

没有报酬,没有小礼物,靠什么? 坚持十年的“养老互助社”

小区内互助养老已经成为老人们认可的养老方式,这个模式如何建立,能让老人们认同,能够长期坚持,都不是易事。北京永定路街道六街坊社区的养老互助社已经成立了十年,它给后来者提供的一些经验或许可以借鉴。

破冰 互助社从服务社区做起

六街坊的老年互助社成立于一片争吵声中。

从2010年起,彭玉玲在六街坊社区担任党委书记和居委会主任。这个社区里的居民很多都是退休老人,虽然居委会工作人员很努力地为民服务,但总感觉居民还是对居委会工作的不满意,入户的时候,听不到多少真心话,推进工作的时候,倒是激起了一片声浪,“都是反对的”——楼下的小菜店不取消,有人来投诉有消防隐患又扰民,取消了,有人来投诉生活不便;小区里遍地狗屎,不去管,有人投诉环境脏乱臭,去管了,还是被投诉……

被气哭了的彭玉玲日思夜想怎么打破这个

局面,有一天突然顿悟,“爱提意见,说明对社区管理有想法,其实也是一种表现形式,请他们一起来把社区搞好呗。”

彭玉玲观察了小半年,在心里拉出来一个单子,都是一些有管理能力的、公益心比较强的老人。然后挨个找他们谈话,“没有任何经济回馈,您愿意出来为大家服务吗?”

周继玲阿姨第一个站了出来,2011年3月,8位阿姨成了首批老年互助社的成员,“大家互相了解,都觉得大家确实是想把社区建设好。”

老年互助社的第一个活动就是解决最难缠的问题:改变小区内遍地狗屎的状况。具体怎么办?“咱们在社区里巡

逻,看见遛狗的就跟着,看见不铲狗屎的咱就上去批评”“挨门挨户发通知,请他们配合”……从委婉到严厉,大家的意见五花八门。

“咱每天一起出门,把狗屎都铲干净!看到有人带狗出来不清理狗屎,咱去提醒,他不听,咱给清理了。”刚开始,这个服务行为招来了很多白眼,阿姨们心里很难过,“我们干的是好事,人家为什么这么说我们”,彭玉玲给大家打气,“确认是好事,就别管别人怎么说,咱们坚持下去。”

坚持了一年,社区里再也没有人当面或者背地里说风凉话了,甚至之前没有参与互助社的居民也加入了行动。



互助社老人在社区服务。

维护 用仪式感给老人“赋能”

很多小区也尝试过互助养老,但很少能长期坚持,六街坊社区的养老互助社怎么能坚持10年呢?彭玉玲觉得,关键就是三点,经济基础、日常管理和价值回馈,尤其重要的就是让老人从中得到价值回馈,这种回馈不靠物质刺激,而是精神肯定。

从老人互助社成立之初,彭玉玲就跟老人们提前打招呼,“参加我们的活动没有任何经济回报,也没有任何小礼物。”

之所以提出这个要求,彭玉玲就是想选出真正有公益心的居民。没有物质鼓励,彭玉玲就专门从精神回馈上想办法。最初成立互助社的时候,彭玉玲找人写了“我参与,我奉献,我快乐”几个大字,贴在了红色的横幅上,她和几名初创者一起在横幅前宣誓。“心里一下子有了使命感。”

因为没有经费,老人们就在社区内整理可回收物品,做编织,卖完了捐给互助社,有专门的老人负责给大家记账。每年都能换来两三千块钱,然后把这些钱全部用来节假日看望社区里的高龄老人、残疾人等特殊群体。“我们都是买点米、面、油这类的生活用品,给需要帮

助的老人送过去。每年的账本上,谁捐助的多,就由谁出面赠送。”

能坚持到现在,除了这些很有仪式感的活动之外,更重要的还是精神力量。这一点彭玉玲特别有体会,“我觉得我们的老人们,内心有一种自我赋予的强大力量,老人们通过这些活动,获得了为大家服务后的崇高感和满足感。这才是她们能够坚持下来的最重要原因。”

而她们的这种坚持,也确实带来了正能量的相互传播。去年腊月里,有一位独居老人突然鼻子流血,老人在向互助社求助后神志不清。急救人员来了之后,彭玉玲和另外一位老人送她去医院,另外两位老人帮她看家,并收拾卫生。到了医院后,可以租用的轮椅没有了,急救人员主动抬着担架冲进了医院的急救室,彭玉玲上前感谢,急救人员却说是受了她们的感动,“你们邻居都能做到这个份儿上,我们为啥不能这么做。”

这件事也让互助社里的老人们更有精气神,“我们的正能量,不仅影响了社区,也能传递到其他人,别人夸咱们,咱们就更得往好里干。”

(北晚)

推进 多年服务换得将心比心

得到居民的认可后,互助社开始了从服务社区到服务居民的推进。她们统计了社区内高龄、残疾、独居老人的名单,制作了爱心卡片,把自己的电话和房间号留在了爱心卡上,“有紧急情况,随时找我们。”

社区里的杨阿姨体验到了爱心卡的作用。当时还是晚上,她突发哮喘,第一个电话就打给了爱心卡上的联系人。互助社的老人和彭玉玲都赶到了她的家中,杨阿姨把银行卡和密码全都交到了彭玉玲手中。彭玉玲和一位老

人送她去医院,当杨阿姨的女儿接到互助社的电话,凌晨四点多赶到医院时,老人们已经帮杨阿姨办完了全部的手续,杨阿姨的病情也得到了缓解。此后,杨阿姨也主动要求加入互助社,“你们能来帮我,我也能出来帮别人!”

不仅仅是紧急时刻的救助,平日里,互助社的老人也会隔三差五地给社区里的老人们打电话,“我们遛弯儿都会搭伴。要是两三天没看到哪个老人下楼,必须去家里看看。”

经年累月的服务,互助社也得到了社区居民

的信任。社区里有一个老人,平日里都是与有精神残疾的女儿相依为命。老人决定把唯一的住房留给女儿,就找到了互助社。互助社的老人们和她进行了多次沟通,最后同意为她做公证。居委会专门向街道司法所求助,司法所给老人找来了律师。律师上门沟通了两次后,同意了老人的请求。老人将居委会、互助社的工作人员都请到了家里,大家为老人录制了视频,在老人的遗嘱上签字做证。老人将这些证明材料都委托给互助社保存。“我就信得过你们!”

大话脉管

作为中国脉管病泰斗,无锡籍海派名医,奚九一教授生前有个心愿,希望自己对脉管病的毕生经验,能够传给年轻一代,造福故里。

静脉曲张“肿痛痒黑” 反复挂水无效,要警惕烂脚

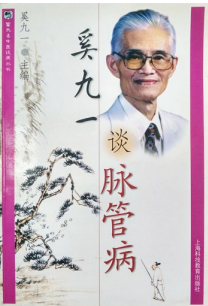
锡山区 李阿姨:年轻时有轻微静脉曲张,后来偶尔腿酸、肿胀。去年7月开始腿肿,左脚肿得不能着地,吃药挂水都不见好,现在小腿还发黑、瘙痒,会不会变成老烂脚?

传承人解读:静脉曲张肿痛痒黑是溃疡的分水岭,此类病人多存在静脉瓣膜功能不全,容易造成下肢瘀血、缺氧,静脉壁遭受炎性损伤,蛋白质、红细胞和代谢产物渗出,皮肤会变硬、变薄、发黑,轻微外

伤和感染,就会引起经久不愈的溃疡。

70%的脉管功能可以恢复,奚氏清法“用腿吃药”修复瓣膜功能,改善血管弹性,消除深静脉高压,解决“肿痛痒黑”,同时结合定期保养防止烂脚的发生。

特邀:周三,奚氏清法第三代传人、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。



秋季温差大,偏头痛高发 别以为是小病,有人不治酿大病

随着降温,到易可中医医院“魏氏脑病中心”就诊的偏头痛患者也日益增多。王女士已经头痛三四十年了,一到天冷就加重,发作时两眼发花,右侧头部像针扎一般一阵阵疼,疼得厉害时甚至直想把头往墙上撞。平时都是吃点止痛药,忍忍就过去了,现在实在受不了了才找到易可中医医院“魏氏脑病中心”。

中心医生、全国著名中医刘惠民先生嫡曾孙刘易宗提醒,止痛药止痛但不治痛,患者一定不能掉以轻心,要

抓紧治疗。有统计显示,在所有脑中风病人中,约有15%—30%的人有偏头痛病史,5%的脑梗塞与偏头痛有关。

在易可魏氏脑病中心,倡导医院创始人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授的“活血新概念”,从理气、化瘀、通络三个方面同时入手,所用偏头痛方在40年前,经魏江磊教授本人亲身验证,至今未曾复发。同时结合刘易宗医生家传的特色针灸,尤其是对于急性发作期的偏头痛患者,针药并重,事半功倍。