

## “多代屋”增进代际交流

本报记者 张慧中

帕滕森是德国汉诺威南部的一个小镇,人口仅1.3万。早晨,镇上的一栋别墅中,几位退休老人正围坐在客厅的桌边打牌,楼下的托儿所不时传来孩子们阵阵的欢笑声。

这是德国“多代屋”的一个典型场景。这里既是幼儿园,也是社区老年人活动中心,有时还充当年轻人的“教育中心”和“咨询处”。在这里,老年人义务为托儿所的孩子读书,给予来访的年轻人中肯的生活建议;小朋友耐心陪伴老人,青年学生则利用业余时间教老人使用电脑、手机等电子产品。玛丽亚从64岁起和丈夫罗瑟开始频繁造访这个“多代屋”。当时,他们刚痛失爱女。这对夫妇表示:“相较于心理咨询,我们更愿意来这里和年轻人待在一起。”

数据显示,2020年,德国65岁及以上的老年人数量占全国总人口的21.8%,且一人户比例不断上升,每3个老人中就有一人独居。在85岁以上的人口中,一人户比例甚至高达58%。德国的传统养老模式主要有家人照顾、居家护理、入住专业退休社区或老人院等形式。据调查,大部分德国民众希望尽可能居家养老。独居人口的不断增加给居家养老模式带来新的挑战。

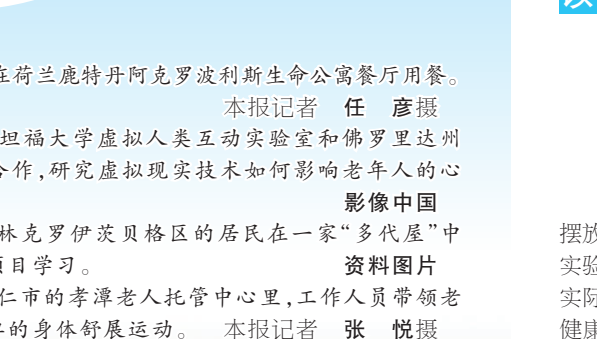
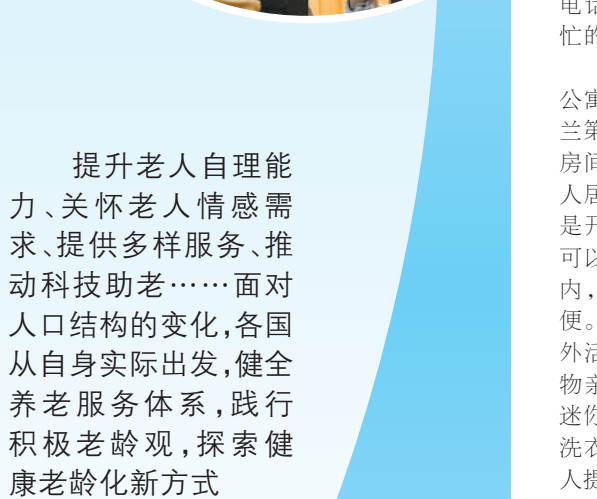
为此,德国政府和社会不断探索,出现了老人和年轻学生共居的“家政换房租”、多位老人合租的“互助公寓”等诸多创新方式。其中,“多代屋”计划已成为德国应对老龄化战略的一个关键部分。该计划由德国联邦家庭、老人、妇女和青年事务部于2006年推出,2012年更新二代计划。目前,全德约有534个“多代屋”,覆盖所有市镇。大约2万名各年龄段的志愿者参与到这一计划中,成为“多代屋”的中坚力量。

“多代屋”大多设在联排别墅等建筑中,一般包括老人活动中心、托儿所、小餐厅或咖啡厅等,还提供购物、清洁、餐饮、护理等服务。在为老人丰富居家生活、加强社会融入的同时,该计划还旨在促进代际交流,将不同年龄段和不同族群的人聚在同一屋檐下,强化社会团结互助的氛围。据调查,大约3/4的“多代屋”实现了增进老年人与年轻人代际交流的目标。

每个“多代屋”都由一个独立运营方运营。2017年到2020年,各“多代屋”都能获得4万欧元的运营资金,其中3万来自联邦政府,其余来自当地政府。根据二代计划,德国政府还将慈善组织、基金会和地方企业纳入,为各地“多代屋”提供运营资金。德国联邦家庭及公民社会事务署每年会对运营方工作进行监督,通过采访或随机访问,对其活动情况、客户满意度以及对当地社会的影响等进行综合评估。

德国政府还鼓励不同地区的“多代屋”根据当地特色和老年人需求,组织有针对性的服务和活动。一些“多代屋”引入阅读、写作和数学等主题工作坊,为来访的人们开展相关技能培训。2020年,参与这一项目的“多代屋”为人们提供了超过900个学习培训机会,成为当地居民的学习场所。新冠肺炎疫情防控期间,一些“多代屋”还为老年人等提供电话学习、户外散步学习、网络虚拟展览、视频咨询等远程活动,持续维系为老年人搭建的社交网络。

# 养老服务,各国探索新方式



## 生命公寓“背着手提供服务”

本报记者 任彦

“好的,我会准时到。”阿尔伯特·范登伯格放下电话,告诉记者一会儿要去图书馆做志愿工作。这让记者有些惊讶,因为范登伯格今年已75岁,5年前因遭遇车祸,大脑受到损伤,才搬到这个生命公寓生活。

“在这里,我算年龄小的,邻居们大都在80岁以上。”看到记者吃惊的表情,他解释说,只要能自理,大家都尽量自己解决问题,还会承担一些志愿者的工作。采访过程中,范登伯格接了好几个电话,都是生命公寓的一些部门找他帮忙的。

范登伯格居住的阿克罗波利斯生命公寓位于荷兰鹿特丹,建于1978年,是荷兰第一家生命公寓。公寓一共有600多套房间,分为一居室和二居室两种,专供老人居住。与传统养老机构不同,生命公寓是开放式经营的,无论是否住在公寓,都可以自由出入。公寓位于一片成熟社区内,紧邻住宅区,外出购物、散步都很方便。公寓外设有花园、开心农场和一些室外活动场所,老人可以外出赏花,与小动物亲密接触。一楼大厅看上去就像一条迷你商业街,有餐厅、酒吧、超市、理发店、洗衣点、棋牌室等,为居住老人和来访客人提供服务。

范登伯格的房间是一居室,面积不大,但功能齐全。房间收拾得干干净净,窗台上摆满了盆栽,绿意盎然,生机勃勃。“租金不是很贵,我的养老金基本可以覆盖。荷兰适合中低收入民众的养老机构供不应求,我排队等了一年多才租到这里的房间。”范登伯格说,“在这里,除了厨师和医疗急救人员外,其他工作人员都不穿工作服。看不到穿白大褂的,也不知道谁是工作人员,谁是家属,谁是住户,就像在一个普通的社区,这种氛围让我们感到轻松愉悦。”

荷兰养老专家汉斯·贝克教授是生命公寓的首倡者,他对记者说,传统养老机构把服务重心放在治病上,目标是让老人延年益寿。不过,很多疾病是随着年龄的增长自然出现的,如同机器的自然磨损。“由于很多老年病是生理机能衰退引发的,因此养老机构可以把减缓老人生理

机能衰退作为重中之重。”贝克进一步解释,“饭来张口、衣来伸手”的过度护理只会加速机能衰退,生命公寓把“用进废退”的科学理念运用到公寓管理中,摸索出一套行之有效的办法。

据介绍,生命公寓按照生活自理能力把老人分为完全不能自理类、半自理类和自理类三大类,不同类别安排不同的工作人员。完全不能自理类老人主要是失智、失能老人,由专业医护人员照顾;半自理类老人有简单的生活自理能力,由公寓的日常管理服务人员照料,并辅助一些医疗人员;自理类老人不仅自己打理日常生活,还经常作为志愿者帮助半自理老人。

志愿者是生命公寓一支重要的服务力量,主要由公寓内的老人以及周边社区的居民和大学生组成。范登伯格刚入住生命公寓时属于完全不能自理类老人,经过两年的康复治疗被划分为半自理类老人。现在他是自理类老人的一员,不仅不需要工作人员照顾,还成为志愿者经常照顾年纪更大的老人。“我们深知身体器官‘用进废退’的道理,自己能做的事情尽量不麻烦别人代劳。”范登伯格说。

记者看到,许多半失能老人坐着电动轮椅或推着助动车从楼上的公寓来到餐厅,点餐、用餐、洗手间全部自己完成。有护理人员在几米外观察,不到万不得已不会主动伸出援手。贝克把这种工作方式概括为“背着手提供服务”。他说,工作人员在这里的主要任务不是照顾老人,而是创造条件让老人尽可能自理,以避免机能退化。“不要照顾老人,但协助他们自己照顾自己”已内化为工作人员的工作准则。

由于大部分工作由老人自己完成,生命公寓的运营成本大多比传统养老机构低。而且面向社会开放公寓服务设施,运营收入也增加了不少。更重要的是,老人们在积极参与自我管理的过程中感受到自己的价值和生命的意义,在开放式的泛家庭文化氛围中远离了孤独,获得了更多的自信心和幸福感。据介绍,发展至今,荷兰已有30多家生命公寓,成为其标准养老模式,并被相继引入日本、韩国、丹麦、新西兰、澳大利亚、加拿大等多个国家。

## 以色列——

### 科技创新助力产业发展

本报记者 周轶

卧室客厅厨房一应俱全,家具家电绿植摆放有序,几名研究人员正在电脑前整理实验数据……这个看起来温馨舒适的“家”,实际上是位于以色列南部城市贝尔谢巴的健康老龄化创新实验室。“建立这一独特的实验室旨在提升老年人的生活质量。”投资方以色列国家保险协会的基金经理伊兹克·萨巴托说,该实验室模拟了老年人的生活环境,用来测试和孵化创新技术和产品,以解决老年人生活中的各类问题。

近年来,以色列人口老龄化问题日渐凸显,截至2020年全国65岁以上人口占比为12.41%,到2035年预计将升至14.6%。为应对人口结构变化,科技创新成为推动养老产业发展的动力,各式助老科技逐渐在当地家庭和养老院普及。

当老人睡觉时,可以采集分析呼吸频率、心率、睡眠质量等信息,提前对健康问题作出预警;当老人准备起床时,可以通过捕捉姿势变化感知,并及时通知看护人到床边搀扶,避免老人跌倒;老人夜间离家时间过久,会及时提示,防止意外发生……这些“不离身”的看护如今能够借助技术实现,只需在床下安装一个小巧的健康盒并连接网络,看护人便可实时了解老人卧床时的健康状况。

如果外出需要帮助,老人按下手机或可穿戴设备上的按键可通知看护人。若看护人无法及时赶到,平台便会搜寻周边的护工或志愿者,形成列表供看护人选择。选中的人员将收到详细的服务需求,并与老人、看护人建立三方通话,尽快赶到现场提供协助。精心设计的互联网平台将老人、看护人以及社会力量通过网络

## 各类服务机构提供多元选择

本报记者 张悦

每天早上8点多,一辆面包车都会准时驶入记者所在的小区,将83岁的金益润老人接至老人托管中心。就像幼儿园的接送一样,这是韩国老人托管中心提供的接送服务。金益润几年前中风导致行动不便,为了减轻老伴的负担,他选择去老人托管中心接受照顾。“那里有各种运动课程,有助于中风的康复。”金益润说。

近年来,随着65岁以上老龄人口比例不断扩大,韩国出现了各式各样的老年福利机构,有几类养老服务机构正流行起来。对于需要专人看护的老人来说,老人托管中心是一个不错的选择。目前以私立为主,在韩国加入长期疗养的老年人就可申请“入托”。每个托管中心提供的服务各有不同,一些只提供照顾服务,一些则会组织老人做游戏、体操、手工等不同活动。数据显示,首尔有168个认证的优质老人托管中心,这些中心的运营时间会延长至每日22时,优先录取低收入人群。

韩国国民健康保险公会对老人的自理能力进行分级,并给予一定比例报销,老人托管中心的客户根据自身情况缴纳相应费用。自理能力不足等级最高的老人享受每天8小时服务,个人仅需负担7500韩元(1元人民币约合186韩元),若是低保老人则费用全免。对于自理能力不足或有认知障碍的老人,老人托管中心还会设置各种课程,帮助他们改善身体机能、提高认知能力。

老年综合福利中心则以休闲娱乐功能为主,也是各级政府主推的项目。据韩国保健福祉部的资料显示,截至2020年底,韩国各地共有规模不同的老年福利中心398个。

以韩国最大的老年综合福利中心——光州老年人健康中心为例,它覆盖约145万老年人口,60岁以上的光州市民均可成为会员,年会费仅为5000韩元。该中心共有4个馆,总面积达2万平方米,各类阅读、文艺和体育设施一应俱全,还有80多个免费授课项目。中心专门设有咨询室为老人提供心理或其他问题咨询,还为有工作需求的老年人提供适合的工作岗位。该中心相关负责人向记者介绍,中心由光州市政府出资设立并运营,同时接受捐赠和志愿者服务。

此外,韩国各级政府目前正积极推进建设老年认知障碍安心中心。据统计,2020年韩国65岁以上老人的认知障碍患病率为10.33%。这些安心中心由政府建设运营,有的依托公立医院,有的单独建立机构,负责登记统计老年认知障碍患者信息,向患者家庭提供多种帮助。60岁以上的老人可免费在此接受早期认知健康状态诊断,获得认知障碍预防辅导。如发现认知障碍倾向可及时转到医院进行治疗。安心中心还负责向社会宣传老年认知障碍问题知识,招募陪伴志愿者。目前,仅首尔就有31个老年认知障碍安心中心。

总体来看,老人托管中心致力于解决老人护理问题,减轻家庭看护压力;老年综合福利中心为老年人提供了休闲娱乐空间,丰富日常生活;认知障碍安心中心则注重防范老年人罹患认知障碍疾病,提升老年人生活品质。除了这些福利机构,韩国还有专门提供日间居家护理、短期入住护理等的上门服务机构,以及传统的养老院、老人疗养院等。养老服务机构种类多、分类细,老人可以根据自己的需求和偏好选择合适的养老服务。

图①:老人们在荷兰鹿特丹阿克罗波利斯生命公寓餐厅用餐。

本报记者 任彦

图②:美国斯坦福大学虚拟人类互动实验室和佛罗里达州某老年社区开展合作,研究虚拟现实技术如何影响老年人的心理健康。

影像中国

图③:德国柏林克罗伊茨贝格区的居民在一家“多代屋”中进行阅读和写作项目学习。

资料图片

图④:韩国龙仁市的孝源老人托管中心里,工作人员带领老人跟随音乐做简单的身体舒展运动。

本报记者 张悦

本版责编:王慧 王骁波 尚凯元  
版式设计:蔡华伟