

多地开始试点 资金压力较大 “家庭养老床位” 如何快马加鞭



目前我国居家养老服务主要是送餐、家政等生活照料服务,难以满足失能、高龄等老年人居家养老的专业照护需求。可以说失能老人的居家养老服务一直是我国养老服务体系的真空地带,为了解决这一问题,山东、江苏、北京等地试点“家庭养老床位”服务。

多地启动试点“家庭养老床位”

北京市西城区为解决深度老龄化 and 空间资源紧张的矛盾,2019年起试点家庭养老照护床位,并创新推出照护管理师岗位,为签约家庭养老床位的老人提供个性化、一站式的服务,针对老人的养老需求链接服务资源。

北京市西城区家庭养老床位照护管理师蒋冬雪表示,每个月都会去老人家里看望他们至少一次,每次测生命体征,如:血压、血糖、血氧、心率、呼吸等。

青岛市去年7月起家庭养老床位服务一推出就受到老年人的欢迎。80岁的鲁秀妹和老伴之前

住一家养老机构,每月的费用大约6000元,如今签约家庭养老床位之后,每个月花费不到2000元。她表示,回来以后能省一半的钱,小病不用出门,就和在养老院一样。这种养老方式很好,省钱、放心。

在“家庭养老床位”服务的基础上,去年起,苏州市推出夜间项目,依托有资质的服务机构,在夜间时段提供起居照料、精神陪护、应急处置基础服务,以及个人卫生、饮食照料、临床护理等个性化服务,弥补高龄独居老人夜间照护空白。

“家庭养老床位”发展面临难题

通过这些试点可以看出,家庭养老床位不仅节约了土地资源,而且减轻了老人的经济负担,为失能老人的养老方式提供了更多的选择。但是记者在采访中也发现,由于家庭养老床位还没有形成规模效应,导致上门服务的成本偏高,服务机构的服务能力也有待加强。

目前各地推出的“家庭养老床位”都有政府的财政补贴,依靠政府补贴资金的撬动,家庭养老床位的数量呈现快速增长的态势,但是签约家庭养老床位之后,由于消费习惯等原因,老年人自费消费的水平普遍偏低,为此一些试点地区开始放慢了发展速度。

南京市鼓楼区民政局副局长樊宗洋表示,单靠政府的资金压力很大,尤其是区政府,因为这是一个持续性的投入。所以现在要慢慢引导老人消费、购买服务,改变老人的消费理念、消费习惯还需

要一个过程。

由于家庭养老床位还没有形成规模效应,导致养老服务机构上门服务的成本较高。另外,跟养老机构集中照护相比,家庭养老床位意味着需要更多的养老护理员,而原本就供不应求的护理员短缺问题也制约了家庭养老床位的发展。对于重度失能老年人,由于需要医疗、护理等个性化的专业照护服务,目前家庭养老床位的服务并不能满足全天候的照护需求。

有专家表示,“家庭养老床位”,实现了老年人在家享受照护服务的需求。当然也看到,在一些城市“家庭养老床位”推进过程中,也遇到了成本高、人才短缺等难题。这就需做好家庭养老床位发展的顶层设计,发动养老机构参与,制定行业标准,加强服务监管,进行市场培育,加大养老服务人才队伍建设等。(央财)

夏日养生, 不仅要防暑更要防寒

俗话说“十病九寒”,可见寒邪影响人体健康之甚。夏日里吃冷饮,吹空调……人们只想着防暑降温,却忽略了寒邪的侵袭。中医专家提醒,夏日贪凉,当心寒邪上身。

☉ 防暑也别忘了防寒

专家指出,冬天气温低,万物凋敝,阳气活动迟缓,内收封藏。此时,天气虽冷,但人们更加注重防寒保暖,不爱贪凉,阳气反而不易为寒邪所伤。

入暑以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易乘机

入侵。人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性哮喘到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪。

☉ 贪凉易让寒邪找上

夏季寒邪主要来自两方面:一是受凉,如洗冷水澡、吹空调等;二是从饮食中来,主要是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

☉ 夏日防寒有三招

首先,避免直吹凉风。很多人知道不能直吹空调,但不知道风扇直吹、窗边纳凉也是不建议做的。专家表示,在通风较好的房屋内,傍晚的凉风吹着身体,也容易使虚邪贼风入侵。

其次,护好两个部位。咽喉和后背是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体抵御寒气。老人更怕着

凉,建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

最后,饮食注意少寒凉。要少吃冷饮,尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中,过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

(大河)

多知道点

夏季运动项目的选择



夏季运动不宜过于激烈,由于气候炎热,人体腠理疏松,出汗增多,此时如果进行过于激烈的运动项目,容易使人体丢失更多的水分,从而影响人体正常生理活动的进行。

由于阳光强烈、气候炎

热,运动的选择以室内、轻运动为好,比如游泳就是一项夏季很好的运动项目,既可锻炼身体、舒展筋骨,又可降温避暑。另外,散步、气功、太极拳、八段锦等不太激烈的运动也是夏季很好的运动选择。

帕金森病是“大医院烦不了、小医院治不了、病人受不了”的“不死的癌症”。

加药加药,副作用越来越大 帕金森新疗法能减美多芭

“再这么吃,不仅损伤肝肾,还加速异动症的出现!”听到陆师傅每天吃35粒药,无锡易可中医院“魏氏脑病中心”学科带头人、中华中医药学会脑病分会副主委魏江磊教授赶紧“喊停”。

陆师傅患帕金森3年,身体僵硬走路刹不住车,经常摔倒,不少医生都是让他加药,一气之下他索性自己加,4种药,每天5次,总量竟有35粒。

魏江磊表示,单纯吃西药,是帕金森治疗的一大“误区”。“最好是中西医结合,从头管到尾,不仅控制病情,还能

减少西药用量。”这需要治疗标准、场地、经费和人才支持,而小医院做不了,大医院却“无暇”做。

魏江磊领衔的无锡市中医药管理局科技项目——“帕金森病FIX立体定向干预治疗体系疗法”填补上述空白,目前正在易可临床实践。

(江南)

