健康医疗目的地巡礼

# 北京市首个集中式居家养老社区乐成养老双桥恭和家园：“居室+服务”适老更享老

■中国城市报记者 胡安华

乐成养老双桥恭和家园。

乐成养老双桥恭和家园举办丰富多彩的文娱主题活动。

特约单位

北京民力健康传播中心
Beijing MinLi Health Promotion Center

随着我国人口老龄化加剧以及居民生活方式的转变，养老已不再是简单的基础生活照顾，加强养老服务体系建设刻不容缓。

2017年，乐成老年事业投资有限公司（以下简称乐成养老）在北京市政府指导下，推出了北京首个集中式居家养老社区模式——双桥恭和家园。据了解，乐成养老已深耕养老行业16年，双桥恭和家园形成了集居家养老、机构养老、社区养老三位一体的模式，通过“居室+服务”模式，让老人住在自己家中，依托社区配备的专业医养康养服务设施和整合跨学科多专业服务团队，享受一站式全生命周期的居家养老服务。

日前，中国城市报记者走进双桥恭和家园，实地探访中国家庭全新养老模式的创新做法，探究恭和家园如何进一步增进民生福祉，让养老服务更有“质感”？

## 让“抱团居家养老”理想成为现实

近年来，“抱团养老”成为很多人心中理想的养老模式。如何在实现大家彼此“抱团”互相陪伴的基础之上，又能避免被医疗、三餐、日常琐碎等现实问题所困扰？专业、系统的服务保障必不可少。

记者在实地走访中了解到，在双桥恭和家园，“姐妹团”“亲家团”“同事团”“母女团”的“抱团养老”形式随处可见。

58岁的郭女士与95岁的母亲，就共同生活在双桥恭和家园。在此之前，由于家里大姐忙于做生意，二姐常年身体不好，作为小女儿的郭女士已经照顾母亲十余年。聊起当时为什么选择这里，郭女士表示：“当时母亲体弱多病，经常去医院，输液是家常便饭；但家人咨询了多家养老院，都没办法方便、快捷地解决母亲的日常就医问题，而恭和家园能够解决就医问题，而且不同于养老机构，这里居室归自己，我可以一起住进来，照顾母亲。”

因为常年卧床，95岁的老人有时会发生尿管堵塞，郭女士只需一个电话，护士就会上门清理或更换。母亲的生活稳定了，郭女士紧绷的神经也慢慢放松下来，开始重新找回自己的生活，她不仅积极参加小合唱、舞蹈、乒乓球、戏剧、朗诵、桥牌等各类社区活动，还在去年登上了恭和戏剧节的舞台，进行了反串表演。

值得一提的是，双桥恭和家园配备有养护中心、社区卫生服务站、社区餐厅，养老公寓与所有服务空间由一条2000平方米的节庆长廊串联互通，长廊还包括书画阅览、多功能厅、壹心茶室、乒乓球、家庭厨房等公共活动设施。

6年间，双桥恭和家园“住、食、康、医、养、乐、创”七养一体的服务体系为老人们提供了一站式居家养老解决方案。

双桥恭和家园工作人员表示，如今，恭和家园“居室归自己”的模式特点，让老人在自己家，不仅能与亲人、朋友“抱团”，还可以结识新邻居、新朋友，实现新型的居家抱团养老新方式；同时“养老有专家”也弥补了传统抱团养老的短板，在专业康养服务的基础上，为老人晚年生活提供可持续化保障，让“抱团养老”的理想成为现实。

## 医养康养相结合 提升养老服务品质

“原来是坐着等病人上门，现在是主动提供健康医疗服务。”双桥恭和家园社区卫生服务站站长卢硕表示。

据了解，卢硕从医十几年，从三甲医院到养老社区，对他来说，更明显的改变是服务群体特征和医疗服务理念的改变。

与普通医院大多都是随机问诊的病人不同，面对一个有着500多位老人的养老社区，如何开展主动健康医疗服务？

卢硕表示，首先，每位老人入住家园的时候，都会按自理能力分类，分为活力长辈、失能长辈、半失能长辈和失智长辈；每一类老人的问题不同，团队给到的医疗服务也因需而异。

其次，每位老人都有自己的健康档案，记录着之前的病情、病程以及之前的治疗方案。医生以此为依据，提供相对应的医疗支持，对于活力长辈，尽可能地联合社工部门、G.O团队，做一些“玩中养，养中玩”的活动，如八段锦、快乐舞步、健步走、唱歌、书法、绘画等。

“除了日常生活方式的干预，对于活力长辈而言，并发症的预防、一些危险因素的排除以及常见的疼痛治疗也都在医护团队每日的工作范围里。”卢硕表示，即便是活力长辈，也可能出现一些临时症状指标，如血脂高、尿酸高，医生会进一步分析这种情况是和饮食有关、运动有关还是和营养相关，然后及时做干预。

不仅如此，还有一些活力长辈，虽然他们生活可以自理，却长期遭受一些“慢病”的困扰，比如颈肩腰腿痛；团队医生就会及时地介入进行康复治疗与中医治疗，帮助老人恢复自理能力。

记者了解到，在双桥恭和家园，有这样一位老人，一次不小心摔倒造成骨折，但无论儿子怎么劝，老人都拒绝手术治疗。

对此，卢硕和护理团队没有采取“强攻”的方式，而是做了两方面工作：一方面，加大上门喂饭、帮助长辈解手的频率，三天下来，跑了将近十几趟，即便是夜间也不落下；另一方面，团队小伙伴们每一次上门护理的间隙，都不忘给他做思想工作：“叔叔，伤筋动骨一百天，您最少要卧床两三个月，生活质量肯定会下降，而且卧床期间还不能随便翻身。你随便一翻身，就可能会造成骨折部分的错位；同时卧床有很多潜在威胁，比如压疮，坠积性肺炎，尿路感染……而且，大小便都在床上的话，您愿意吗？”

经过双桥恭和家园社区卫生服务站工作人员的努力，这位老人接受了手术治疗，之后在卫生站进行了将近一个月的康复，从推着轮椅行走开始，两三个月以后，恢复到生活可以自理的状态。

双桥恭和家园工作人员表示，在恭和家园，“医养康养相结合”已成为一站式居家养老服务的重要核心，我们在为老人提供医疗保障的同时，还要进一步提高社工、管家、餐饮、G.O团队各个服务角色的水平，从而打造一个专业系统的康养社区服务环境。

## 用心用情用力 让适老餐营养又美味

如何把餐饮做到营养与美味并存？是双桥恭和家园的餐饮团队面临的新挑战。

双桥恭和家园相关负责人表示，乐成养老作为较早进入北京养老市场的领军品牌之一，餐饮是必修课之一。老人餐饮需求“适老化、多元化、个性化”被餐饮人拆分成更细节的考量标准，比如营养素供应是否均衡、食材供应是否达到多样化、如何做到科学适老搭配等。

据双桥恭和家园厨师长孟令磊介绍，双桥恭和家园始终以《中国居民膳食指南》内《老年人膳食指南》和行业标准《WS/T 556老年人膳食指导》为理论依据，为老人们提供品种多样、营养健康、安全可靠的平衡膳食。恭和餐厅每日供应三餐的食材种类丰富，七大营养素供给全面、比例适宜。无论是健康营养餐的花样研发，还是药食同源餐等适合老年人的菜品提供……餐饮团队认真专研选材、食材搭配、烹调方式、调味、出品方式等各个环节，让老人吃得健康、安心。

比如，双桥恭和家园考虑到老人饮食少油、少盐、软烂的需求，厨师们会把肉末茄子里的“炸茄子”改成“蒸茄子”，把红烧肉里的“炒肉”改良成东坡肉里的“焖肉”；很多老人喜欢吃午餐肉，因担心买到的产品往往有很多食品添加剂，双桥恭和家园的后厨们就自己动手制作——买来瘦肉多、脂肪含量较少的上好后丘肉，绞成肉馅，再加入马蹄、鸡蛋进行精心调制，为老人们制作出口感与营养兼备，同时更安全、更健康的“精品午餐肉”。

双桥恭和家园相关负责人表示，在这里，工作人员会把自己的情感带入到与老人的日常相处中，他们不仅是家园的服务团队，更是值得信赖和托付的“家人”。而老年人也用人生中宝贵的信任和智慧，和年轻人共同铸就一个和谐美好的精神家园。

养老产业关乎民生，关乎每个人“老有所养”的晚年生活愿景。据悉，第二个恭和家园项目也即将落地北京城市副中心。集中式居家养老、医养结合等新型模式的出现，意在探索更适合中国家庭的养老方式，让更多老年人的晚年生活舒心。**（图片由乐成双桥恭和家园提供）**