

娱乐、学习、医养……不断完善的社区居家养老服务,让老年人——

# 家门口安享“夕阳红”

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

进行娱乐活动前,有健康评估,可根据身体评估情况选择活动项目;不想做饭了,打个电话订餐,老年营养餐送上门;三甲医院进社区,家门口就能看病、理疗、买药,行动不便的老人还能享受上门医疗服务……

随着社区居家养老模式不断更新、完善,越来越多的老人喜欢上了家门口的养老乐园。



## 娱乐有保障 养学要结合

2月24日上午,李旭兰早早出门,来到新华区东环中街街道办事处熙园社区居家养老服务站二楼活动室,和合唱团的成员一起开始排练,悠扬的乐曲和歌声飘散开来。

李旭兰76岁,家住天成熙园小区。平时喜欢唱歌,是熙园社区老年合唱团团长。“我们合唱团是社区居家养老养老站的常客。”李旭兰说。她喜欢唱歌很多年了,公园、小广场等都是合唱团活动的场地。如今,服务站成为他们活动的固定场所。

服务站里冬暖夏凉,音响设备也配备了,上午8点半到10点半通常是他们合唱团的活动时间。有时候晚一点赶上餐厅饭做好了,还能吃午餐,李旭兰经常在这里吃饭,堂食、打包都可以。不方便或者不想出门的时候,打个电话,送餐到家。

李旭兰喜欢这里。“第一次来这里,工作人员还给她做了健康评估。然后根据评估结果,建议选择合适的娱乐项目。像我们的活动,有心脏病的就不建议参加。”李旭兰说。

“在这里不仅玩得开心,还能学到知识。”86岁的任广平说。二楼左侧的电教室,是服务站里的“大讲堂”,设备由老年大学提供,开设有老年大学、开放大学的远程教育课程。熙园社区居家养老服务站负责人姚新国介绍说,现在的老年人学习能力和意愿都很强,畅通学习通道,也是养老服务的重要内容。

不仅开设远程课堂,对于老人们高度关注的项目,社区还会邀请老年大学的老师来现场授课。同时,服务站还与沧州文联建立合作关系,定期会有文联的老师讲课。“老年大学有时候报不上名,而且离家也远。这里就是家门口的大学。”任广平说。

11点左右,站在服务站二楼楼梯间,能闻到饭菜的香味。疫情过后,餐厅堂食的老人并不多,但电话订餐的不少,每天能送出100多份。餐厅很受老人欢迎,这解决了他们居家养老的基本问题。

熙园社区居家养老服务站位于九河东路天成熙园小区,隶属东环中街街道办事处熙园社区,目前由沧州昊福养老产业发展有限公司承接运营管理。主体为建筑面积635平方米的两层建筑,内设老年营养餐厅、健康评估中心、书画室、舞蹈音乐多功能厅、电教室、中医保健室、中医问诊室、日间休息室、健康体检中心等适老化休息、娱乐以及兴趣提升空间设施,是全市首个投入运营的社区综合性老年日间照料中心。

姚新国介绍说,作为传统家庭养老与机构养老之间的有效补充,这里不仅能够为熙园小区周边3000余户居民提供常规的居家养老、日间照料服务,也能够为有需求的老人提供家庭病床、康复训练、心理诊疗等深度服务。依托新华区成熟的政府居家养老服务保障体系与服务资源,为熙园社区辖区及周边5万余名居民提供智慧居家养老信息管理支持,成为推动“社区嵌入式养老”发展的坚实平台。



## 医院进社区 养老有“医”靠

2月24日上午,75岁的杨志先来到自家小区对过的福安社区日间照料中心进行中医理疗。从出门到理疗结束,不超过40分钟。“原来都是去医院做理疗,一去就得半天。其实理疗时间没多长,但挂号、检查、拿药都要等。”杨志先说。

杨志先患有老年慢性病,需长期进行中医理疗。以前每次去医院理疗耗时又费力,社区日间照料中心中医理疗室内,针灸、拔罐、泡脚等理疗项目丰富,开始运营时,杨志先就选择了这里:“离家近、不用排队,药便宜也能报销,很方便。”

有次天气不好,家里没有降压药了,杨志先给照料中心打电话说明情况,药很快就送来了。他还加入了照料中心医生成立的“老慢病”微信群,需要什么药提前在群里说一声,药来了医生会通知去取,不方便取的时候,社区会安排工作人员配送。

如今,杨志先身体康复情况良好,理疗从一周三次减少到两次。他每天都会出门遛弯儿,保持适当运动。

不仅杨志先,如今社区辖区内不少“老慢病”居民,都成了这里的常客。医生建立的辖区两个“老慢病”微信群里有400余人。

而在福安社区日间照料中心的档案柜里,辖区内安馨家园、悦民家园等4个小区的1637名60岁以上老人,全部有自己的健康档案。

中心每周都举办健康讲座,还为老年人佩戴智能设备,对老人的血压、睡眠、运动等进行实时监测,并向子女推送健康报告。无论是医还是养,只要老人有所需,这里都能服务。

中心由运河区负责建设,硬件设施具备诊疗、康养等功能,依托沧州市中心医院优质医疗资源进行运营管理。中心医院设立医生轮岗制度,每天都有相关专家坐诊,为老人提供包括心脑血管、糖尿病、高血压等常见疾病的诊疗与健康服务。诊室开的药品,可使用医保,由中心医院药房统一配送,对于行动不便的老人,可享受送药到家的服务。

日间照料中心工作人员还帮助符合条件的老年人办理慢性病医保申请,并联系相关审核科室给予快速办理。同时为老人们开通直达医院的绿色通道,使老人们住院、检查或手术更加顺畅。

如今,医养结合进社区,从试点到开花,居家养老有了“医”靠。越来越多的老人,依赖上了家门口的健康保障。



## 低龄存时间 高龄享服务

近年来,我市不断优化居家社区机构,医养康养相结合的养老服务体系不断完善,政府搭台、企业托管、三甲医院进社区……如今的居家养老模式,让老人们心安。

与此同时,各社区也积极开展公益助老,和爱心团体一起温暖贫困、独居、残疾等老年群体的心。蒸馒头、打扫屋子、理发、送米面油……通过和社区联动,举行各种帮扶贫困老人活动,是很多志愿团体的固定活动。

60多岁的刘中英独自居住,身体残疾,平时也不喜欢出门。民族路社区网格员不仅积极为她申请低保,除日常关怀之外,还积极联系公益组织进行一对一帮扶,现在老人精神状态良好。“社区考虑得很周到,能保障她的日常生活。”一位志愿者说。

为了让更多老人享受到这些周到、细致的服务,福安社区秉承“低龄存时间 高龄享服务”的理念,于2021年启动“时间银行”,鼓励社区的低龄老年人加入“夕阳红”志愿服务队,将参与公益服务的时间存进“时间银行”,年满60岁后再以“零存整取”或者“随要随取”的方式兑换养老服务。

“不管是社区里的养老服务站,还是志愿者的嘘寒问暖,都让我们老年人安心,趁着身体还好,也愿意奉献爱心。”福安社区一位老人说。



在家门口体检

## 要花式推介 更要服务品质

□ 瞳言

变身古装侠客,民族服饰变装,或帅气,或亲民……这段时间,多地文旅局长出镜拍视频,为家乡代言、为旅游助力。不少文旅局长通过短视频出圈,推介的家乡景点知名度大增,带动更多文旅部门加入。文旅局长们的花式推介,也带动起人们高涨的旅游热情。

互联网时代,注意力是极为宝贵的资源。一个个出圈短视频,便成为网友们了解各地的一扇窗口,不少网友通过短视频频频起了去看看的热情。在合力共促下,原来“藏在深山人未识”的景点变得热门。

这些别出心裁的宣传方式,形式不断创新,各种拍摄方法轮番上阵;内容日渐丰富,美食、美景、风俗、民情一个都不少。网友们在赞扬的同时,也提出了不少建议。比如,局长们的“花式内卷”,能否给当地文旅长期赋能?

“网红”可能只是一阵风,但如果因此导入的游客也是一阵风,引来了人,却留不住游客的心,对当地的文旅,也是一种无形的伤害。

从引流到推动投资、丰富业态,进而推动本地经济发展,要实现这样的目标,关键是要提高旅游产品供给的品质,赢得游客的认可。现在,不少大学生来大运河打卡夜景,并分享在社交平台,好评口碑相传,引来更多同龄人来打卡,初春的大运河已开始热闹起来,也为大运河带来更好的口碑。

好的口碑需要日积月累,花式推介和服务品质一样都不能少。在宣传上推陈出新,更要在服务上与时俱进,献上好看更好吃的“旅游大餐”,让游客愿意来、愿意再来、愿意介绍更多的人来。



## 踏春、赏景、逛公园 运河边打卡 沧州夜色和美景

□ 本报记者 赵宝梅



“总想来一趟沧州吧,吹吹大运河的晚风,看看清风楼的夜景。”“沧州市区那些景点值得一去?百狮园和运河公园是首选。”“想要认识沧州,先去运河边转转。”……最近,随着沧州师范学院、河北水利电力学院等高校陆续开学,大学生纷纷去运河畔打卡,在网上晒清风楼夜景、运河公园拍照,大秀沧州好风光。

周末,夜幕降临,华灯初上。运河畔清风楼亮了,古香古色的建筑外围,流光溢彩,灯光四射,对岸的一片仿古建筑灯光开启,五光十色的光影映射到水面,美轮美奂。远处,南川楼、朗吟楼灯光璀璨,夜色迷人。

在解放桥头,三五作伴的大学生专程来这里看运河夜景,他们拿着手机拍照片及小视频发朋友圈,留下这美丽瞬间。

“早就想和同学们出来逛逛,听说运河边清风楼夜景不错,就过来看看,顺便尝尝沧州的美食。”沧州师范学院大一学生陈雨静说,她是邢台人,对沧州不了解,也从没见过运河,没想到夜景衬托下的大运河这么漂亮。

百狮园里,一群大学生结伴游玩。“看,迎春花已经开了,柳树也开始抽芽了。”沧州职业技术学院的周萌萌和舍友们满是欣喜。“来沧州两年了,因疫情原因很少出校园,市区好玩儿

的地方都没去过。”周萌萌说,她早就听说沧州市区段运河值得一看,但一直没机会近距离接触,这次来百狮园踏春看到了很多古建筑,和运河交相辉映,感觉很有文化底蕴。

在大运河生态廊道、南川和朗吟两楼、运河码头及步行桥等项目建设完成后,再加上运河通航、运河两岸亮化改造,沧州市区段运河两岸景观实现了整体提升,形成了一条游玩线路。据沧州大运河发展(集团)有限责任公司一位市场运营人员介绍,运河休闲游已成为很多市民的选择,节假日里,百狮园和运河公园客流量越来越大,人们除了观景看运河外,还会带着孩子在游乐区娱乐,夏天攀爬,冬天戏雪,颇多乐趣。

随着南川楼文化街区、园博园及非遗展示中心等项目的建设,运河边可看可玩的景点越来越多,吃喝玩乐一条龙旅游体验也逐渐成形,不管是本地人还是外地来的大学生、生意人,大运河都成为他们游玩打卡的必选之地。

运河畔万物正在复苏,河水清清、草木泛绿。春意盎然中,走出家门,去运河边景点打卡游玩,体验不一样的沧州春景,美不胜收。