝聚「敬老之力」

白剑峰

据报道,山西省红十字情缘志愿服务队开展了一项“窗帘行动”,志愿者与空巢老人约定:每天早晨,如果窗帘拉开,表明老人起居正常;如果窗帘没有拉开,他们就会立即前往老人家中查看。每当夜幕降临,志愿者还会观察老人家里的窗帘是否拉上。志愿者的服务对象主要是年龄偏大、行动力差、体弱多病的空巢老人,这些老人家里的窗户上都有醒目标识,方便志愿者每日巡查。一个小小的“窗帘之约”,成为邻里互助的生动样本,凝聚起强大的“敬老之力”。

“出门一把锁,进门一盏灯”,这是很多空巢老人日常生活的真实写照。我国自1999年进入老龄化社会,老年人口规模日益扩大,老龄化程度日益加深。第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上人口已达2.64亿,预计“十四五”时期将超过3亿,我国将进入中度老龄化社会。随着空巢老人等特殊人群的数量日益增长,如何纾解“空巢之痛”,成为一个紧迫的社会课题。

守护空巢老人,需要健全养老服务体系,创新居家社区养老服务模式。据调查,绝大多数老年人都希望在家里养老,而不愿意去养老院。居家养老,既符合中国人的文化传统,也符合我国的基本国情。但是,很多空巢老人由于生活自理能力差,衣食住行都需要有人帮助,独自居家面临诸多风险。近年来,各地在居家社区养老服务方面推出不少创新服务。例如,设立家庭养老床位,鼓励养老机构打通“围墙”,主动为社区老年人提供上门服务;社区提供老年餐桌、日间照料、短期托养等服务,让老年人在小区里就能够衣食无忧;对有经济能力的老年人,通过市场化方式开展有偿服务,精准对接个性化需求。未来,我国要建立和完善以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的社会养老服务体系,提升社区养老服务能力,发展多样化养老服务,让空巢老人独自在家也能安享幸福晚年。

守护空巢老人,需要依靠科技创新,实施“智慧助老”行动。近年来,各地积极建设居家养老服务信息平台,利用数字化技术,重点为空巢老人提供紧急呼叫、家政预约、健康咨询、物品代购、服务缴费、服药提醒等服务。上海一些地区通过安装智能水表监测空巢老人日常起居,如果超过12小时用水量不到最低限度,水表就会自动报警,提醒社区工作人员上门查看。今后,各地要加快推进居家养老家庭智能化改造,通过传感器、大数据、人工智能等新技术构建“虚拟养老院”,借助烟感报警、红外监测、智能手环等科技产品,及时监测用电用火、燃气泄漏、意外伤害等情况,为空巢老人减少居家风险和隐患。

守护空巢老人,需要完善志愿服务体系,营造养老孝老敬老的社会氛围。目前,我国已初步建立关爱老年人志愿服务体系。各地普遍开展空巢老人关爱行动,通过政府购买服务等形式,定期巡视探访空巢老人,提供紧急援助等服务,预防心理健康问题发生,并对存在心理问题的老人进行疏导。各地充分发挥空巢老人作用,通过“时间银行”等互助养老服务模式,为空巢老人提供各类“量身定制”服务,让低龄老年人帮助高龄老年人,形成良性循环。今后,在不断完善志愿服务体系的同时,还要巩固家庭养老基础地位,弘扬孝亲敬老的传统美德,鼓励子女陪伴父母共同生活。《中共中央国务院关于新时代老龄工作的意见》提出,研究制定住房等支持政策,完善阶梯电价、水价、气价政策,鼓励成年子女与老年父母就近居住或共同生活,履行赡养义务、承担照料责任。

有效应对人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿亿万百姓福祉,事关社会和谐稳定。关爱空巢老人,是一个社会文明进步的重要标志。希望各地借鉴“窗帘行动”的做法,推出更多守护空巢老人的善举,让每一位老人都能度过幸福美满的晚年。

中医养生

冬天手脚冰凉怎么办

果银霜

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质特点。
多穿衣。要注意保持腰背、小腹和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,避免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。
常艾灸。艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1—2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2—3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。
不节食。很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致贫血,易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、手脚冰凉、女性月经不规律等。长期节食,还会使人体衰老加速,免疫力下降。
多按摩。经常搓揉手脚心,按摩穴位,能改善末端血管的循环状况。劳宫穴位于手心部位,涌泉穴位于脚心部位,用手快速揉搓,直到出现发热感。
晒太阳。中医认为人体前为阴、后为阳,晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能祛除脾胃寒气,有助于改善消化功能。
勤泡脚。每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

平静状态下,脉搏超过100次/分,叫心动过速;脉搏低于60次/分,属于心动过缓。但是,在某些特殊情况下,脉搏与心率并不对应。比如,房颤患者自测脉搏100次/分,实际心率已经高达130次;早搏患者自测脉搏的时候往往很难识别,会误以为自己的心率是正常的。
专业运动员因为训练有素,心脏功能强劲、效率高,用更少的心脏跳动次数就可以满足泵血的需要,因此他们的心率都是偏慢的,平常可能低于50次,这是一件好事情。因此,建议大家参加适度的体育锻炼,最好每周活动3次,每次30至60分钟。同时,积极改正不良生活方式,戒烟限酒,减少熬夜,保持适当的体重。心态平和,情绪稳定,遇事别激动,必要时可通过听音乐等方式帮助自己恢复平静。
(作者为北京医院心内科主任医师)



——摘自《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》

手机终端“青岛养老服务时间银行”,点击“结束服务”,“瞧,30分钟,到账30个时间币。”罗瑞涛说。

“今年,青岛要做到全市各市区‘时间银行’的互通兑,并计划与日照、威海、烟台、潍坊合作,共同推动‘养老服务时间银行’,实现半岛养老服务联盟、5个城市之间的互通兑。”乔先华说,未来,青岛要激活更多互助养老的社会资源,让爱心循环起来。

陈功说,目前“时间银行”的志愿参与成员往往局限在某一小部分群体中。他建议,推动打造全国层面的“时间银行”系统,建立互通兑标准,促进家庭成员间实现养老服务资源的跨地域存储使用,从而进一步激发全社会成员参与为老服务的热情,构建遍及全国的为老服务流通网络。

“按照规则,将来我可以换取相应时长的养老服务。”起初,罗瑞涛也有担忧:积分转化周期长,辛苦攒下来,未来会不会被篡改或者丢失?搬了家,这积分还能在异地使用吗?

“区块链技术具有不可篡改、可溯源等特点,可以有效解决数据存储安全、异地壁垒等难题。”青岛市民政局养老服务处处长乔先华介绍,青岛的“时间银行”采用区块链技术,服务完成后,信息数据即时存储到个人账户里,保障积分可以永久准确、安全保存,无论何时,身处何地,都能有效兑换使用。

“时间银行”的运作,离不开底层搭建的服务网络。目前,西海岸新区已建立起以区级分行、镇街支行及社区网点为主体的服务网络体系。“每个网点至少配备10名志愿者,服务半径不超过3公里,这张网不仅覆盖了有需求的老年群体,也保障了订单的响应率和完成率。”青岛西海岸新区民政局副局长管锐说。

“老人可以在平台上选择下单助餐、助医、助洁等服务项目,每项服务都明码标价。下单完成后,平台会根据志愿者注册地址距离远近和擅长领域,优先推送给距离服务对象近、能满足需求的志愿者。志愿者可以领取任务,服务后存储的时间可以在未来兑换使用。”管锐介绍。

名医讲堂

自测脉搏看心率

汪芳

一天天长,心率值也会逐渐趋于稳定。正常情况下,女性比男性的心率值偏高。老年人身体机能衰退,心率也会变慢,约为55—75次。当然,普通人在运动、激动、愤怒的时候,心率自然也会加快。在正常情况下,心率过快或过慢都属“异常”,应引起注意,可能与某些疾病相关。比如,心室肥大、甲亢等可引起心率过快,房室传导阻滞、脑梗死、甲状腺功能紊乱等可引起心率过慢。

使用。管锐介绍。

“今年,青岛要做到全市各市区‘时间银行’的互通兑,并计划与日照、威海、烟台、潍坊合作,共同推动‘养老服务时间银行’,实现半岛养老服务联盟、5个城市之间的互通兑。”乔先华说,未来,青岛要激活更多互助养老的社会资源,让爱心循环起来。

陈功说,目前“时间银行”的志愿参与成员往往局限在某一小部分群体中。他建议,推动打造全国层面的“时间银行”系统,建立互通兑标准,促进家庭成员间实现养老服务资源的跨地域存储使用,从而进一步激发全社会成员参与为老服务的热情,构建遍及全国的为老服务流通网络。

“按照规则,将来我可以换取相应时长的养老服务。”起初,罗瑞涛也有担忧:积分转化周期长,辛苦攒下来,未来会不会被篡改或者丢失?搬了家,这积分还能在异地使用吗?

“区块链技术具有不可篡改、可溯源等特点,可以有效解决数据存储安全、异地壁垒等难题。”青岛市民政局养老服务处处长乔先华介绍,青岛的“时间银行”采用区块链技术,服务完成后,信息数据即时存储到个人账户里,保障积分可以永久准确、安全保存,无论何时,身处何地,都能有效兑换使用。

“时间银行”的运作,离不开底层搭建的服务网络。目前,西海岸新区已建立起以区级分行、镇街支行及社区网点为主体的服务网络体系。“每个网点至少配备10名志愿者,服务半径不超过3公里,这张网不仅覆盖了有需求的老年群体,也保障了订单的响应率和完成率。”青岛西海岸新区民政局副局长管锐说。

“老人可以在平台上选择下单助餐、助医、助洁等服务项目,每项服务都明码标价。下单完成后,平台会根据志愿者注册地址距离远近和擅长领域,优先推送给距离服务对象近、能满足需求的志愿者。志愿者可以领取任务,服务后存储的时间可以在未来兑换使用。”管锐介绍。

名医讲堂

自测脉搏看心率

汪芳

一天天长,心率值也会逐渐趋于稳定。正常情况下,女性比男性的心率值偏高。老年人身体机能衰退,心率也会变慢,约为55—75次。当然,普通人在运动、激动、愤怒的时候,心率自然也会加快。在正常情况下,心率过快或过慢都属“异常”,应引起注意,可能与某些疾病相关。比如,心室肥大、甲亢等可引起心率过快,房室传导阻滞、脑梗死、甲状腺功能紊乱等可引起心率过慢。

获得优惠的服务和商品,形成平台发布任务、志愿者参与活动、平台核算服务时长、通过加盟商户换取优惠服务与实物的模式,从而反哺志愿者。

姜雪认为,目前一些社区也有年轻志愿者加入,但整体来看,活跃度仍然较低。“年轻志愿者因工作、家庭等原因,时间往往很紧张,还需要考虑如何建立更加灵活的志愿服务形式和岗位,激励年轻志愿者参与进来。”

“如果志愿者能懂点医学知识,掌握一门技术,在老人需要时更能帮到点子上。”罗瑞涛说,去服务对象家里,遇到老人受伤、WiFi停用、手机不会操作等难题,不少年龄大的志愿者便“摸不着头脑”,这就需要更多有技能的年轻志愿者加入。目前,罗瑞涛所在的服务团队,志愿者年龄多集中在55岁至70岁之间,年轻志愿者数量偏少。

“扩大志愿者群体,招募年轻人加入,需要不断提升‘时间银行’的吸引力。”青岛唯老汇养老服务有限责任公司负责人赵阳说,“前期我们做了大量宣传工作,但是效果有限,部分老人仍然抗拒,担心遇到诈骗。”赵阳坦言,要想提升老年人对“时间银行”的接受度、信任度,还需要政府搭好桥梁,发挥主导作用,通过采取村干部、社区干部带头人入户走访等形式,敲开更多老年人的“信任之门”。

陈功表示,“时间银行”在我国仍处于起步阶段,需要政府、企业、社会力量协同参与,倡导尊老敬老爱老的传统文化,提升社会对互助养老以及“养老储蓄”的重视,引导公民积极参与“时间银行”互助养老。

图①:浙江省杭州市桐庐县的离退休人员在展示“时间银行”存折。徐军勇摄

图②:江西省南昌市东湖区火神庙社区,“时间银行”志愿者在老人家中做家务。新华社记者 彭昭之摄

《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》指出,鼓励老年人继续发挥作用。把老有所为同老有所养结合起来,完善就业、志愿服务、社区治理等政策措施,充分发挥低龄老年人作用。

近年来,北京、南京、青岛、成都等地积极探索“时间银行”互助养老服务模式,将储蓄和激励机制引入养老服务中,运用互联网、大数据、区块链等技术,走出了一条低龄老人服务高龄老人的养老之路。

很多志愿者都是退休的低龄老人,他们在为老服务上能够发挥很多作用

11月8日上午,雪后的北京寒风凛冽。在北京市西城区大栅栏街道,李久恒和李兰截穿上蓝色的志愿者马甲,在胡同里七拐八绕。这天上午,他们要去老人家里走访,看看老人最近有什么困难。

“一会儿去李阿姨家,李阿姨90岁了。然后是雷哥家,雷哥因为生病长期卧床,但是他特别乐观。”李久恒从2016年起就和李兰截搭档做入户巡视的养老志愿服务,说起这几户老人,他都很熟悉。

“我还在盼着,你们怎么还不来呢?”敲门,李阿姨将两人迎了进来,“最近挺好的,昨天下雪,你们志愿者还打电话问我需不需要送饭呢,谢谢你们!”

李久恒和李兰截都已经60多岁,他们不仅是为老服务的志愿者,还是大栅栏街道的“时间银行”志愿者。这次入户能为他们各自“储存”两个小时,相当于20个积分。从2017年起,北京市老年志愿者协会在大栅栏街道开展“时间储蓄”养老志愿服务项目试点工作,将入户巡视、理发、健康咨询、垃圾分类、文化宣教等各类志愿服务纳入,在线发布任务。志愿者领取并完成后,服务时长可以转化为积分“储存”至个人账户,当自己未来需要他人帮助时,可以从中“支取”已储存的时间。

目前,“时间银行”已纳入全国居家和社区养老服务改革试点范围。北京大学人口研究所所长陈功认为,“时间银行”可调动更多社区人力资源参与为老服务,缓解社区老年人非专业化养老服务需求。低龄老人服务高龄老人,促进老有所为同老有所养相结合。

“今天我给别人服务,将来别人为我服务。”同为志愿者的葛淑芹今年69岁,她说,自己账户里有700多积分,“积分可以兑换一些实物和服务。上次给我兑换了一个音箱,有时候还组织我们去一些景点参观游玩,也是积分抵的,真不错。”

2020年至今,大栅栏街道的志愿者通过参与志愿服务获得时间转换积分4万4千多分。志愿者可以在养老驿站兑换各类服务优惠、适老用品折扣和爱心企业提供的回馈物资,目前已兑换9000余积分。在北京市民政局指导下,“时间储蓄”养老志愿服务项目已在西城区大栅栏街道、朝阳区呼家楼北社区等地开展试点。

北京市老年志愿者协会秘书长马乃篔介绍,现在街道的很多志愿者都是退休的低龄老人,低龄老人在为老服务上能够发挥很多作用。“一方面,老年人的需求多元化,需要志愿者有时间和耐心。另一方面,社区内的老人往往对街坊邻居更信任。”

搭建统一的信息平台,建立长期可靠的记录管理和互通兑功能

罗瑞涛剪起来有模有样,左手持梳子,右手拿剪刀,“咔嚓咔嚓”,手起手落间,眼前的老爷爷变得干净利索。随后,罗瑞涛打开