



■当你老了·重阳节特别策划

不麻烦孩子,身边还多了说话的人

住的时间长了,养老院就成了老人们的第二个家

“我在这儿住着比在家强多了……”当父母生活难以自理时,孩子们也正处在上有老下有小的年纪。因无法常伴悉心照顾,养老院就成了许多儿女的无奈之选。而身为父母,总不愿给孩子添麻烦,便欣然接受,在九月九安养中心生活的老人们想法大抵如此,虽比平时多了一丝牵挂,但对于现在的日子,他们过得安逸且知足。

►护理人员悉心照顾老人。



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 赵卓琪

“平时孩子上班,家里连个说话的人都没有”

“我不用扶,自己就能走过去。”李文兰一边说着,一边小走两步,平时就风趣的她一点也看不出已有85岁。“她们总怕我摔着,就像孙女一样,很照顾我。”李文兰看着一旁的护理人员,笑着夸道。

“以前孩子工作忙,家里只有我自己,平时连个说话的人都没有,现在这样多好。”谈起来安养中心前的生活,李文兰说,两个孩子工作很忙,还要为她操心,她看着心疼,也不愿给孩子们添麻烦。“之前,我一直和儿子儿媳一起住,儿子在黄河北工作,儿媳是老师,晚上回来还要备课、批改作业。”由于年轻时曾有教师经历,李文兰深知儿子儿媳的不易。

“平时在家就我一个人,吃饭随便对付一口,不想吃就饿着,等晚饭一起吃。”长期的独居生活让李文兰开始“凑合”,这也是儿女们最不想看到的。“有一次,我在家里提着烧水壶灌暖瓶,烧水壶很沉,

我灌的时候手都开始晃了。”李文兰说,正巧孩子开门回来,看到这一幕,担心又自责,“就和我商量愿不愿去养老院。”李文兰说,她一下就答应了。“平时我自己在家闷得慌,连个说话的人都没有。”说是为了解闷,其实也是不想再让儿女为自己操心。

“护理人员就像孩子,日子过得安逸且知足”

李文兰说,两个孩子现在都有了家庭和事业,她也就放心了,并不要求他们经常来看她,“在这里有这么多人陪着我,挺好的。”

“我不一样,我是主动提出要来的。”坐在一旁的张秀英说,“我有四个闺女,平时都挺忙,我只要在家她们就不停忙活,又不让我干,我看着心疼。”张秀英说,她就主动提出要去“公寓”的想法,“我没什么要求,只要是环境不错,离家近点就行。”

张秀英已经在安养中心生活了三年,早就把这里当成第二个家。“护理人员都很好,孩子也隔三差五来看我,我什么也不用操心,可享福了。”

老人们围坐一起聊着天,时间

过得也就快些,不一会儿,九月九安养中心就飘起了饭香。“在这里吃饭顿顿有肉,一天三顿饭都不用我操心,中间还有加餐。”谈起日常三餐,张秀英禁不住竖起了大拇指。

据安养中心院长杨智勇介绍,营养师制定了每周菜谱,每天菜色都不同,“我们还会提供糖尿病餐和高血压餐等。”

“你比刚来时胖了不少。”李文兰指了指张秀英笑着说。“我以前很瘦,在这里吃得好,也不用干活,每天孩子们都把饭端到跟前,可真是胖了。”在张秀英嘴里,早把护理人员当成了“孩子”。

据杨智勇介绍,根据每个老人的身体需要,他们制定了个性化照顾方案。平时为了给老人解闷,每天上午还会开展一些娱乐锻炼活动,“比如手指操、轮椅操、画画、麻将等,老人都挺喜欢的。”

24小时不间断陪护、持证上岗的护理人员以及良好的环境是孩子们为父母选择养老院的必要条件,但对老人而言,他们更需要一个像家一样的地方。“这儿的孩子们都管我叫奶奶,听起来真亲。”张秀英说,现在的日子她感到安逸且知足。

(文中老人均为化名)

有的抄50余部书 有的为2000人理过发

居家养老,培养了不少个人爱好

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 于悦

在甸柳新村一户60多平米的楼房里,83岁的陈乐柏和老伴黄维莲过着安稳闲适的晚年生活。

八年前,陈乐柏患上直肠癌,术后住院四个多月,出院后也没完全康复,老伴黄维莲此时突然患上青光眼,视力下降,两个儿子一个在外地,另一个也要照顾患病的家人,一时难以顾全。

“社区看到我家的状况,帮我们请了一位护工来帮忙。”黄维莲说,护工每天上门“打卡”,帮助老两口照料家务,这项免费的上门服务一直持续到现在,从一开始的每天一小时增加到四小时。

陈乐柏说,患病7年,如今身体逐渐康复,老伴视力虽然没完全恢复,也能偶尔做做饭,“我俩只要照顾好自己的身体就行了。”

在居家养老过程中,许多老人都把生活安排得井井有条,锻炼身体、好友聚会、看书读报,更有许多人培养了多个爱好。

今年86岁的王泽民认为,老年生活是开启了另一种人生。从退休开始,他就坚持用毛笔抄写中国古



70岁的张殿斗为社区里的老人义务上门理发。

典名著,30年时间抄写了50多部书,抄录1300万字,“退休前没时间做的事,退休后坚持了下来。”

71岁的张殿斗和61岁的李玉明退休后没停下脚步,将忙碌延续到帮助别人的生活中。

“我没法出门,能来给我理个发吗?”接到电话后,张殿斗拿起理发工具包,就往对方家赶去。“有很多腿脚不便的老人没法下楼,咱又有这门手艺,自然有求必应。”张殿斗

说,一年来,他和李玉明一起为2000人理过发,成为远近闻名的“专业理发师”。除了理发,张殿斗和李玉明还义务担负起所在社区的很多工作,“我们自发成立了一个老年协会,有50多名老年人组成,不管是打扫卫生还是帮助困难群体,只要社区和居民有需要,随叫随到。”

“比起坐在家里养老,我们更喜欢这种养老方式,在晚年也能发光发热。”张殿斗说。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 马辉

重阳节成为子女孝敬父母、拉动“银发经济”的又一重要增长点。综合网络大数据,与其他省份相比,山东老人爱“赶潮”,疾病预防意识最强,同时,山东银发经济相关企业数量仅次于广东,超过1.8万,位列全国第二,实力不容小觑。

老年人赶潮流、重养生

截至2019年底,我国60周岁及以上人口约为2.54亿。据百度搜索大数据显示,近7天,“重阳节”“老年节”相关内容搜索热度环比上涨338%,很多中老年人正逐步成为忠实的“网民”,加速了“银发经济”的催化。

很多中老年人也热衷于在电商平台里下单、拼单,现在,在朋友圈转发“锦鲤”寻求好运的,可能就是他们身边的老人。

据百度发布的重阳节搜索大数据,“淡黄长裾”“海王”“996”等年轻人常用的网络用语登上“最受老年人人群关注流行语”榜单。老年人群搜索“流行词”排行中,山东仅次于广东和江苏位列第三,咱山东老人也是积极求变的“赶潮”人。“天问一号首次深空自拍”和“抗美援朝70周年大会”也成为近期60岁以上人群关注的热点,这说明他们也乐于关注国家大事。

同时,百度健康数据显示,近30天,用户在健康问医生平台上对老年人健康问题的咨询同比上涨89%。“养生保健”最受广东老年人关注,山东老年人的疾病预防意识最强。

我省重点发展医养健康产业

山东目前已进入中度老龄化社会,60岁以上老年人口2137万人,总量、占比均居全国第一。围绕打造全国医养结合示范省目标,山东将医养健康产业列为新旧动能转换重点发展的“十强”产业之一。

近年来,山东能源集团专门成立了山东颐养集团,加快布局城市医养、海滨医养、生态医养和旅居医养“四大医养基地”。该集团计划在济南高新区建设集三级综合医院、康养中心、养老公寓和移智创业园于一体的智慧康养项目,在章丘建设集特色医疗、医养中心、康养小镇、康养职业培训学校于一体的特色医养示范基地,在泰安建设智慧康养小镇项目。

在临沂市,当地地产龙头儒辰集团也把康养产业定位为集团三大主力品牌之一,打造“城市社区智慧康养、城外自然生态康养、异地旅居候鸟康养”三大康养品牌。

我国目前超过19.6万家企业名称或经营范围含“老人、老年、养老”。山东省的银发经济相关企业数量仅次于广东,超过1.8万家,位列全国第二,占9.6%。租赁和商业服务业的银发经济相关企业最多,占30.2%,约5.9万家。卫生和社会工作及批发和零售业次之,分别为3.7万多家和2.5万多家。有机构预测,2021年中国银发经济产业规模可达5.7万亿元,从细分市场看,预计到2021年,中国银发经济的社交娱乐消费市场规模将达到8820亿元。

百度搜索和百度健康大数据洞察发现,在线冲浪的老人们懂流行、爱学习、会养生,“银发经济”拥有巨大的发展潜力,将催生更多新产品和新服务。例如山东所蕴含的诸多研学游资源,也是迎合这一群体需求的庞大市场,而老人外出休闲养生、游山玩水的需求未来也会十分强烈。

