

“银发浪潮”如何老有所依

作为世界上老年人口最多的国家,规模庞大的中国老年人将在哪里实现最美“夕阳红”,这是一件事关“老有所依”的大课题。近年来,面对老龄化带来的“银发浪潮”,多地推出规划措施,积极探索社区居家养老服务新模式。

如何把养老院“搬”进家? 多地探索新型养老社区建设

近年来,针对居家社区养老服务供给,多地创新理念和服务,积极探索适应当地需求的社区养老模式。

例如,广东广州在社区建设以上门护理服务为主的护理站,承担对养老机构、社区托养机构以及居家老人的医疗护理服务。开展上门照料服务,推进家庭养老床位建设,由养老服务机构提供上门服务,实现适老化改造、智能化设备、专业化服务“三入户”。

在山东青岛,该市国际大健康产业聚集区在建的百洋绿洲家园,以疗养院级健康社区为目标,建设“家家有医生、时时能护理、常常做理疗、人人懂养生”的新型医养结合社区。

社区以家庭医生为核心,通过智能可穿戴设备即时采集健康数据并及时对异常做出反馈,为居民特别是老年人提供“安全急救”“诊疗转诊”“预防预警”“管理改善”“群体生态”的五级健康服务,建立专业个性化的全生命周期健康管理服务体系。

在四川,从2020年起,四川全面实施居家社区养老服务提质增效工程,试点建设智

慧养老社区,打造居家社区“15分钟养老服务圈”,建立为老服务信息平台,可对辖区老年人信息进行采集分析;通过平台及物联网等技术设备,为老年人提供急救援助、安全防护、远程照护等养老服务。

不能忽视的关键 养老社区不能重开发、轻服务

“银发浪潮”对经济社会发展带来新挑战,也催生着巨大的新消费潜能,为老龄产业发展提供了广阔空间。近日,据企查查的数据显示,目前我国养老相关的企业已超28万家,2020年注册量超5.1万家,同比增长22%,今年1-11月共新增超4.9万家相关企业,同比增长19%。

社科文献出版社等机构2020年11月发布的《中国社区发展报告(2019~2020)》提到,我国“医养结合”养老服务模式起步较晚,绝大多数社区卫生服务机构的服务意识不强、医疗服务能力不足、居民认同感不高,不能真正为社区居民提供便利服务。

此外,社区居民健康档案内容记录不完整、填写不准确、查阅不方便、实际利用率低,与辖区外的相关医疗机构缺乏统一的规划和设计,不能实现互联互通共享信息,造成各系统之间的数据割裂,形成纵向信息系统“孤岛现象”,不能为预防疾病提供有效的信息。

中国社科院人口与劳动经济研究所副研究员杨舸日前发文表示,社区养老服务和居



图片来源/视觉中国

家养老服务是对传统家庭养老模式的有效补充,减轻了家庭养老的压力,可以为居家老人提供生活照料、家政服务、康复护理、医疗急救、文化娱乐和精神慰藉等方面的服务,不过,我国当前的居家社区养老服务仍然存在覆盖范围不足、服务能力有限、专业人员缺乏、多样化和市场化程度不高等问题。

“医”和“养”如何结合 真正让健康服务融入家庭生活

显然,未来的中国,家庭和社区必然要承担起养老重担,而如何推进优质服务资源向老年人的身边、家边和周边聚集,如何将“医”和“养”在家庭和社区充分结合,就是必须要解答的问题。

“养老社区的核心是服务,而不是住宅环境有多高级。”宋青表示,养老社区要重新定义

人与社区关系,在房屋的居住功能上升级健康管理服务,把以家庭医生为核心的健康管理、以介护为支持的养老体系融入到生活中。

宋青表示,在人员上,家庭医生要与居民建立起一种长期、稳定的服务关系,对居民的健康进行全过程的健康管理,提供专业、便捷、持续的基础医疗服务,来解决居民的常见病、多发病以及亚健康状态。

“很多老人在未来的一二十年可能都不会生病,并不一定需要看医生,但是他确实需要有专业的人员来帮助其进行营养、运动、养生等方面的介护服务。”

在设施方面,宋青表示,应充分地社区的健康硬件配套与健康管理软服务深度融合,通过住宅的健康元素设计、智能可穿戴设备配套以及全健康数据的管理相结合,真正让健康服务融入社区管理。

“以急救为例,如果一位老人跌倒后,家庭内可以通过生物雷达及时捕捉到患者摔倒的信号并传达给物业和家庭医生,此刻,社区会第一时间打通门禁、电梯、无障碍通道,保障救护车出入通畅,同时家庭医生会及时入户为患者做应急处理,直到救护车到来实现送医。”

专家表示,医养结合的养老社区应该彻底打破社区居住功能与健康服务割裂的状态,为入住老年人提供差异化、专业化、精准化的服务,把养老和健康的元素深入融入到老年人熟悉的生活场景中。

(中国新闻网)

在细节上保护女性权利

我国拟修法确保女厕位多于男厕位

2021年12月22日,《中华人民共和国妇女权益保障法(修订草案)》提请审议,其中包括:各级政府规划、建设基础设施和提供公共服务时,应当确保女性厕位多于男性厕位,合理配建母婴室等公共设施。

该草案在网络上引发热议

“这个推广是文明社会的一大进步。”“女厕多于男厕的设计才是真的人性化。”“女性网友都觉得这个真的太需要了!因为有时候甚至为了减少上厕所频率故意少喝水。”“为了减少上厕所我都不敢喝水。”不少女性网友留言表示支持。

男性网友也表示强烈支持,并建议可以增加儿童便池和洗手台。“节省女性时间就是节省一家人的时间。”“希望能多建家庭卫生间,这样妈妈带男宝宝和爸爸带女宝宝的情况都可以得到解决”。

不管是在商场还是在景区,女厕所门口确实经常排着长队。这到底是为啥?

女生如厕流程更复杂

据世界厕所组织统计,女性上厕所平均时间为89秒,男性为39秒,女性所花时间是男性的2.3倍。

有一项研究表明,单从排尿这一过程来说,男女所用的时间差不多。而女生比男生如厕耗时是所在整个上厕所的流程上。

从锁隔间门-脱去下装-蹲下-擦拭-穿上下装-开门,用网友的话说,整套流程下来,“够男生上两回厕所并开一场游戏了。”

此外,女生有时候穿着连体裤、蓬蓬裙等服饰,上厕所时候需要格外注意,无形中又增加了不少如厕时间。

再加上,上完厕所后补补妆、拍拍照等环节,那上厕所的时间还会无限延长N倍。

女生上厕所频率更高

男女生不同的生理结构,也是女生上厕



图片来源/视觉中国

所的频率相对更高的原因。通常男生的尿道要比女生的长,有两个生理弯曲和三个狭窄,而女生尿道短且直,括约肌也不如男性的给力。

因此在膀胱容量相当的情况下,女生的憋尿反应比男生更加敏感,因此上厕所的频率相对更高。

男女厕坑位比例不同

因为对称设计的偏好,城市公厕的男女厕建筑面积配比一般都是1:1。

同等面积下的男厕和女厕,站立便池占用空间小,可以设置更多个,而女生厕所蹲位和坐便池占用空间大,设置的数量会偏少,这也是女洗手间排长队的原因之一。

因此,女生如厕时间较长是客观现实。希望不久的将来,随着提案的落实推行,女生如厕难情况能得到进一步改善。

(周到上海)

桂花树人冬还在开

这两天,在一个小区内,很多桂花树都在开花,不是零星开花的情况,而是满树金黄,令小区居民啧啧称奇,“以前冬季也有看到桂花零星看花的情况,今年好像开得特别多。”

采访中,记者在金山苗圃、世博文化公园周边等处也看到很多桂花树在开花。金山张堰镇一苗圃内,一排高大粗壮的桂花树都在开花,远远就能看到满树黄色小花。世博文化公园附近一段道路以桂花树作为篱笆,修剪得较矮,同样盛开着黄色小花。

花虽然开得很盛,但凑近闻一闻,花香却不那么浓烈。

辰山植物园工程师、中科院博士祁旺表示,这些桂花大部分应该是四季桂,其开花就属于比较正常的现象,因为这个桂花品种本来就会在多个季节开花。

2021年12月初,申城部分公园绿地有极

个别蜡梅开花。古猗园在2021年12月7日观察到第一朵蜡梅开花。但是,之后蜡梅就没有消息了,而往年12月下旬至元旦已经有第一波蜡梅香。

上海植物园和辰山植物园的工作人员介绍,目前园内的蜡梅都是花骨朵状态,何时能够开放还有待观察。

除了自然气候的原因,凭借着日益精进的人工催花技术,我们在冬季也可以打造鲜花盛开的美景,比如郁金香。在世博文化公园里,这几天正在陆续种植反季节郁金香,它们来自阿姆斯特园艺。企业负责人姜泳介绍,在上海,郁金香的正常花期是每年春季,现在通过催花技术,秋季也能看到郁金香,不过要在冬季看郁金香花开,技术上更难一些,先得让郁金香种球经过低温处理,然后再升温催花。

(周到上海)

