

# 更关注老年人的精神状态和生活琐事帮扶需求 多地兴起新型养老模式,有前景吗?

一位老人拉着年轻志愿者的手,两人共同浏览手机里的搞笑视频。这是你理想中的养老生活吗?

据浙江省民政厅统计数据,截至2023年底,浙江60岁以上的户籍老人达1340万人。预计到2025年,浙江省户籍老年人口总数将超过2000万人,占比超过三分之一。这个数据在南京则显示为,2023年末南京市常住人口中,其中60岁及以上人口为209.72万人,占21.97%,相比于2020年人口数据,人口老龄化速度正在加快。

老年孤独、养老压力、体面养老正成为人们关注的热点。近年来,一些新型养老模式也在多地开始探索。

相比于传统养老模式,新型养老模式更关注老年人的精神状态和生活琐事帮扶需求等。

南京市互助养老服务——南京市养老服务互助时间平台(原为“时间银行”,下文统称“互助时间”),用志愿服务时间兑换未来养老服务;杭州滨江区的陪伴型养老项目“多代同楼”,年轻人用陪伴“抵扣”房租;余杭民间兴起的“抱团养老”,一群人租住在一起,互相抱团养老等。

这些新型养老模式,有不少参与者,某些也取得一定程度上的积极成效。参与者们为什么pick新型养老?它会成为主流养老模式的有力补充吗?



杭州滨江区阳光家园里和老人一起刷视频的潘婷。

## 为什么pick新型养老 他们都有各自的需求

去年11月份,29岁的潘婷搬进了杭州滨江区的五星级养老机构——阳光家园。

作为滨江区陪伴型养老项目“多代同楼”的青年志愿者之一,她需陪伴结对老人每个月不少于10小时,以获得免租入住养老院的资格,每月仅需支付300元管理费,对比与此前租房每月1800元的价位,入住养老院让潘婷觉得“性价比挺高”。

如今,潘婷已进行近一年的志愿服务,也解决了老人们的不少困难。诸如老人不会手机功能、牙疼需要人陪诊的小事情,潘婷填补了“有人能帮个小忙”的空缺。

此外,老人的孤独感减轻了不少。

潘婷搬入阳光家园的时候,几百公里外的江苏南京,57岁的南京市“互助时间”志愿者王文霞也在服务高龄老人。

严格意义上来说,王文霞自己也算是一名老人,属于仍有劳动能力的“低龄老人”,而她所服务的“高龄老人”普遍是80至90多岁,有些老人连出门买菜、剪头发等日常琐事,都已无力解决。

王文霞对新型养老模式格外认同,并坚信自己未来会成为受益者。“我觉得这是一份政府背书的保障。”

服务老人,一方面是献爱心做好事,另一方面,王文霞也在为未来做规划。她坦诚自己的担忧,虽然已有后代,但儿子已建立小家庭,琐事不断,养老工作压力

都大。如果自己发生意外,儿子有孝心,但不一定即刻能赶回来。

“这很现实,但必须接受它并提前规划了。”王文霞说。

面对老人们的突发事件,小区里的志愿者则能发挥零距离地理的优势。王文霞服务的老人中,一位董奶奶家里突然断电,电箱直冒火星。一通电话,同一小区的王文霞就赶到了现场,耗时不过五六分钟,她发现是电路老化导致电箱故障,切断总闸联系物业,修好电箱。

“等到一切处理完毕,我给老人的女儿电话报平安,说不用赶过来了,事情已经妥善解决了。”

## 新型养老有其不可替代性 专家:需政府规范引导发展

据了解,南京市养老服务互助时间平台作为一个全国首个市级层面可通存通兑的养老服务互助时间平台,2019年成立。它先后经历了社区级、街道级、区级、市级层面的探索与施行,遵循“政府主导、通存通兑、权威统一”的运行机制,目前已在南京全面推广,已覆盖99%以上城乡社区,并在街道、社区依托现有养老服务设施设立服务点1300多个。

在南京市养老服务互助时间平台运营人员看来,这一新型养老模式很有必要性,北京、上海、山东、河北等地由政府牵头开展,同类型的模式已在江苏无锡、山东青岛等地复制推广。

“即便是活力老人,空巢独居也存在风险。互助时间作为一种新型养老模式,扩大养老服务社会参与,缓解养老服务力量不足的矛盾,对转化专业人才发挥了重要作用。”运营人员表示,互助时间推动了年轻人照护老年人、低龄老年人照护高龄老年人。

在浙江省社科院副研究员卢余群看来,南京市养老服务互助时间平台是一次积极有益的探索。平台以“服务时间”为媒介,通过“低龄存时间,高龄取服务”降低养老成本,是互助养老与志愿服务的深度融合。“志愿者与老人彼此年龄相仿且直接关联服务者自身今后的养老,这样的养老服务更贴心、更能体现换位思考。服务者的服务等同于服务自己的未来,积极性也更高。”

同时,卢余群认为,国内的新型养老模式,可以是合谋共建新的社区,或共享已有住宅,也能在现有的社区和乡村中抱团。共居养老可以有效减轻孤独感,减少患认知障碍症、抑郁症、心脏疾病的风险,“有研究显示,共居养老模式下,老年人身体状态、心理状态和对环境的满意度都大幅提高。”

发展新型养老模式,一方面需要政策的支持,提供可持续性的发展措施和资金保障、养老服务专业的培训并加强宣传,提高公众的知晓度。另一方面,需打造更多像南京互助时间类似的官方信息化平台,便于服务信息的及时获取以及时间存取的可视化。

但至于余杭汤大姐的民间抱团养老模式,卢余群也给出了她的建议。

首先,自发组织要慎重选定“大家长”,并制定抱团公约、内部沟通和寻求外部帮助条约,形成能人带头下的自我约束和良性循环机制,保障日常生活的正常开展。第二,政府要将“抱团养老”模式纳入公共养老服务体系,提供政策支持与服务保障,并确保“抱团养老”在遇到难事、大事时能得到组织赋能。第三,社区、志愿者、家庭等社会各方力量构成共同支撑体系,在规范制定、矛盾调解、自我成长等方面给予支持和帮助。

(浙江日报)

## 新型养老模式有苦有甜 不少项目仍在坚持

“养老,不是一个轻松的工作。”杭州滨江区阳光家园养老院的工作人员说,“多代同楼”项目自2019年开展,六年间已进行三批招募,今年7月30日,第四批多代同楼陪伴者也启动了。

项目启动前,养老院有大量的工作提前进行,工作人员对养老院的老人摸底,哪些老人乐意参与,哪些老人很抗拒。面试志愿者之后,再根据他们性格、需求不同结对老人,对于志愿者们,还需要进行基本说话技巧辅导、老人相处细节指点之后,才能开展活动。

年轻人和老人们相处时,随意但又不能太随意,自在但也不能太自在。

而不少年轻的志愿者也表示,项目初期,他们和老人们相处会经历一个尴尬期,“有点不知道聊什么,只能主打一个陪伴。”

一位“95后”志愿者则表示,面对边界感较强的老人,她要先拿本子记下老人们的作息,“日常陪伴中,以配合他们的作息为主,譬如这段时间他要

看电视,就陪他看电视,以对方需求为主。”

相比于“多代同楼”志愿者们普遍会经历的“初期尴尬”,“抱团养老”的参与者们则面临着“持续磨合难”的问题。

去年,杭州汤大姐和丈夫在老家余杭区百丈镇建了一座别墅,除了自住的房间外,还空了10多个房间,她尝试“抱团养老”。截至目前,别墅内陆续接待过七八位老人。

“长住不是一件容易的事。抱团的小伙伴们,不仅仅和我打交道,还需要做到大家一起朝夕相处,彼此之间会有摩擦,成员流动性较大。”汤大姐一个人负责做饭、搞卫生等生活事宜,坚持下来并不容易。

此外,有些抱团老人有基础病,需定期去医院开药,别墅去医院并不方便。“这些生活中琐碎的小事,慢慢会动摇小伙伴们长住的决心。”

新型养老模式虽前期遇到不少困难,但发展至今,已有一批拥护者。

潘婷报名了下一期“多代同楼”志愿者,她和金奶奶产生了



汤大姐的别墅期待更多志同道合的伙伴。

感情,不愿意离开。“如今我们的相处,和家人一样,我发现有什么好吃的东西,我会带去给金奶奶。金奶奶介绍我和她女儿认识,我也把我朋友介绍给她,互相熟悉。金奶奶还会给我一些小礼物,就像多了一个奶奶一样。”

在阳光家园养老院的志愿者中,甚至有“三朝元老”(三次招募都参加的年轻人)。

汤大姐也对未来充满信心,今年,她增加了农家乐的经营,扶持抱团养老事业的客人,“有一些听说抱团养老的客人,会专程来打卡。”她正尝试借鉴其他抱团养老组织的经验,譬如如何求同存异。她心目中的理想抱团养老状态是10个左右的成员共同组成一个“大家庭”。