

## 1 陆慧凤 88岁 最怕的是冷清、没人气



50年代的老护士陆阿姨在老伴去世后就一直一个人生活。虽有五个儿女,但年龄最小的也已经58岁。生活的压力和工作繁忙让他们无法时时陪伴在老人身旁。只有四女儿和老人住在一起,女儿身体不好且工作很忙,老人白天只好一个人呆在家中。

陆阿姨是个爱热闹的人。年轻

的时候就帮邻居照顾孩子,十亩园小学因此还颁发“校外义务辅导员”赠予她。现在老人虽心脏不好,但仍喜欢到楼下到处转转,看别人唱歌跳舞锻炼身体。“陆大姐不愿一个人憋在家里,太冷清了。每天转转心情会好一些。”居家养老“阳光大姐”告诉记者。

说起养老,老人表示,现在每月靠着国家给的700余元和孩子们给的养老费生活,周一至周五下午有社区养老的“阳光大姐”来聊天做家务两个小时。“我真的很满足。现在这个居家养老对我帮助很大。我希望阳光大姐多来陪我聊聊天,带我下楼溜达溜达。人老了,一个人生活上要求很简单,最怕的是冷清、没人气。”贴身陪护、精神抚慰是老人最大的养老需求。

## 2 张春波 74岁 坚决不会去养老院



张阿姨一家是个和谐美满的小康家庭。“我们家从来没为家务事吵过架。孩子很孝顺,我们从来没干过活,孩子们都很孝顺,出去吃饭都扶着我,一点家庭矛盾都没有,社区老人都很羡慕我。”张阿姨自豪地告诉记者。

张阿姨身子骨很硬朗。对于“养老”问题张阿姨表示,一点都不愁。“我们家这么幸福美满,我和老伴每月都有退休金,养老不愁。但是我一定不会去养老院,咱中国人思想还是传统一些,总觉得老人去养老院,别人就会觉得孩子不孝顺,指手画脚的。我自己对它的印象也不好。”

“听说老人在里面心情很不好,哭的嚎的,受影响。居家养老就挺好,早上去大家伙一起玩,晚上回自己家住,我喜欢这种。”有老伴陪伴、有老窝住着、有老友聊天,是幸福的张阿姨对未来生活的期待:“社区多提供一些老年人娱乐的场所,是我们最需要的。”

## 3 孙玉玺 82岁 张荣廷 92岁 居家养老锦上添花



孙阿姨和张大叔有着令人羡慕的和睦家庭,四世同堂,儿女儿媳都很孝顺,孙子孙女在一线城市有体面的工作,重孙子孙女也机灵可爱。

提到晚年生活,孙玉玺阿姨幸福地说:“儿女和我们住得很近,几乎每天都来看我和老伴,周末4个

儿女也经常带着儿媳一起来我们老两口这聚一聚。老伴退休之前是副厅级干部,我和老伴每个月的退休金都很可观,身体也没有大毛病,生活方面没有什么困难。尤其是最近历下区政府为我们两口购买了居家养老服务,‘阳光大姐’每周来上门一次帮我们做做家务,陪我俩聊聊天,解解闷,她就像我们的家人一样,我们对现在的生活很满意。”

孙阿姨认为,居家养老的模式值得提倡和推广,但在推广的同时也要注意对象的选择,把优惠政策送给真正需要的人。“政府对我们做的一切让我们的生活锦上添花,我们很感激。但应该多做一些雪中送炭的事,让更多的老年人拥有幸福的晚年。”

## 4 彭玉振 77岁 玩心不退老小孩,期待候鸟式养老



从重汽分厂退休的彭阿姨身体很硬朗,加上年轻时做过13年医生,养生保健很有自己的一套,没事的时候还会骑着她的大梁自行车去黑虎泉打水,“3L一桶的水,最

多的时候能一次打7桶,提着上3楼一点都不费劲。”彭阿姨开心地告诉记者。

提起养老问题,彭阿姨向记者表达了自己的憧憬,“我跟老伴两个人都是玩心不退的‘老小孩’,现在不能出去了,就期待着能有政府或者个人开办候鸟式养老院,冬天的时候在海南,夏天就去一个凉快清静,有风景,有美食的地方也行。同时养老院的医疗、管理和临终关怀一定要完善,服务也要人性化一点,像我们这种完全可以自理的老人就不要老是管着啦,人都喜欢自由,人老了也一样。”

编者按:

近年来,社区和居家养老逐渐成为民生热词。这一符合中国传统社会现实和心理的养老方式,被更多的老年人所接受。今年《政府工作报告》中提到“鼓励社会力量兴办养老设施,发展社区和居家养老”,无疑是对这种养老方式的肯定。

目前,解放路街道60岁以上老人已接近5500人,占辖区总人口的12%,如何让老人有所养、有所乐,是街道办一直在考虑的问题。现在不仅有街道层面的居家养老实施方案,“5+3”模式更加贴心暖心,另外,通过社区社工,也为居家养老提供诸多服务。面对居家养老,来看看咱居民都是怎么说的吧。

# 百姓日子 之 居家养老 聊天、吃饭、娱乐 居家养老需求不少

本报记者 许建立 实习生 乔政文 衣柯静

## 5 石淑媛 69岁 “老年食堂”模式应推广



石阿姨平日中午一个人在家做饭,可一个老人一次吃不了多少。“做得太少一个人吃觉得冷清,营养也不均衡。做得多了吃不完又浪费,扔掉可惜吃剩菜又不健康。”石阿姨希望政府能出资在老龄人口密集的社区建立一个老年食堂,让老年人特别是独居老人能吃上价格合理,荤素搭配的三餐。“让腿脚方便的自己去打饭,不方便的就让专人送饭上门。”

独居的石阿姨是个文化人,没事的时候喜欢弹钢琴,画画国画,家里墙上挂着的雄鸡图、紫藤花都是石阿姨的作品。除了这些,石阿姨还报名参加了社区组织的老年人保龄球大赛,“名次不重要,主要是参与的过程。”石阿姨说,正是“动”“静”结合的娱乐方式培养了她乐观积极的生活态度。

石阿姨还说,她很喜欢居家养老的模式,最好能根据每个人的不同情况进行个性化定制。“我喜欢清静,尤其是在绘画创作的时候,有人在旁边守着我很不习惯。做家务我也喜欢亲力亲为,交给别人做我不放心,跟在别人后面时时刻刻监督人家也不好。”如果有上门服务的话,最好不要太频繁,“一周一次最好”。

## 6 范广育 74岁 居家养老要关注老年人精神需求



方便老年人在活动过后直接购买,无需再跑腿。

范广育老先生从退休后就一直很关注老年人的生活。对于居家养老,范老先生表示,现在的年轻人压力很大,老年人不想添麻烦,日常的生活如何度过,由谁照顾就成了问题。居家养老让老年人有地玩、有地吃、有人管,既满足了老年人“故土难离”的愿望,又避免了在养老院的“束缚”,是个很好的想法。“老年食堂”、“老年团”旅行都是老年人很需要的。但是,居家养老做得还不够,老年人的精神依旧很空虚。

家住历山路社区的范老先生,退休后就经常和老伴到社区长者日间照料中心活动,生活也十分惬意。“我和老伴没什么事,只有一个女儿从事翻译工作,得经常出差,忙得很。我们俩到这儿来,有好多老年人一起聊聊天,讲讲彼此以前的故事,时间便过得快了。”老人告诉记者。

在活动中心,记者发现,有很多老人都聚在这里健身、吸氧、按摩、聊天。旁边几个百货架子上摆满了日常生活用品、油盐酱醋茶,

“有很多独生子女家庭的老人在春节孩子离家之后选择自杀;很多失独家庭的老人给110打电话,只为了找人陪他聊聊天。老年人的精神需求没有被重视。所以,居家养老还要到家里陪老人谈谈心。”范广育老先生呼吁关注老年人的心理需求。