

宅在家的!

坐便器有扶手、楼道里有座椅、小区门口有坡道,好方便

哪不舒服?

到家门口社区卫生服务中心找全科医生,及时问诊

不想做饭!

去社区助老餐厅,老年人十块八块就能吃顿营养美味午餐

想找玩伴?

来和邻居们一起排练,尽情撒个欢儿



世纪花园社区的老年人在排练舞蹈。

冰城老年友好型社区 这样探索中

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 莫丽萍

银发浪潮加速袭来! 国家卫生健康委、全国老龄办今年年初发布了《关于开展2021年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》,提出到2025年,在全国建成5000个示范性城乡老年友好型社区。近日,我省23个社区拟命名为“全国示范性老年友好型社区”,哈尔滨市爱建社区、世纪花园社区、抚顺社区、松江新城社区,以及方正县兴商社区等榜上有名。

那么,这些创建中的老年友好型社区究竟啥样? 进行了哪些适老改造? 记者调查中获悉,老年友好型社区是一个新概念,目前各地仍在积极探索创建中。围绕老年人在居住环境、日常出行、健康服务、养老服务、社会参与、精神文化生活等方面的需求,家门口的贴心养老服务正逐渐完善。

住

坐便器有扶手 楼道有座椅 门口有坡道 这些适老设施真接地气

“家里的坐便器安上了扶手,非常方便,以前只在公共卫生间看到这些无障碍设施。”家住哈尔滨市安和小区的邓大爷今年89岁,患有腰间盘突出,上厕所不仅得拄拐,还要人搀扶。自7月份坐便器安装上扶手后,如厕问题得到解决。“这要感谢抚顺社区,工作人员主动上门调查谁家行动不便的老人,没几天就给安装上了。”邓大爷的儿子说,刚开始他还担心会不会破坏卫生间的墙面和地面,没想到扶手是抓地式的,铝合金材质,既安全又舒适,“老爸一用上,就再也离不开了,天天念叨‘社区真好’。另外,单元楼道里还给安了折叠座椅。”

记者在抚顺社区安化街184号院2单元3楼半,看到了小邓先生所说的折叠座椅,一老人手里拎着果蔬正坐在上面,“累了歇会儿,以前没座椅,拿着东西都想坐地上。”在安化街133号院,不仅有缓坡扶手,还加装了休闲座椅。这些适老化设施,令老人们倍感欣慰。

抚顺社区辖区内多为老旧小区,60岁以上的老人占10%。抚顺社区党委书记、居委会主任郝丽影告诉记者,6月份至今,他们为30户失能和半失能老年居民安装了坐便器扶手,100个单元安装了折叠座椅。

记者在爱建社区了解到,社区为辖区内的70名困难老年人发放了多功能浴凳,为50名老年人赠送了具有测量血压等功能的智能腕表。



抚顺社区内,设在楼道里的折叠座椅。

乐

天天排练 周周演出 老人们活出新滋味



世纪花园社区内,老人们正在锻炼身体。

8月30日一大早,家住抚顺社区73岁的吴志兰老人,就把自己打扮得美美的:黑色连衣裙、红色纱巾披肩,耳坠项链全戴上,不到9点就来到了抚顺社区办公所在地。

活动室,琴声悠扬响起,吴志兰的一段《红娘》唱段,柔美婉转,余音绕梁。她是社区京剧队的一员,几乎每天都来这里与队友们一起排练。吴志兰告诉记者,她从小受家庭熏陶喜欢京剧,退休后在社区京剧班及老年大学学习了四年,之后便参加了社区组建的京剧队,多次登台演出,屡屡获奖。“特别感谢社区和老年大学,成就了我的戏曲人生。”

另一教室传来鼓乐声,只见30多名银发老人正在打腰鼓。其中,岁数最大的是79岁的王阿姨,她原是一名教育工作者,偶然的机会喜欢上了鼓乐,便参加了抚顺社区的腰鼓队,目前在队已有10年了,虽然家里有百岁母亲需要照料,但她与老伴轮班守候,一得空儿便来排练。

抚顺社区共建立了17个文体队,除京剧队外,还有评剧、吕剧、管弦乐队、诗歌朗诵等,他们天天有排练,周周有演出。社区为这些文体队提供排练场所,以及吹拉弹唱的一些乐器,让老人们尽情玩耍。

爱

生活在左邻右舍的关爱中,又尽所能关爱他人 共建共享爱比邻

“在小区‘魅力楼道’建设中,我与邻居们熟悉起来,他们敬老、助老,我不孤独,每天都很开心。”今年79岁的关荣芝老人家住松北区的世纪花园小区,老伴去世多年,孩子不在身边,每天生活在左邻右舍的关爱中,又尽自己所能关爱着他人。

记者随老人一同来到她所说的“魅力楼道”,只见粉刷一新的墙壁上,挂着赏心悦目的字画、照片等,幽雅而温馨。

为何要建“魅力楼道”? 世纪花园社区党委书记、居委会主任王少杰告诉记者:“对门被盗,邻居以为是她在搬家,这不光是电影里的情节,在生活中就真实地上演着。”为使高楼大厦中的小区居民,由“陌生人社区”变为“熟悉社区”,王少杰在2015年开始了“魅力楼道”建设。一方面为居民打造优美的居住环境,另一方面为邻里间搭建沟通的桥梁,同时还希望楼道文化能够向家庭文化延伸。

“一年开了12次会,才把每家每户的代表召集在一起。”王少杰说。他们共商建设方案,通过政府资助、居民自费、社区书法协会献字画、居民裱框上墙等,共建共享。

在这个过程中,邻居们了解到关阿姨独处的情况后,主动帮她处理一些生活琐事,社区人员、居民逢年过节还自带食品,与她共度佳节。老人在感动中也尽自己所能回报社会。她参与了志愿者队伍,自发组成老年保洁队,每天手拿夹子与口袋,在小区内拾废纸、烟头,保护环境、爱护家园。

医

随访问诊+心理咨询室 家门口一站式 呵护身心健康

家住爱建社区中兴花园小区67岁的韩阿姨,最近心脏总不舒服。作为空巢老人,她深知这是积郁成疾,孩子不在身边太孤独。于是,她走进了爱建社区心理咨询室。“韩姨,坐这儿,咋几天不见瘦了?”爱建社区党委书记、居委会主任王宏焜热情地招呼着,一番暖语打开了老人的心扉,她建议老人多参加社区公益活动。

王宏焜告诉记者,自己多年来一直从事社区工作,常遇到各种矛盾需要疏导情绪,于是2017年她考取了心理咨询师资格证,社区为此2018年成立了心理咨询室,居民们就把这里当成了疗愈“心病”的地方。

针对老年人“身病”情况,社区卫生服务中心也是了如指掌。“目前我们已为社区内65岁以上的老年人,累计建立健康档案3525人。”爱建社区卫生服务中心副主任张忠革告诉记者,自2012年至今,共提供免费体检8137人次,随访高血压患者15937人次,随访糖尿病患者7507人次。“家庭医生签约率重点人群达到60%,普通人群达到了30%,并对行动不便卧床的老人提供基础护理服务。”

食

营养可口还方便 道里区助老餐厅 覆盖率达53%



老人们正在抚顺社区助老餐厅内就餐。

9月1日11时10分,记者走进位于安心街上的抚顺社区助老餐厅。一进门便看见身穿舞蹈服的张桂香老人在用餐。她告诉记者自己是这里的常客,“每天上午在兆麟公园练完舞后,我就到这里解决午饭。”

记者在餐桌上看到,五颜六色的饭菜,让人味蕾大开。老板娘告诉记者:“老年人正常用餐是一荤一素、一汤一饭,我们店提供一荤两素,10多个品种任选,不够随时免费添加,价钱方面也有优惠,60岁的10元、70岁的9元,80岁的8元。”

记者从道里区民政局了解到,目前全区已办理“敬老助餐卡”3万余张,在156个城市社区范围内,覆盖率达53%,服务老年人万余人次,打造了“15分钟养老服务圈”,切实解决了老年人“吃饭难”的问题。

专家访谈

加速建设老年友好型社区 需软硬件共同发力

老年友好型社区虽是一个新概念,各地尚在探索创建中,但为老服务哈尔滨市始终都在进行中。

记者从哈尔滨市卫健委了解到:目前全市全科医生人数达到2400余名,平均每万人口2.4名。各地社区卫生服务中心,一般人群签约率始终保持在30%以上,重点人群签约率保持在60%以上,续约率保持在95%以上,已达到国家计划要求。

记者从哈尔滨民政部门了解到,以全国首批居家和社区养老服务改革试点城市为契机,哈尔滨市建成受理老年人需求服务站897个、老年宜居试点社区22个、社区老年人照护中心21家、居家养老服务驿站13家,提供了生活照料、康复护理、短期托养、精神关爱等服务。省疾病预防控制中心老龄健康研究所所长

王蕾表示,从目前实际来看,居家养老是绝大多数老年人比较倾向的养老模式,因此全面推进老年友好型社区建设,让居家养老更安全、更舒适、更有品质是重要的民生实事。建设相应的配套设施,配备必要的公共服务项目等,是建设老年友好型社会的基础,实现这些既要顶层设计、政策推进、经费落实,统一布局多措并举,更需在实践中不断探索和改进。例如,如何推动老旧小区做到无障碍环境建设和老年宜居环境建设,方便老年人出行;进一步完善社区健康服务,借助互联网,远程监测老人身体变化,发现异常及时施救,为心脑血管病人争取时间;由社区主导,建立家庭养老照护床位,将专业照护服务延伸至失能老人家中,实现从医院到社区的无缝衔接……全社会自上而下在软硬件上共同发力,老年友好型社会就会离我们越来越近了。

“每事问”频道 挖掘新闻背后的新闻



每事问 更亲 更懂你

扫描二维码下载龙头新闻, 看“每事问”频道更多精彩内容。



□调查记者 莫丽萍 作为记者,应坚持“每事问”,眼睛向下,脚步向下,探求真实,解决问题,守正创新。 我的新闻热线: 15636158767

调查 融媒延伸



扫一扫看视频 《银发浪潮加速, 社会如何更“适老”?》 制作:莫丽萍