

老龄化加剧 试试家门口养老



编者按：11月24日，《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》发布。提出健全养老服务体系，其中包括创新居家社区养老服务模式、进一步规范发展机构养老等方向。

那么，什么是居家社区养老？为何国家大力提倡这种养老模式？沈阳市都有哪些养老新政？本报在本期及下期各用一个版的篇幅，为您进行详细解读，敬请关注！



“我一直以为人是慢慢变老的，其实不是，人是一瞬间变老的。”

二十岁的时候愿意聊爱情；三十岁之后，聚会时就少不了说孩子的事了；人过四十，参加的葬礼数明显多过了婚礼；而到了五十来岁，父母已经老了，自己马上也要老了，老年景象已经不只存在于逻辑推理和群体想象之中，饭桌上就多了如何养老的话题。

一部热播的电视剧《都挺好》将很多现实生活中的家庭问题赤裸裸地展现在观众面前，当我们还在为苏大强的无理取闹咬牙切齿时，养老问题已无形地穿插在人们的脑海里。

养老不仅是每个家庭日常谈论问题，更是我们国家正在着力解决的社会问题。

2 居家养老——中国式养老

文先生是独生子女，他的孩子也是独生子女，国家鼓励成年子女与老年父母就近居住或共同生活，履行赡养义务、承担照料责任，他是双手赞成的。但是他对自己以后如何养老则是有些困惑。前阵子流行“六个口袋”的说法，就是为了下一代成家立业，需要父母、爷爷奶奶、姥爷姥姥六位老人支持。如果反过来看，很可能一个孩子以后要赡养照顾六位老人。这种压力堪称巨大了。

就整体社会现实来看，近三四十年来，我国社会在很多方面发生了转型，在一定程度上解构和重塑了家庭的基本结构、赡养功能和人伦关系。中国自古就有家国天下的价值观，家庭养老是人类社会传承千年最基本、最可靠的养老模式，其亲情滋养、其乐融融的功能也是独一无二的。

虽然中国传统文化推崇“孝道”和家庭养老，可是落实这种“孝道”的现实基础却在逐渐弱化和动摇。最突出的表现就是家庭结构的变化，如今中国主流家庭结构已转变为只有一个孩子，这意味着年青一代的养老负担将变得

非常繁重。

此外，人口流动的加快导致代际分离现象日益突出，中国有相当多的老人独守家中，成为空巢老人。即使是与父母同居一个城市的年轻人，也因高强度的工作和快节奏的生活而很难抽出时间给予父母更多陪伴。不过，对于大多数中国人来说，金窝银窝不如自己的小窝，正因为家的情结很重，对家的依赖也强，所以说，最好的养老之地，仍然是自己的家。

家庭养老是指养老支持主要来自配偶和子女的养老模式。但是随着老龄化程度的加深，随着失能老人的增多，家庭养老遇到了照料精力、时间以及专业能力的挑战，也出现了家有一位失能老人，就会拖垮一个家庭的现象。那么，在多数人选择居家养老时，就需要进一步健全养老体系，发展壮大其他养老模式作为有益补充。提升老年人获得感、幸福感、安全感。《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》除了提出进一步规范发展机构养老之外，重中之重是创新居家社区养老服务模式。

3 一个电话就能得到服务

老年人总有身体不适的时候。不想做饭了怎么办？不想收拾屋子了怎么办？想理发怎么办？失能老人想洗澡怎么办？害怕摔倒想请人陪着遛弯，上医院想请人陪同，或者就想和人聊聊天，那么，该怎么办？

只要给家附近的区域性居家养老服务中心打个电话就行了！

目前，沈阳市共有区域性社区居家养老服务中心277个。区域养老服务中心辐射周边1-2个社区的老年人，主要提供生活照料、短期托养、助医、助餐、助浴、助洁、助行、关怀访视、生活配备、心理咨询和应急救援等服务。

走进浑南区白塔三街一家居家养老服务中心，便看到可容纳两台轮椅并行的子母门，贴着辅助行走地贴、电动升降的适老功能床、床头紧急呼叫器、老年人专用的辅助洗浴座椅……各种适老化设备让人眼前一亮。此外，还有保健康复室、文体活动室等房间一应俱全。

82岁的张奶奶自从老伴去世后一直一个

人生活，年纪大了衣食住行都越来越困难，于是就选择了在养老服务中心订餐，一荤两素，送饭上门，老人说吃得既营养卫生，又给自己解决了买菜做饭的麻烦。

服务中心的工作人员介绍说，中心提供上门和到店两种服务方式。目前服务量最大的就是助餐服务，一年以来已经为在住长者和附近的老人提供了6000余次的服务。

助餐之外，助浴、助洁、助行等16项各种助老服务也已经服务了千人次以上。养老服务中心工作人员介绍说，每个中心覆盖周边数千名老人。目前已经在沈阳市六区建设了25个连锁养老服务中心。

作为普惠养老城企联动项目之一，老年人可以在普惠型区域养老服务中心享受到质量可靠、价格合理、方便可及的普惠养老服务。工作人员介绍说，他们实行的是政府指导价，就是服务费用为每小时30元。比如上门理发，那么半个小时的费用是15元。

4 社区养老：一碗汤的距离

社区养老是指依托社区发展以居家为基础的多样化养老服务。以家庭为核心，以社区为依托，以专业化服务为依靠，为居住在家的老年人提供生活照料、医疗护理、精神慰藉和解决日常生活困难为主要内容的社会化养老服务模式。

作为嵌入式社区养老服务中心，在这里还设有家庭养老病床服务。85岁的孙奶奶在边上有自己的房子，但是远在外地的儿女担心她一个人住不安全，就安排她住进了社区养老服务中心。老人想回家了就回去看看，生活没有离开自己熟悉的圈子，而且还得到了专业的照顾。这就是“一碗汤的距离”。

并且，老人每天在这里生活的情况，儿女们通过平台能直接看到。智慧化的服务，让子女也能放下心来。不想长住，那么还有日托，就是白天担心老人一个人在家，就可以把老人送到这里照顾，晚上再接回去。

这里还住着几位失能老人，通过系统后台，

能看到照护人员每两个小时就会给老人翻个身，这样的照护在家是无法想象的。而且，社区养老服务中心还会与大医院进行合作，会有医生和护士来巡诊，并且不定期对社区居民进行义诊服务。

我们也询问了住在社区养老服务中心的价格，能够自理的老人，在这里一个月管三餐是2850元。如果是失能老人，一个月是5950元。当然，当人们老了，其实最需要的是逐步丧失的东西：自主性。老人都是好强的，想在力所能及的范畴内，塑造自己生活的自由。疾病使余生的战斗已足够艰辛，所以选择哪种方式养老，还是看老人自己的选择。在有限的条件下，掌控自己生活的自由，在人生的任何阶段都无比珍贵。

下一期，我们将邀请沈阳市民政局相关部门负责人详细介绍并解读沈阳市的各项养老新政。

辽沈晚报主任记者 李振村 图片由受访者提供



照护人员和小区老人们一起做月饼

1 沈阳市老年人口已超200万

沈阳市民政局提供的资料显示：沈阳作为东北老工业基地，早在1989年便步入老龄化社会，比全国提前10年。截至2020年底，60周岁以上户籍老年人口200.8万人，占全市户籍人口总数的26.35%；60周岁以上常住老年人口210.79万人，占全市常住人口总数的23.24%。沈阳市人口老龄化水平远高于全国和辽宁省平均水平，在15个副省级城市中位居前列，老龄化形势十分严峻，且呈现增速快、高龄化、“未富先老”等特点。

伴随着老龄化的加剧，养老就成为了涉及家家户户的民心工程。这项工程比建大楼修马路复杂得多，既不能一蹴而就，也不会一劳永逸。

坐标沈河区，某单位宿舍大院。文老先生夫妇都已年过八十，腿脚还算方便。为了照顾父母，儿子文先生就在附近租了房子居住。前阵子沈阳大雪，文先生早早就给父母把冰箱塞满了。

同一大院的周女士今年七十五岁，两个孩子都出国深造，是她一辈子的骄傲。她早早就在海南买了房，当了十多年的候鸟老人。现在丈夫因病卧床，她一个人里里外外地忙活，连出去遛弯的时间都没了。

有些有心无力的周女士想到了住在公办养老院的同事瞿阿姨。瞿阿姨今年已经九十岁了，她常讲，自己住进养老院后，不用做饭收拾屋子，每天就是参加各种活动，过得很开心。但是和养老院一联系，那边说暂时没有空位，让周女士排队等候。

不过，瞿阿姨倒是给了周女士一条新的信息。瞿阿姨的小儿子刚刚退休，想让母亲搬过来一起住。说家门口有一家区域养老服务中心，可以为老年人随时提供生活照料、应急救援等服务。

这几位老年人的退休生活应该代表了多数人的养老模式。也就是居家养老、机构养老和大力提倡的居家社区养老。

沈阳市共有区域性社区居家养老服务中心**277**个。

一年以来为老人提供了**6000**余次的助餐服务。

助餐之外，还提供助浴、助洁、助行等**16**项各种助老服务。

每个服务中心能覆盖周边**数千**名老人。

目前已经建设了**25**个连锁养老服务中心。