

养老→享老, 花样上新! 这些地方如何做到?

把老百姓关心的事一件一件办好,让老有所养,老有所乐!各地推进居家养老服务方面都有哪些探索?一起去上海、山东、江苏看看。

上海:社区养老服务升级 多功能空间亮相

在上海,一个集养老、助残等服务于一体的多功能空间——邻里汇正式启用。

走进邻里汇的适老化改造体验中心,几位老人正在体验,这里通过实景模拟卧室、厨房等居家环境,并配备了应急呼叫铃等智能终端,让老年人直观感受到居家安全性和便利性的提升。在健康管理中心,工作人员正在指导老人进行健康评估,帮助他们及时了解自身的健康状况。

此外,邻里汇还打造了24小时服务中心,构建“365+24+15”应急服务体系,也就是全年全天候值守和15分钟迅速响应,为居民提供紧急送医、陪护等服务。

江苏:养老助餐服务升级 点餐送餐皆可

除了上海,在江苏,当地持续升级养老助餐服务,通过发展线上平台+线下配送、中心厨房+专业配送等模式,构建多元化助餐服务体系,从让老人吃饱,到现在的吃好。

香气四溢的口蘑炒虾仁,是江苏南京凤凰街道助餐点老人的定制菜肴。随着助餐点服务的升级,这里不仅有老年基础套餐,还提供个性化菜单,像这样的“定制菜”,每份价格在15元左右。

助餐点还在社区、高校招募了更多的送餐志愿者。附近20多个小区,哪怕只订了一份,老人们也能享受送餐上门的服务。

南京市乐善为邻社区居家养老服务中心负责人孙志明:到目前为止,我们的助餐点已经覆盖到20个小区,覆盖的老人大概5000人,从让老人能吃饱到现在能吃好,还要吃得有营养,我们在不断升级。

近年来,江苏省持续推进养老助餐服务,通过发展线上平台+线下配送、中心厨房+专业配送等模式,构建多元化助餐服务体系。目前,江苏共建成运营各类老年助餐点约8000家。

江苏省民政厅养老服务处副处长叶翔宇表示,坚持需求导向,着力激发银发经济新动能,推动养老服务更加便利可及,让老年人有更多获得感、幸福感、安全感。

山东:推出“护理服务包” 为老人提供放心服务

同样是为老年人服务,在山东淄博市,当地推出了居家养老“护理服务包”,由政府引导,公益打头,市场跟进、个人参与的方式,破解居家养老的护理难题。经过半年的推广,效果如何呢?

家住山东淄博市张店区的韩桂清,今年已经85岁了,因脑梗失能卧床,如何给母亲洗澡,是女儿李玉凤最头疼的事情。去年7月,当地推出了居家养老“护理服务包”,李玉凤找了专业又可信的护理员。

市民李玉凤说:“人家带着专业的设备来给

我妈妈洗澡,洗出来以后我妈也比较舒服,我们做儿女的也看着很放心。原先在市场上也想找个这样的机构来给我妈妈洗澡,找了好久没有合适的,毕竟咱们也不熟悉也不放心。”

李玉凤的担心并不是个案,因为供需信息不匹配,李玉凤之前找不到合适的服务方,而专业的服务提供方也在为“门难进”而发愁。

某老年护理服务中心主任陈甜说:“上门服务,认为我们是做推广做销售的、骗钱的,第一次上门服务可能是单纯的服务,第二次上门服务是不是就要让他们购买我们的产品。老人有这方面的刚需,但是找不到这样的机构,我们有这样的服务,但是找不到这样的老人,差的就是一个桥梁。”

经过调研,当地政府搭建起桥梁,由政府牵头及补贴费用,企业做服务,个人承担部分费用的模式,推出了“护理服务包”。具体来说,按照健康、半失能、失能三个标准,政府出大头,个人只需花50元钱,就能得到每年最高700元的“护理服务包”,内容涵盖基本生活、饮食、卧床、助洁助浴四大类的几十个小项。

不仅有优惠,这个服务包最大的优势就是进驻的企业都经过街道的筛选,能让居民放心。

淄博市张店区体育场街道办事处主任张启麟说:“比如说企业的规模、承载的服务能力,还有服务质量、服务口碑,我们会对它们进行一个综合的考查。居民的不满意率达到一定比例,也会有一个退出机制。”

截至目前,这项政策已经在张店区29个社区试点推广,惠及6000多名80周岁以上老人。

来源:央视新闻客户端

要想老得慢一点 这种营养素每餐都要有!

随着年龄的增长,人们往往会遇到各种健康问题,尤其是身体消瘦、行走不稳、动作迟缓等现象尤为普遍。然而,有些人却能相对减缓衰老过程,显得更加年轻态。很大一部分原因,大家忽视了一种关键营养素的摄取——蛋白质!

蛋白质是保持年轻的原材料,65岁后更要注重。有些老人把少吃肉或不吃肉当作是饮食清淡,结果不仅不利于健康,反而更易生病。这里肉不仅仅是肉,更指的是优质的蛋白质。

国家一级营养师荣采2020年在“营养抗衰老”科普中介绍,蛋白质是身体保持年轻的原材料。蛋白质不仅是构成人体细胞的主要材料,还具有很多重要功能。人们体内的各个器官无一不含蛋白质,如果身体缺乏蛋白质,肌肉力量和器官功能都会减退。“蛋白质有利于细胞修复和提高酶的活性,而且是减缓人体衰老起到决定性的作用。”

然而,随着年纪增大,不少老人蛋白质的摄入是不足的。2023年《柳叶刀》刊发的一篇研究指出,老年人营养不良的患病率很高,估计全球约四分之一的65岁及以上的老年人营养不良或有营养风险。

研究称,与年轻人不同,老年人体内以分解代谢为主,胃液及胃蛋白酶分泌减少,胃液酸度下降,对蛋白质的消化吸收功能减弱,此外热能摄入低、饮食氮存留下降。因此,老年人更应重视能量和蛋白质摄入。同时,由于老年人利用蛋白能力下降,为维持肌肉和生理机能,可能需要更多蛋白。

老人出现腿脚不便,要想到可能缺乏蛋白



质。中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康2024年5月在人民日报健康客户端直播节目中提醒,老年人如果出现腿脚不便要想到缺蛋白质。

老人腿脚不便首先想到的是缺钙。于康表示,钙很重要,但还不是第一位,更重要的是蛋白质。老年人容易出现蛋白质的营养问题,握力、行走功能下降,肌肉的数量和力量衰退,甚至产生老年性的衰弱。衰弱会使老人丧失一部分生活能力,甚至生活不能自理,这就麻烦了。

握力不一定要用工具测量,生活中的一些表现也可以看出来。比如拧湿毛巾,老人觉得自己

已经拧得很干了,但让一个年轻人再拧,又能拧出半盆水;与老年朋友握手,让老人用最大力握,握力差的老人手劲儿像棉花一样。

蛋白质丢失的同时,钙、维生素C、锌、铁等营养素也在流失,往往不是单独发生的,如果综合在一个人身上,就不太容易解决这些困难了,因此希望老年人从更早的时期开始发现、干预营养素缺乏。

衰老慢一点,每一餐都要有蛋白质。《中国居民膳食指南》建议,老年人每公斤体重每天需摄入1.0-1.2克蛋白质以维持身体机能,比如60公斤重的一位老年人,每天需要摄入60克-72克的蛋白质。对于日常进行肌肉力量锻炼的老年人,为了支持肌肉的维持和修复,每日可增加蛋白质摄入量。

蛋白质摄入要在三餐均匀分布,而不是一顿吃完。比如,有些人早饭喝一碗粥,加点咸菜,配一个小烧饼,就没什么优质蛋白。

复旦大学附属华东医院临床营养科主任医师孙建琴、副主任医师宗敏2025年在健康时报刊文介绍,为了保持良好的免疫力,一定要每天摄入足量的优质蛋白,具体的方法可以归纳为“12345摄入量法”。

“1”:每天吃1个鸡蛋。“2”:每天喝2杯奶。“3”:每天吃3两瘦肉。“4”:每天吃40克豆制品。“5”:五类重点人群。营养摄入不足、身体虚弱、高龄老人、疾病消耗、免疫力低下人群等,每天可以补充10克-20克蛋白粉,加入牛奶稀饭或单独温水冲调,增加蛋白质,提高免疫力和体能体力。

来源:光明网