

向着幸福出发

——全南推进养老院公建民营纪实

□陈健芬 特约记者黄扬扬 记者余书福 文/图

初夏时节,记者走进全南县康乐颐养中心,只见三栋粉白相间的小楼矗立于清幽的花园绿植之中,房屋窗明几净,地面一尘不染,老人们在庭院里三三两两坐着闲聊,一派悠然自得。

近年来,面对人口老龄化和养老事业基础设施薄弱双重压力,全南盘活现有存量资源,积极探索养老服务体系社会化运营模式,不断满足多层次、多样化养老需求,康乐颐养中心从去年10月投入运营,是全南建设的首家公建民营养老机构。

政企联姻 打通养老“痛点”

“每天看看电视散散步,衣服有人洗,饭送到房间,在这里住得很舒服,孩子也放心。”5月17日,在全南县康乐颐养中心,70多岁的老人李恢香高兴地说。为了让她得到精心的照顾,在外工作的儿女几经考察后,最终选择了这家空气、环境、服务都一流的综合性养老机构。

“现在中心入住了89名老人,我们配备了27名专业的护理人员,24小时不间断看护。”该中心院长万里浪告诉记者,随着人们养老观念的更新,申请办理入住的人数还在不断增加。

目前,全南县有60岁以上老人3.2万余人,占全县人口数的14%。此前,该县敬老院只有3所,均属于公办养老机构,主要用于满足城乡特困人员的养老需求,在人口老龄化加速发展的现状下,针对社会老人的养老服务缺口不小。

“受传统观念、软硬件等因素影响,公办养老机构床位空置率较高,而由于政策原因,有需求的社会老人又无法入住;另一方面,民营养老机构也面临场所难求、租金昂贵等困难,这样就造成了资源浪费和闲置。”全南市民政局局长谢华晖说,引入社会力量,实行公建民营,即政府负责硬件设施建设,由专业养老服务公司运营,有助于打破这种僵局,打通养老“痛点”。

2017年起,该县便先后投资3200多万元规划新建了县综合福利院康复大楼、残疾人康复大楼、光荣院,并将其与原有的全南县社会福利中心整体打包实行社会化改革,打造了公建民营模式运行的全南县康乐颐养中心,在确保符合条件的城乡特困老人入住的前提下,接收并为社会上的老年人提供有偿服务,实现资源共享和社会效益最大化。

该中心距离全南县城1.5公里,依山傍水、环境优美、交通便利,首期占地面积20余亩,建筑面积近7000平方米,设有行政部、护理部、医疗部、后勤部、接待中心等部门,现有专业工作人员59人,护理型床位128张,二期将新增床位400张,是一个集养老、康复、休养为一体的综合性社会养老服务机构。

谢华晖说,公建民营的运行模式,一方面可以避免政府包干存在的效率低下、服务水平差等问题,另一方面还可以让民营资本节省大量的前期硬件投入,把有限的资金投入到的养老服务上,这是一种双赢选择。

专业服务 破解养老“难点”

空调、衣柜、有线电视、独立卫浴、床头呼叫系统……走进康乐颐养中心护理部,乍一看,这里与其他养老机构没有太大区别,但穿过走廊走到楼的另一侧,映入眼帘的却是“全南宜家康医院”几个大字。医养结合,是该养老机构的一个创新特色。

“医疗救护对于老年人来说特别重要,在我们这里可以实现楼上养老、楼上看病,一旦老人身体不舒服,就能及时发现病情、尽早治疗。”该中心董事长徐永玲说,大部分养老院都是医养分离,老人常常奔波于家庭、养老院和医院之间,十分不便,医养结合模式则有力解决了这一难题。该中心医疗部设有内科、外科、中医、医务检验科、预防保健科、康复医学科、临终关怀科等科室,可为老人提供康复医疗、护理、中医药保健、疾病预防等健康养老服务。

破解的难点不仅如此。管办分离的公建民营模式,让专业的人做专业的事,一改过去公办养老机构服务水平差、运营水平低的“痼疾”,推动养老服务不断提质增效,焕发全新活力。

在康乐颐养中心,单人房、双人房、家庭式套房等样样俱全,阅览室、棋牌室、健身房、娱乐室一个都不少,可为老人提供温馨、舒适、便捷、安全的养老服务。老人房间还配备了完善的监控、呼叫、消防系统及安全设施,专业的护理及医护人员提供24小时全方位服务。

除了居住的软环境,中心工作人员向记者介绍,丰富的文娱康乐活动也备受老人欢迎。他们根据老人自理能力的差别,每天都会安排不同的活动,比如组织大家做手指舞或是打打拳、唱唱歌、听听戏,真正做到老有所乐、老有所享。

注入爱心 覆盖养老“盲点”

每天上午11时30分,康乐颐养中心准时开饭。护理员欧阳情英打好饭菜,端到中风卧床的老人钟燕妹跟前,一口一口细心地喂老人吃饭。每天早上5时起来,她就要开始忙着给老人洗澡擦身、洗漱穿衣、喂饭喂药,每两个小时还要给老人翻一次身,夜间还要查几次房。

“很多卧床老人,脾气越来越像小孩,吃饭睡觉都要哄着!”今年55岁的欧阳情英是颐养中心最受老人欢迎的护理员之一。她性格温柔,总是爱和老人聊天拉家常,跟失智老人交流,哄得老人开开心心。

入住颐养中心的社会托养老人,因儿女长期在外忙碌没时间照顾,缺乏精神慰藉和家的温暖,不少人脾气变得古怪、固执,空巢老人的精神关怀,成为养老服务中容易被忽视的环节。

“无论养老的方式怎样出新,没有服务上的用心,没有让老人发自内心的开心,那么一切都是空谈。”万里浪直言,没有爱心、耐心、责任心,是做不好养老服务的。对此,中心一直坚持“以人为本、敬老爱老”,要求工作人员把老人当成自己的长辈,爱心、热心、细心、耐心的“四心”亲情式服务,让每一名入住老人都能体会到亲切、温馨、幸福的家庭氛围。

今年疫情期间,来自湖南的护理员徐付贵在全南养老院全封闭式管理情况下,在隔离点独自一人精心照顾8名老人,全程无微不至,未发生一起安全事件。护理部主任张慧莲,丈夫在乡镇抗疫一线值守,而她为避免外出给老人带来感染风险,连续近2个月没回家,读高中的儿子餐餐吃面条……

在康乐颐养中心,还有一名年仅20岁的特殊女孩林岸鸣。花季般的年龄却身患骨癌,母亲病故,父亲外出谋生无暇照顾她,徐永玲知道情况后,主动把她接到颐养中心,由专业护理员免费照顾她的生活起居。

爱心与温情在不断流淌。在这里,看得最多的是老人们开心满足的笑脸,听得最多的是老人们说“阿姨很好,比子女还亲”“在这里生活就像在家里一样”。

情注夕阳霞满天,幸福养老,未来可期。



护理员在为老人进行艾灸和按摩。

服软能让婚姻更幸福?

在电视剧《清平乐》中,皇后曹丹殊事事都要讲个道理,分个对错,张贵妃做作娇情,却收获官家的疼爱。这让很多网友讨论,在婚姻里到底要不要服软?现实生活中,也有曹丹殊这类人,性格要强,不服软,刘浩的妻子就是这样一个人。

“要强归要强,吵架给了台阶还不下。”28岁的刘浩,和妻子杨女士结婚一年半,近日他为妻子与他冷战而郁闷。

原来,“五一”假期刘浩的妻子非要回老家,而他却觉得,春节才回了老家,这个假期想就留在家休息。可妻子却和他赌气说要自己坐大巴车回去,无奈之下刘浩只好开车回家。回城路上堵车,刘浩就抱怨了一句:“要是听我的,安安静静待在家就不用受这罪了。”结果妻子就发飙了,认为刘浩一直埋怨她做的决定,大吵了一架,“从那天回家后就不搭理我了,我都道歉很多次了,总当我是空气,我太难了。”

刘浩说,结婚以前妻子就很要强,每次吵架都要他先道歉,婚后更是要求事事都得听她的,放假走哪儿玩,朋友聚会什么时候回家,都得听她的,“之前买车,我就想全款买一辆八九万元的代步车,可她觉得不上档次,和我争执了好几天,最后非要贷款买这辆16万元的车,弄得现在每月3000多元的车贷,经济压力特别大。”

“我就不明白了,夫妻之间相处就应该相

互给对方台阶下,能服软就服软嘛。她为何就不能呢?”刘浩说,这次已经冷战了两天,自己都道歉给了台阶妻子还不下。

刘浩的朋友胡先生对他这好脾气有些“看不惯”：“每次一吵架,无论谁的错,都是他道歉。在我看来,小杨那要强的个性就是让他给惯出来的。要是他不道歉,我就不信会不服软,还能一直僵持下去不成。”

“每次只要一不合她的意就是吵架,一吵架就非得我先服软,否则她可以一直冷战下去。”刘浩说,虽然每次无论对错都是自己先服软道歉有些心累,但夫妻之间要是都一直僵持,会更加伤感情,走不长远。

讨论

婚姻里你会服软吗?

冯先生(40岁 餐饮老板):

我们做餐饮的一般回家都比较晚,有时门店关门了还有应酬回家就更晚,老婆就经常为此和我吵架。其实我在外应酬也是为了这个家,要是和地理论,讲道理,就只能是相互伤害,所以每次都是我服软道歉说“下回早点”。夫妻之间总要有一方让着另一方,这也是夫妻之间的相处之道。

范娟(29岁 销售):

我老公就经常和我讲大道理,每次都听得我冒火,见我生气了他就收了,一边道歉一

边逼我笑。每次上一秒可能我还很生气,下一秒就被逗笑了。要是我一直僵持,我们感情也就不会像现在这样好。

黄先生(51岁 面馆老板):

舌头跟牙齿再好也会有磕碰,适当服软能更好地经营婚姻。但如果一方太强势,从来都不服软,那最后只会是一个字——散。

专家

适当服软能增加婚姻幸福感

情感专家、重庆师范大学心理学教授周小燕认为,婚姻不是竞争关系,也不是对立关系,而是家和万事兴里“和”的关系。因此,不能处处讲道理,不能一味逞强,也没有办法争个对错。刘浩的妻子吃不得一点亏,这在婚姻中特别伤害两个人的感情,一方面显得没有自知之明,另一方面让伴侣压抑委屈。如今丈夫还能处处忍让,当忍让不了的时候婚姻就会出问题。就算婚姻不出问题,丈夫长期的负面情绪得不到宣泄,身心健康也可能会有问题。

虽然每个家庭都有自己独特的相处之道,但健康的夫妻相处之道的核心还是在于平衡、包容、和谐。所以,适当地服软能增加婚姻幸福感。服软既是在给对方面子,也是让对方有被需要的感觉。但是,也不是事事都服软示弱,要明白:善良要有锋芒,妥协不违原则。

(张春莲)

全民营养周健康知识进校园

□尹帆 记者胡中 文/图



2020年5月第三周(5月17日至23日)是第6个全民营养周。5月15日,赣州市、赣县区疾控中心工作人员一同走进赣县南塘中心小学,为全校师生送去一顿丰富的营养大餐。

今年全民营养周宣传口号为“健康中国、

营养先行”“合理膳食、全民营养新时代”,传播主题为“合理膳食、免疫基石”。江西省营养学会还同时发起“兴新食尚 推行分餐 预防疾病 减少浪费”全民分餐制倡议。

当日活动现场,疾控中心工作人员通过营养知识讲座、主题绘画比赛、问卷调

↑工作人员开展营养知识问答互动。

查、营养知识指导、播放营养视频、悬挂宣传画、发放宣传折页和礼品等多种形式,充分调动学生的学习热情和积极性,引导学生建立科学的生活方式和良好的饮食行为,提高学生营养与健康水平,增强青少年的综合素质。

宝宝睡姿不对易猝死

6方法开启安全“睡眠模式”

床病史和死亡过程中,也找不到其真正致死的原因。它很少发生于宝宝满月后,高峰期出现于2至3个月大时。美国儿科学会自从1992年提出1岁以下婴儿须仰睡的建议后,10年之中婴儿猝死症发生率降了53%。此外,新生儿没有自主翻身能力,而且脖颈处于扭曲状态,容易导致呼吸不畅,引起窒息。许多父母会让宝宝趴睡的原因是担心头型会睡扁或者帮助腹胀气的宝宝排气,但是为避免窒息风险,宝宝1岁前不建议在无监护的情况下俯卧睡眠。

侧卧:侧卧位睡眠对重要器官无过分压迫,又利于肌肉放松,如宝宝右侧卧位睡眠,可避免心脏受压,增加肝脏血运,促进胃内食物向肠道转运,从而促进消化。万一宝宝溢乳也不致于呛入气管,从而减少因呛奶导致的安全风险。但是宝宝长期朝一侧睡,容易引起耳郭变形、大小脸、歪头和斜视。医生也提醒,侧卧是介于仰卧和俯卧的睡姿,宝宝身边如果没父母监护的话,可能不自主地变成趴睡,存在一定的安全隐患。

当然,没有哪种睡眠姿势最适宜自己的宝宝,父母应根据宝宝的特点和不同状况调整睡眠姿势,如刚吃奶后最好采用侧卧,婴儿感冒时在监护下可采用俯卧。对于会翻身的宝宝,可能每天睡觉时不会固定在同一个姿势,可仰卧、左侧卧、右侧卧等姿势交替进行。

父母如何做才能让宝宝有一个安全、舒适的高质量睡眠?以下6个建议帮助宝宝开启良好的“睡眠模式”:

- 1.宝宝睡眠的床不能太软,可让宝宝睡在相对坚实的寝具上,而不要睡在沙发或其他柔软的寝具上。国外学者认为,如果内在的唤醒、喘息反应缺陷存在时,睡在柔软的床面上可能增加俯卧睡眠的潜在危险性。
- 2.父母和宝宝可同屋但要分床睡。研究发现,婴儿和父母同睡一张床时婴儿猝死综合症发生率,较婴儿单独睡时呈增加趋势。
- 3.宝宝睡觉时不要穿着过多,或者盖被太厚,睡眠环境温度过高可能导致宝宝过热,严重者会造成脱水。
- 4.拿掉婴儿床上多余的被褥、布偶等,只需必备的寝具。床上堆太多不必要的物品,不利于观察宝宝状况。
- 5.不要在宝宝睡觉时盖住其头部,头一定要露在外面。
- 6.不要在宝宝背后垫东西让其保持侧卧位,强制性的方式会带来意外的风险。

优质睡眠对宝宝健康生长发育很重要。特别是新手爸妈,要周密细致地营造良好的睡眠环境,排除所有可能存在的危险,让宝宝安享美梦。

(李慧博)



小贴士