

为“银发族”托起幸福晚年

□策划 杨维捷 记者 李蕊

随着人口老龄化的加速，“银发族”规模持续扩大，让老年人老有所养、老有所依，成为全社会关注的民生大事。尤其是一些高龄、失能老人，他们是否住得安逸、吃得营养……直接决定了其晚年的生活品质。

适老化改造让老人居有所安

随着年龄的增长，特别是身体的失能，原本居住的家可能变得不那么舒适了。为切实改善高龄、失能老人的居家生活环境，提高生活品质，适老化改造有效缓解了老年人的困境。

“现在家里经过改造后，比之前方便多了，关键还安全。”家住高新区启明小区的张阿姨说。张阿姨的老伴儿行动不便，偶尔洗澡的时候还会摔倒，有时候坐在马桶上好大一会儿起不来……去年冬天，张阿姨家通过适老化改造项目添置了几样新设施，有安装在马桶两侧的扶手、有铺设在地板上起防滑作用的防滑垫、有稳定性更好的四角拐杖，还有方便老人外出遛弯儿的拐杖椅，就连床都换成升

级加宽可升降的护理床……“这哪一样都可实用。”张阿姨高兴地说。现在她老伴儿在家里可以说行动自如、无障碍通行。

前几天，延津县司寨乡新生屯村村民刘绍玲家也进行了适老化改造。根据她家的实际情况，给她家配备了床边护栏、洗澡椅和拐杖。“适老化改造对我们行动不便的老年人来说真是雪中送炭。”刘绍玲说。

居家改造一小步，生活品质提升一大步。适老化改造项目，是推动居家养老服务提质扩容的重要手段。本次市民政局开展的适老化改造项目，对象主要是特殊困难老年人家庭，重点是指纳入分散供养特困人员范围的

高龄、失能、残疾老年人家庭，原则上采取自愿申请，咨询社区(村)工作人员，填写《特殊困难老年人居家适老化改造申请表》，由社区(村)上报，街道(乡镇)、县(市、区)级民政部门逐级审批。2023年，全市共完成了4214户特殊困难老年人家庭适老化改造，2024年，还要继续完成改造1000户。

按照自愿、安全、便利、经济的原则，以“室内行走便利、如厕洗澡安全、厨房操作方便、居家环境改善、智能安全监护、辅助器具适配”为主要目标，居家适老“小改造”，却承载了老年人日常生活的“大幸福”，能让老年人的生活少一些“磕磕碰碰”，拥有一个安全、便利的居住环境。



加装了护栏的马桶



护栏和助浴椅

老年助餐服务暖心又暖胃

素菜3元、荤菜5元，再送一份免费的汤……临近午时，高新区启明综合养老服务中心的老年食堂热闹起来，前来这里就餐的老年人络绎不绝。西红柿炒鸡蛋、烧茄子、豆腐烧鱼块、小酥肉扣碗……全是老年人喜爱的家常菜。“这里不仅菜品丰富，而且价格实惠。”前来这里就餐的王大爷说，自从有了老年食堂后，他就成了常客。自从老伴去世后，王大爷就成为独居老人。虽然子女都邀请他去同住，但是因为生活习惯等问题，他想单独生活。如此一来，每天的一日三餐就成了问题。“其实早、晚餐倒还好说，早上一杯奶、晚上一碗稀饭都简单好做，最主要的是中午这顿正餐。”王大爷说，年龄大了，也吃不了多少，一个人一做就多，吃不完

就剩，老吃剩菜不健康，扔掉又浪费。“中午一碗米配俩菜，还有一碗汤，多舒服，每天换着花样吃，最主要的是自己不用动手就能吃上热乎饭。”王大爷说，他每天上午遛遛弯儿，到点儿来老年食堂吃饭，然后回去午休，生活很有规律。子女们也不用为他的吃饭问题操心了。

据了解，老年助餐服务设施室外会悬挂民政部门统一编号的标识牌，室内悬挂统一的老年助餐宣传图片。其菜品质量，会通过三个方面加强监管，不仅要严格落实食品安全相关条例，还要求现场制作餐食的机构，必须取得食品经营许可证；建立黑名单制度，结合评估抽查情况，对连续两年评估不合格、群众满意度低、出现重大安全事故的机构，责令退出助餐服务，列入监管“黑名单”，

三年内不得从事养老助餐相关工作；同时畅通投诉举报渠道，在助餐点内悬挂监督电话，及时解决群众合理诉求，提高服务质量。

今年7月底，市民政局将公布第一批百余家老年助餐点的位置。到2024年年底，实现老年助餐服务覆盖全市40%的城镇社区和10%的行政村，每个街道(乡镇)都有一个能够提供配餐服务的老年食堂。到2025年年底，老年助餐服务扩面增量实现新突破，可持续运行模式初步建立。到2026年年底，全市城乡社区老年助餐服务网络更加完善，可持续发展能力进一步增强。到2028年年底，全市老年助餐服务供给格局基本完善，服务质量和水平显著提高，老年人就餐便利度、满意度显著提升，老年人就餐服务需求得到有效满足。



在老年食堂就餐的老年人

老年助浴让生活更方便

洗澡，一件对正常人来说简单的事情，对很多高龄、失能的老人来说却并非易事。因此，洗澡对老年人来说已不仅仅是个人卫生问题，更关乎其生活质量与尊严。

前两天，卫滨区胜利街道综合养老服务中心的护理员李大姐和郭师傅如约来到安居新村小区，上门给住在这里的宋大爷洗澡。宋大爷今年70多岁，因脑梗留下后遗症，导致行动不便。“您好！大爷，咱们今天洗洗澡吧，洗洗澡舒服。”一进门，李大姐就跟坐在轮椅上的宋大爷热情地打招呼。闻言，无法表达的宋大爷还是冲李大姐点了点头，嘴角微微上翘了一下，表示他的意愿。随后，李大姐和郭师傅分工有序，一个人给宋大爷测量血压，另一个人支好助浴椅进行浴前准备工作。一切准备就绪后，两人合力将宋大爷转移到助浴椅上，开始为宋大爷助浴。

“洗澡是最麻烦的事情，每次凑

合给他洗一次澡，都把我累得够呛。”宋大爷的老伴儿说，她年纪大了，一个人根本给宋大爷洗不成澡，得两个人才行，这就得凑孩子的时间。孩子平时还比较忙，再遇上天气不好的时候，拖拖拉拉大半个月，都不能给宋大爷洗一次澡。后来他们得知有专门的助浴师可以上门给老人洗澡，他们就尝试了一下，感觉效果很好。

大约1个多小时后，宋大爷洗浴完毕。李大姐和郭师傅给宋大爷穿好衣服，吹干头发，然后又细心地为宋大爷修剪了指甲，最后又为宋大爷测量了血压，并进行了按摩。刚洗过澡的宋大爷面色红润，精神焕发，“看这多得劲，今天又能睡个好觉了。”宋大爷老伴儿说，每次洗澡后，宋大爷的睡眠都比平时要好，显然是身体得到了放松。

“我们提供上门助浴，老人也可以到我们养老服务中心洗浴。这要根据老人自身的情况，还有家庭条件

等因素决定。”李大姐说，他们不仅助浴，对于有理发需求的老人，他们还会在洗浴之前为老人先理发。目前，联系他们上门助浴的老人逐渐增多，他们也会竭尽所能地为老年人服务。发展集中助浴、上门助浴，为有需求的老年人提供专业助浴服务，让老年人生活更舒适、方便、体面，让养老更有温度。

尊老爱老是中华民族的优良传统和美德。一个社会幸福不幸福，其中一个重要因素是看老年人幸福不幸福。社区居家养老服务全面提升了老年人的居家生活质量，打通了为老年人服务的“最后一公里”。市民政局有关人员表示，他们将本着“民政爱民，民政为民”工作理念，以增进民生福祉为目标，持续开展老年助餐、特殊困难老年人家庭适老化改造等服务，逐步提高全市养老服务质量，让老年人能够享受到更多看得见、摸得着的实惠。



拄着拐杖的刘绍玲



地面上铺设了防滑垫