



编者按:我国第七次全国人口普查数据显示,全国60岁以上老人有2.64亿,占比18.7%,预计到2030年会突破3亿。目前,我国推行的养老模式主要为“9073”,即90%居家养老、7%社区养老、3%机构养老。

近日,国家卫生健康委员会就党的十八大以来护理事业发展成效举行新闻发布会。社会人口老龄化趋势加剧,在满足老年人医疗护理服务需求方面,缺口较大。为此,国家卫生健康委高度重视老年护理服务,从制度、资源布局、人才培养等各方面都做了大量工作。国家卫健委从去年开始,以省为单位,选择了15个省份,开展老年医疗护理的试点工作,在此基础上总结经验,发挥典型的带动作用,推动全国老年医疗护理服务的工作能够快速发展,满足人民群众的健康需求。

关爱老年人群的今天,就是关心我们的明天。为满足差异化养老的需求,大众卫生报·新湖南·湘健频道特开辟《居家老人护理指南系列科普》全媒体专栏,研究居家养老的需求及痛点,为老人、家庭提供养老健康知识和护理科普服务。

## 如何打造友好方便的居家养老环境?

### 居室养老环境有何重要性?

研究发现,居住环境与老年人的生活状态及生活满意度密切相关,家居内部及周围环境对提高老年人的生活质量至关重要。居住环境是否满足老年人需要的水平,会影响其身心健康及社区参与度。对于想安享晚年的老人来说,宁静、和睦的环境,能使心情平和舒畅,促进健康长寿。由此可见,居住环境已经成为新时代老年人养老需求重要的一部分。

### 如何帮助老年人打造相对安静的环境?

居室可安装双层窗户,有降噪降噪的功能。陪护人员需做到四轻:说话轻、走路轻、操作轻、开门关门轻。在日常生活中,大家要平心静气,避免争执,保持乐观开阔的心境。

但安静也需注意“度”。一些空巢老人为排解寂寞,成日守着电视观看,不发一言,内心的空虚感与日俱增,久而久之甚至会造成失语症,对老人的身心健康不利。要多多鼓励老人走出封闭的环境,敞开心灵与外界交流。作为子女,可从多种角度来带领他们,除了多多陪伴外,还可以教他们使用便利的

人工智能助老电子产品、交流软件、健康仪器等,帮老人创造一个友好方便的居家养老环境。

### 保持居室内整洁可从哪些方面入手?

1. 居室内,家具、物品收纳摆放整齐,避免囤积、堆砌、旧物过多等。尤其要注意防火防爆;
2. 室内垃圾等废弃物需每日及时清理;不能自理的老年人,要及时帮其清理排泄物,避免滋生病菌;
3. 每日通风是很有必要的。通风时间根据居室面积、室内外温差而定,一般为30分钟,保持室温不冷不热为宜;
4. 开窗通风时,需提醒老年人根据情况适时增添衣裤。因为老人的身体耐受能力不佳,免疫力下降,故室内需保持恒温,避免对流风,日常活动也勿选择久坐或躺卧在门窗旁位置。
5. 如何调节室温?
  - (1) 准备室温计;
  - (2) 一般室内常温为18℃~22℃,老年人室温以22℃~24℃为宜;
  - (3) 室内湿度为50%~60%为宜,根据情况开窗调节。
6. 南方地区潮湿阴雨天气较多时,可安装抽湿机等设备,减轻

室内潮湿度。

### 光线该如何调适,较为适合老人居家环境?

1. 室内光线充足,使人舒服,更是防止老人摔倒的必要功课;尽量多安装便利的小灯与地灯,既不影响老人夜间睡眠,又不影响必要的看护。声控灯也是不错的选择;
2. 如情况允许,要经常带老人出去接触外界,亲近自然与阳光。但是要避免阳光直射老人眼睛,以免引起目眩。

### 居室内的安全性该如何保持?

1. 室内地面保持干燥、整洁;
2. 通道等进出口应该避免堆放杂物,防止老人发生撞伤、跌倒;
3. 常用物品放在易拿处。老年人居室勿设置太多过高或贴地的柜子,因其攀爬、弯腰、下蹲等找物并不方便;
4. 热水瓶、热水袋等放置在稳妥安全处;
5. 易燃物品妥善保管,并加强安全意识。如吹风机、取暖器需及时断电;不要在床上吸烟;勿积攒报纸、纸箱等较多可燃物等。

湖南葆真堂养老服务中心  
护理部主任 张洁

### ■助力养老

## “老人助浴师”需求大

北京的一栋小区内,“老人助浴师”陈世军轻车熟路地走上4楼,按约定时间前往张大爷家提供助浴服务。张大爷生活不能自理,一直由陈世军上门帮助解决洗浴等个人卫生问题。

“老人助浴师”这个职业并不简单。接到需求后,需先安排专业医生对老人进行身体评估,护理员在上门时也要再次检测血压、脉搏、血氧、体温等身体数据。其次,该职业有较高的技术门槛、严格的服务流程:“一般是从下往上,从脚的部分开始往上洗,等老人逐渐适应水温,避免引发血管问题。”高级助浴师还需掌握康复服务、照护评估、质量管理、培训指导等职业技能。

包括“老人助浴师”在内的养老护理员队伍,行业前景广阔。国家卫健委数据显示,我国65岁及以上老人数量约1.9亿,失能、半失能老年人口超过4000万。失能老人养护难、洗澡难,亟需以专业的服务满足相关需求。美团平台数据显示,2021年,“老人助浴”“老人洗澡”等关键词搜索量同比增长达808.06%,”老人助浴”订单量同比增长1450%。

发展“老人助浴师”等养老护理员队伍,离不开政府部门的支持。目前,许多地方都对养老服务人才实施奖励政策。相对于养老护理员的高要求、高付出,这样的奖励理应再加大一些。对于老年人及其子女来说,也要理解和尊重养老护理员的付出。对于养老护理员的工作,也应有足够的认识,愿意付出与他们能力、服务水平相匹配的酬劳,给予他们应有的尊重。

让老年人享受晚年的幸福,过有质量的生活,必须加大相关人才的供给。广阔的行业前景,有竞争力的薪酬,社会的认同、理解和尊重,是让更多年轻人愿意从事这一工作的重要基础。

山西 关育兵

### ■退休生活秀

## 一笑玩笔砚,病体为之轻

老爸赋闲在家无事可做,总是失眠,左思右想决定开始练书法。

为了更多地了解书法,老爸专门买了王羲之等许多名家碑帖。开始,老爸一个字一个字地临摹,但进步不大。一位书法行家告诉老爸,要背帖才能临好帖。老爸于是下决心边临帖边背帖。由于年龄关系,老爸花了很长时间才把《兰亭序》基本背下来。

老爸在写字运笔时,五指执笔,用了指力、腕力、臂力和腰力,让体内微循环良性运转。老爸说,练字是我每天最重要的工作,

步入了一种物我两忘、安宁清静的精神境界。

坚持练习书法,凝神静思,使大脑皮层获得轻松自在的零星刺激。习练书法能起到陶冶心灵、排除杂念、去除浮躁情绪的功效。铺开宣纸,让笔毫在宣纸上恣意地逗留、随意地挥洒。不论严寒和酷暑——冬天冷得穿着厚厚的衣服写,夏天热得汗流浹背光着膀子写;不论顺境与逆境——开心时写得心手双畅,不开心时写着写着就舒服了,所有的不快都随着毛笔在宣纸上的飞舞,而灰飞烟灭。因为写字而忘却了很

多烦恼,抛去了浮躁,变得心平气和,变得宽厚、包容、淡定、从容。

“一笑玩笔砚,病体为之轻。”这是说练书法,笔下生力,墨里增神,还有利于防治疾病,强体健身。一次,老爸在外面受气,回家临摹《兰亭序》,当临到“俯仰之间,以为陈迹”时,老爸心中豁然开朗:一切都是稍纵即逝,何必耿耿于怀呢。

老爸感悟到,习练书法是心灵的洗涤剂,它不仅能够陶冶情操,还充实了自己的晚年生活。

广西 黎洁