



阵地建在家门口 晚年生活有滋味

十堰推动“养老”向“享老”升级

在家门口吃上热乎饭,出门拐弯就能活动身体,打个电话有人上门服务——这是如今十堰不少老人的日常。近年来,十堰把养老这件民生大事,办成了群众家门口的暖心事。从城市社区的“15分钟养老服务圈”,到乡村互助照料点的暖心饭菜;从家里装上的防滑扶手,到护理院里失能老人的专业照护……一张银龄幸福网正在车城越织越密。

■文、图/记者 杨天娇



幸福食堂为独居、空巢老人解决了就餐难题。

1 阵地建到家门口,城乡都有“养老圈”

10月12日上午11时30分,82岁的王炳智坐在家中,午饭准时送到了家门口。王炳智老人家住张湾区汉江路街道六堰社区,两个月前,他与茅箭区五堰街道长者服务中心签订了居家上门服务合同,其中就包括上门送餐。“我不吃辣椒,饮食有讲究,他们每天单独给我炒菜,两个月了,从没糊弄过。”王炳智笑着说。他坦言,自己独居,做饭日渐吃力,“服务中心能送饭上门,既方便又省心。”

王炳智口中的服务中心,是我市一家街道养老综合体,集居家上门服务、幸福食堂、老年大学、休闲娱乐于一体。老人不想做饭,可申请送餐;家中需要保洁,工作人员上门服务;想找人聊天、娱乐,可以去活动室。

居家养老持续完善的同时,机构养老也在“提质”。当日下午3时许,记者走进十堰市慈济老年护理院,不少老人正在院子里晒太阳。记者了解到,该护理院主打医养结合,目前入住老人158位,年龄集中在70至90岁,失能、

半失能老人占大多数,完全自理老人约占四分之一。

86岁的廖凤英和老伴于2017年入住该院。“我早就打定主意住进养老院,不给孩子添麻烦。”她细数一天的生活:“每周三五唱歌,上午十点左右结束,然后吃饭、午休,下午打麻将或在院子里晒背聊天,比在家守着电视机强。”

88岁的别祖敏是重庆人,在十堰生活了56年。前些年在家摔伤了腿,加上心脏疾病,独居生活难以维持,她主动选择入住养老院。问及是否习惯,她摆摆手:“很安心,很好。护士半夜查房,住在这里踏实。”

位于郧阳区茶店镇的十堰市高新区医养结合中心,也是一家集幸福食堂、休闲娱乐、医疗康养照护于一体的养老服务综合体。“2024年改造完成后,这里可提供机构入住、短期托养、日间照料等服务,目前有40多名老人入住。我们为老人定制个性化养老方案,涵盖饮食、运动、社交活动等,帮助老人保持身心健康,提高生活质量。”该中心负责人介绍。

记者从市民政部门获悉,近年来,十堰陆续出台基本养老服务体系建设的“一老一小”整体解决方案、多元化养老服务体系建设的政策文件,织密养老服务制度保障网。目前,全市已建成街道、乡镇养老服务综合体40个,完成居家适老化改造1.17万户,养老床位达2.26万张,护理型床位占比提升至72.9%。286处老年助餐点覆盖60%的城市社区,日均服务老年人1.2万人次。

此外,今年二季度,全市为8.8万名老人发放高龄津贴2025万元;为8512名经济困难失能老人发放护理补贴255万元;184家养老机构参与消费补贴政策,带动消费突破5000万元,总量居全省前列。



入住养老机构的老人,安享幸福晚年生活。

2 一餐热饭、一次上门,兜住老人“刚需”

11时30分,五堰街道长者服务中心幸福食堂迎来午餐高峰。“今天两荤三素一汤,米饭软烂,汤也清淡。”食堂工作人员一边打餐一边招呼:“杜奶奶来了?老位置给您留着。”

92岁的杜如春自2022年食堂开业起,每日按时前来,早午餐从不间断。“家里就我一个人,买菜做饭、洗碗收拾太费力。在这里吃得舒心,省去不少麻烦。”她笑着说。幸福食堂不是面子工程,早餐3元,午餐两荤三素一汤10元,晚餐可单点,切实解决独居、空巢老人的就餐难题。

一餐热饭温暖胃,上门服务安人心。家住张湾区车城路街道的张大爷,是家庭医生签约服务的受益者。“多亏家庭医生,上次我突然头晕,一个电话他们就带着设备和药品上门,

一查血压飙升到180mmHg,赶紧为我诊治,再晚些后果不堪设想!”家庭医生签约服务,让优质医疗资源成为老人触手可及的健康护盾。

从“养得了”到“养得好”,十堰推动医养结合向社区、家庭延伸,做细家庭医生签约、做实老年公共卫生服务,推进康复辅助器具社区租赁。十堰率先在省内将家庭适老化改造纳入老人直系亲属公积金提取范围,累计完成居家适老化改造1.17万户,建成家庭养老床位3340张,推动养老服务“家院融合”。床位150张以上的养老机构、50人以上特困供养机构,须内设医务室或护理站;二级以上综合医院加快设置老年病科。一张居家、社区、机构相互协调的医养服务网,正在车城越织越密。

3 从“养老”到“享老”,十堰这样“加码”

养老品质不只体现在吃住行,文娱生活同样重要,老年大学便是其中重要载体。“为满足老年人多样化、个性化学习需求,学校持续丰富课程体系,开设绿松石品鉴、非洲鼓、茶道、孕婴护理、人工智能应用等特色精品课程。”市老年大学相关负责人介绍,该校共设有7个系、48个专业、124个教学班。

“退休后在家无事可做,天天看电视,越看越消沉。现在每周上三节课,唱歌、学养生,认识很多老姐妹,日子充实多了。”65岁声乐班学员王阿姨笑着向记者介绍。72岁书法班学员刘大爷也深有感触:“年轻时想学毛笔字没有条件,没想到老了反倒圆了梦。老师讲解细致,同学相处和睦,每次上课都满怀期待。”

记者了解到,全市老年学校课程覆盖传统文艺、智能应用、健康养生等类别,采用小班化互动教学,配备专业教师,让老年人学得会、学得开心。

与此同时,“情暖夕阳·乐享银龄”十堰市养老服务提质社区行系列活动也在同步举办。政策宣讲、健康义诊、便民服务、文艺表演等多项暖心服务送到家门口。邻里节、敬老月期间,志愿者为老人剪指甲、修手机、教视频通话,把关怀送到老人身边。

下一步,十堰将把重心从“建起来”转向“转起来”:启动农村养老“提质增效”专项行动,推动县乡村三级养老网络从“有形覆盖”向“有效运营”转变;持续推动医养结合下沉社区、家庭;打通养老护理员入职补贴、校企定向培养渠道,壮大专业人才队伍;补齐认知障碍照护、短期托养等服务短板。

在十堰,老人推开门有食堂,转弯有活动室,打个电话有上门服务,入住护理院有医护人员值守。一张银龄幸福网越织越密——网住三餐四季,托举起老年人最朴素的期盼:年老之后,能安稳舒心过日子。