

本期关注

今天,我们这样养老 窝在家中难出门 寻个照料陪伴人

□记者 何奕儒

1月起,《洛阳晚报》“咱爸咱妈”版向您介绍了合居养老、社区养老以及“候鸟”养老三种新型养老方式,引起大家广泛关注。有些老年人却犯了愁,自己身体不好,每天只能窝在家中,有合适的养老方式吗?当然有,居家养老!

老人足不出户,就有专业陪护人员上门服务,他们会帮助老人买菜做饭,还能陪老人聊天、散步、逛街,给予精神上的慰藉。听着挺稀罕,这种养老方式靠谱吗?让我们听听正在享受居家养老者的感受。



养老者说

●王女士 75岁 家住西工区

3年前,我不幸得了脑梗,起初每天躺在床上,话也不会说,刚吃过饭转眼就忘了……经过儿子的照料,我的身体状况有所改善,能下地走路了,一条胳膊也能活动了,只是说话不利落,一日三餐都由儿子做。

他工作忙,下班后还得惦记我。前年,儿子给我请了保姆,全天陪伴,价格不便宜。时间久了,我和保姆没话说,后来还因为买菜等小事闹了别扭,不久我便辞了保姆。去年夏天,儿子通过社区给我联系到一名专门照料居家养老者的工作人员,我叫她小肖。

●冯女士 68岁 家住瀍河回族区

我的孩子在外地工作,家中只有我和老伴儿。我俩身体健康,不缺吃、不缺穿,就是缺少孩子的陪伴,内心空虚。步入老年,我俩越来越懒,不想做饭,一日三餐都是稀饭、馒头配小菜,有时我弯腰洗衣久了,腰酸背痛好几天。

去年3月,听说社区有居家养老的服务,我和老伴儿立马请了一个照料人,价格比请保姆便宜,每天3个多小时的陪伴,我们还能自由选择陪伴时间。

照料人是个女士,和

她每天陪护我4个小时,早晨9时到我家,洗衣、打扫房间、做午饭,有时缝补衣服的活儿也得她干。小肖和保姆不同,不仅干活效率高,嘴巴也甜。有时我心里烦躁,吵她两句,小肖完全不放在心上,只是呵呵一笑。天气好时,她还搀着我下楼遛弯。我没女儿,第一次有被女儿照顾的感觉,有她在,我心里踏实。

小肖做的都是家常饭,我从不挑食。她会给我做些适合老人吃的饭菜。我的口味重,小肖便告诉我口味重的坏处,并刻意把菜做得淡些。

我闺女一般大,41岁。起初,一个陌生人来到我家又是扫地、又是做饭,我和老伴儿有些尴尬。这闺女性格开朗,见我俩不说话,就使劲找话题。她知道不少养生保健知识,把我和老伴儿吸引住了。

不到一周,我们就很熟了。闺女干脆利落,早就把家里收拾妥当,我常常让她陪我逛街、烫头发,买衣服时也让她给我当参谋。说实话,我和老伴儿请人照料不是为了让她做家务,就是想找个聊天的人。

照料者说

●方莲 某养老服务中心工作人员 从业两年

我做居家养老服务工作人员已有两年时间,与老人相处,累并快乐着!不少人以为这个工作类似于保姆,其实两者有很大区别。我们不是全天候陪伴老人,而是根据老人的需求,每天陪伴3至6个小时。

我服务的对象多是子女不在身边或是半自理老人,如果是失能老人或每天需要医疗护理的病人,我还真照料不了。因为没有专业的医护知识,怕照料得不周全。

我曾照料过一个偏瘫老人,有一次他尿在床上,老爷子不好意思让我换洗,忍着不说。我劝他把我当成亲闺女,他才让我

把里里外外帮他换洗干净。我不怕脏,既然选择照料老人,就要做到位嘛!

如果你只会做不会说,还真干不了居家养老服务。除了打理老人的家务,我还陪他们唠嗑,即使没话说,也得想方设法找话题,因为大多数老人喜欢向人吐露心声。

老人习惯省钱,为了不产生矛盾,我会提前问他们想吃什么,到超市买好食材,价格就以小票为准,我绝对不在老人家里吃饭。按照老年人的健康饮食习惯,我做的饭偏淡、偏软,不少老人口味重,我都是逐渐减少盐的量,好让他们有一个适应的过程。

想享受居家养老服务的人看过来

- 服务项目:洗衣,做饭,打扫卫生,为老人做代购,陪老人聊天、逛街等。
- 服务对象:除完全无自理能力和需要全天医疗护理者,其余老人皆可陪伴照料。
- 服务费用:请一个居家养老服务工作人员每月需花费1300元左右,每天照料3.5个小时,照料时间可由老人自由选择。如果选择每天照料6个小时,每月需花费1600元左右。此外,买菜、代购产生的费用由老人承担。
- 温馨提醒:据记者了解,我市部分社区可以提供居家养老服务,如果你需要此服务,可以到所在社区了解详情。



小棉袄信箱

我写歌词 谁来谱曲

求助人:西工区73岁的刘一方

求助事项:我平时喜欢读诗词,也喜欢音乐,拉小提琴、手风琴都不在话下。我最喜欢彭丽媛的歌。

那天,我来了兴致,写了一段歌词,是有关牡丹花的,想借此宣传洛阳,也想表达我对偶像彭丽媛的崇拜之情,“洛阳牡丹花,象征大中华,称国色号天香,今古甲天下,花儿香花儿美,花王就是它……”

因为我个人能力有限,没能为这段歌词谱曲,现在我有一个愿望,想通过晚报结识有缘人,为这段歌词谱曲,为歌词插上音乐的翅膀。

记者跑腿:“小棉袄”得知刘一方老人的这个愿望后,正多方联系合适的人,帮他实现愿望。如果社会各界有识之士愿意帮刘一方老人实现愿望,可拨打电话:13592035726联系他。

(记者 闫卫利)

老有所闻

“以房养老”保险 将增加试点

老年人住房反向抵押养老保险试点将增加。近日,中国保监会副主席黄洪表示,截至目前,试点工作进展顺利、运行平稳。2016年要在现有四个试点城市的基础上,选择经济条件较好、房地产市场较为规范、当地政府支持的城市和地区纳入试点范围。目前,已有广州、北京、上海、武汉四个试点城市。

北京鼓励“远郊中央厨房” 为老年人专供营养餐

今年,北京市将重点解决老年人口密度大、需求高的中心城区中独居、纯老年人家庭的高龄老年人以及生活自理困难老年人的日常用餐难问题,鼓励大型社会餐饮企业通过建立“远郊中央厨房+冷链输送+社区配送站”的社区配餐网络,分区为老年人提供配餐、助餐和送餐服务。根据老年人的生理特点和营养需求,制定并推广老年营养餐标准。(中和)



“咱爸咱妈老友聚乐部”将不定期举办内容丰富多彩的公益课,请大家加入我们的QQ群(群号:343385656)或关注微信公众号(扫上方二维码),更多精彩,邀您共享。

编辑刘淑芬 电话 65233688
记者杨柳 电话 13643799115
记者闫卫利 电话 15137956968
记者何奕儒 电话 18637927388