

# 延续精彩生活 托起幸福晚年

经济日报·中国经济网记者 冉瑞成 吴陆牧 通讯员 吴燕利



左图 重庆渝北区龙山街道社区养老服务中心的专业社工带领老人们做康乐活动。

下图 重庆渝北区龙山街道社区养老服务中心运营管理中心室。

(资料照片)



夏日的阳光暖暖地照在大地上,重庆渝北区龙山老年养护中心的院子里,几位刚刚吃过早饭的老人围坐在一起,呼吸新鲜空气、晒太阳,好不惬意。

“在这里,每天有人照顾起居生活,茶余饭后,大家一起打打牌、看看电视,日子过得幸福而快乐!”说起现在的生活,92岁的老人陈德厚幸福之情溢于言表。目前,像陈大爷这样在龙山老年养护中心安度晚年的老人有370多名。

据统计,目前渝北区老龄化率达19.6%,高于全国平均水平1.7个百分点。如何让老年人能“老有所养,老有所乐”?近年来,渝北区将养老事业发展纳入全区经济社会发展总体规划,多措并举推动养老产业深度发展,走出一条新的健康养老之路。

## 开启智慧养老

语音控制电器、房间自动开灯、卫生间溢水警报……走进位于渝北区回兴街道的椿萱茂老年公寓,你会发现,与传统养老机构不同,这里的智能化配置随处可见,人们的生活也更加便利和安全。

智能化是椿萱茂老年公寓的主要特点。公寓有125个房间194张床位,房间内的电灯、空调、电视等通过物联网全部连接在一起。不少老人只需发出语音指令就能做到。

将养老服务与物联网、人工智能等新技术相结合,渝北区开启了智慧养老新模式。“依靠智慧养老,开展‘线上+线下’居家养老服务,覆盖城乡地区,满足老年群体多元需求。”渝北市民政局局长邱隆秀说。

5月31日,在接到张华明老人打扫房屋的订单后,渝北区智慧养老云平台立即指派“助老员”上门服务,并生成全流程服务清单。与此同时,平台实时显示了老人的血压、心率等健康数据。老人通过点单即可享受上门服务,这得益于渝北区搭建的“智慧养老云平台”。早在2016年,渝北区就通过政府购买服务的方式,引入江苏三胞集团旗下安康通公司,组建了区级居家养老服务中心,并打造了“互联网智慧养老云平台”。

借助这个平台,线上10多名专业话务员为老人提供紧急救援、生活信息咨询、心理慰藉等24小时服务;线下100多名专业助老员随时准备为老人提供上门服务。

“助老员接单后会为老人提供包括助餐、助浴、助洁、助急、助医、助行等上门服务。”安康通·渝北区居家养老服务中心相关负责人说,截至目前,该平台已为政府托底的2000多名老人提供服务,累计开展线上服务49171人次,线下服务19308人次。

新冠肺炎疫情发生以来,安康通·渝北区居家养老服务中心的助老员们,每天上

门对分散居住的特困、失独、低保失能及高龄老人的家里进行擦拭消毒,并温馨慰藉,切实保障特殊居家老人的刚需,让老人安全健康、积极乐观地度过疫情。

智慧养老模式不仅为老年人提供了实时、快捷、高效、低成本、物联化的养老服务,而且大大节约了土地资源,实现了社会资源的集约利用,还有效缓解了实体机构的养老压力,减轻了政府的财政压力。

如今,渝北区正在加快探索智慧康养,加强养老服务信息化建设,打造养老服务大数据平台,全面汇总老年人基础信息和服务需求,整合居家、社区、机构养老服务信息,构建智慧健康养老格局。

## 探索“中心带站”

自去年渝北区宝圣湖街道社区养老服务中心启用后,83岁的杨明秀老人就住了进来。“女儿都要忙工作,家里无人照顾,就选择住这里了。我不用为一日三餐发愁了,还有人陪我聊天,帮我洗澡,比在家里强多了。”杨明秀笑着说。

对杨明秀老人来说,选择住进社区养老服务中心还有一个重要原因,就是这里离家近,如果回家了,走几步路就能回家。“白天在养老服务中心有人照顾,有人做伴,晚上回家还能和子女团聚,挺好。”

和杨明秀有同样想法的老人还有很多。由于受传统观念影响,许多老人不愿意离开家去养老院居住。为了让老人能在“家门口”安度晚年,渝北区探索出“中心带站”模式,打造养老服务共同体,让老人们“离家不离亲”。

渝北市民政局养老科科长唐菊介绍,“中心带站”就是利用市级示范社区养老服务中心的资源,补齐社区养老服务站的短板。在渝北,社区养老服务中心和社区养老服务站点紧密联结,以“中心”带“站点”,从而覆盖整个街道的养老服务群体。

2018年,重庆市民政局实施了社区养老千百工程,选出100个街道来建设重庆市级示范养老服务中心。渝北区龙山街道是第一批响应的街道,他们将一座老旧办公楼改造成了崭新的养老服务中心,并引入光大百龄帮(重庆)康养产业集团进行社会化、专业化管理,开始推行公建民营的“中心带站”养老服务模式。

“资源互享,共融共通,打造没有围墙的养老院。”光大百龄帮集团副总裁张欣渝告诉记者,龙山街道社区养老服务中心上接“医养一体”的龙山老年养护中心,下接社区养老服务站,形成了机构、社区、居家“三级联动、中心带站”的养老服务全覆盖模式。

在龙山街道,社区养老服务中心借助百龄帮龙山老年养护中心护工团队、医疗团队、文娱团队等众多资源优势,通过服务下沉,打破养老服务站点功能不完善的痛点和难点,构建起辖区“15分钟养老服务圈”,不仅带活了整个街道的社区居家养老服务,还降低了运营成本。

目前,龙山街道社区养老服务中心覆盖龙山街道居民22万人,服务长者约3.7万人,辐射龙华、旗山路、龙山路、冉家坝、花园新村、余松路、松牌路等9个社区养老服务站。

“在渝北,‘中心带站’模式已发展成为满足

目前社区养老多元化、居家养老高质量等需求的重要手段。”唐菊告诉记者,渝北区接下来将开展社区养老服务设施评估工作,对运营良好的社区养老服务站以及采用民办助老方式建设的市级示范社区养老服务中心给予一定的运营补贴。

## 暖心服务老人

不久前,渝北区兴隆敬老院里迎来了一辆“助浴快车”。车里,浴缸、淋浴、洗漱台、按摩床等设施一应俱全,所有的设施都有扶手。当天,工作人员为92名特困老人免费提供洗浴、保健、按摩及健康辅导等助浴服务。

“助浴车内是恒温的,洗澡的水温也合适,洗澡间里放有板凳可以坐着洗,防止滑倒。”洗完澡后,70多岁的残疾老人王爷爷脸上露出了满足的笑容。

为老年人提供助浴服务是渝北区重点民生实事之一。去年以来,渝北区以保障特困人员、经济困难的高龄失能老年人为重点,发挥现有养老机构、社区养老服务中心等社区居家养老设施的助浴服务功能,引入辖区内专业助浴服务机构,采取定点助浴、上门助浴等方式,已为近900名老人提供了助浴服务。

不止于此,渝北区养老产业继续往深层次发展。立足“医养结合”,渝北加强医养机构融合建设,解决了困难老人就医难题和生活困难。悦来老年康养中心就是渝北区首家、也是目前唯一“医养护”一体化的公立专业康养机构,与重庆市第一人民医院、渝北区人民医院、渝北区中医院签订了医疗合作协议,实现疑难杂症远程专家视频会诊、远程X线(DR)和远程心电图诊断,让老人小病不出房,大病不出中心。

“我们将深入推进社区养老服务设施与基层医疗卫生机构签约合作,养老机构与区内外医院签约合作,建立医养绿色通道,力争2020年底渝北区养老服务设施与各级医疗机构实现100%签约合作。”邱隆秀称,渝北区还将完善医养结合机构医疗保险报销制度,构建新型高效的医养结合服务体系。

养老服务不仅要为老人提供基本的生活起居照料,还要提供文化教育、精神慰藉等亲情化的养老服务,为长者创造健康、快乐、安心、有尊严的生活。

近日,一场温馨的生日会在青橄榄回兴街道社区养老服务中心举行。生日会的主角周阿姨和黄叔叔是一对相伴36年的老夫妻,儿女远在外地工作,平时只有老两口生活。2018年,周阿姨突发脑溢血留下后遗症,这给他们的生活带来许多困难。在养老服务中心的策划下,生日会上,黄叔叔为周阿姨献上鲜花和礼物,远在西安的儿子也为老两口发来视频祝福,周阿姨露出久违的笑容。现在,周阿姨还会定期来养老服务中心进行康复训练。

养老要暖心,才能走得更长久。渝北区全面构建“居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合”的多层次养老服务体系,让老年人的生活一如既往地精彩幸福。

# 看病可“网购”

本报记者 孙潜彬

近日,日本九州大学医院通过医疗协同平台,为辽宁辽宁省的一名患者进行了跨远程会诊。

不同于网上难辨真伪的健康咨询,这个“云医疗平台”对接的是上万家实体医院。正因有这样的资源,才能实现让患者像在“淘宝”购物一样,按需选医院、点专家,购买医疗服务。一个覆盖全国最大规模的“云医疗平台”已经来到百姓身边。

突如其来新冠肺炎疫情,把“云医疗”推向视觉中心。各地驰援湖北医疗队与湖北专家开展重症救治远程会诊,都不约而同用到了心医国际数字医疗系统公司搭建的“抗疫极速云平台”,这套系统被无偿提供给各地卫健委及医疗机构在疫情期间使用。

从1月20日至今,抗疫平台服务已连接医院12000余家,连接隔离病区560个,为危重症患者和未确诊患者提供专家会诊、诊断,服务抗疫一线医护人员和患者累计超过35万人次。远程医疗、在线诊断等信息化手段降低了人员接触的感染风险,在疫情防控统一工作部署和高效医疗协同中发挥了重要作用。

事实上,“云端战役”只是互联网医疗的冰山一角。“云医疗平台”日常解决的也是医疗痛点。特别是不易转院的老年重症患者,西部贫困山区的偏远患者,如何对接大城市优质医疗资源进而及时救治,方显英雄本色。心医国际公司董事长王兴维介绍,“云”的本事可不少。

首先,缓解了“小病大看”的紧张。大量患者有病不分轻重都首选三甲医院就诊,甚至扎堆到北京、上海等医疗资源富集地就诊。据统计,7%的三级医院需要承担全国37%(年高达33亿人次)的门诊。心医国际将远程医疗作为技术手段,以医联体为载体,在三甲医院和基层医院间搭建互通桥梁。患者就近检查,将病情、检测结果以医疗数据的形式上传到云端,形成二维码。如无特殊需求,云平台按需自动匹配医生,让“对的医生看对的患者”。医疗专家只要扫描二维码,患者病情便能一目了然,无论身在何处,都能随时为患者诊治。贵州省还把这种远程医疗纳入医保范围,解决了偏远贫困患者的“刚需”。据统计,借助云平台共节约医保、群众自付医疗费用及群众外出就医开支约3.8亿元。

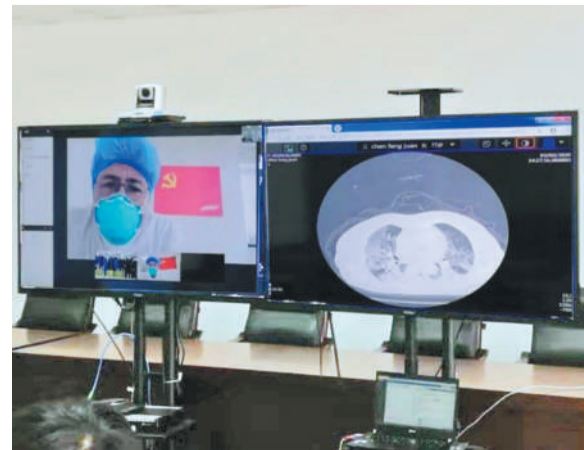
其次,改变了“各自为政”的低效。我国约2万家医院中,只有百分之十几的医院有远程医疗设备,且多为自用,没有做到医院间的数据及诊疗信息共享。导致设备使用率低,甚至沦为“面子工程”。实际操作上也存在很多问题,比如传统模式的远程放射诊断采用胶片扫描等方式进行传输,专家端获取到的信息并不清晰、全面、真实。心医国际建设的远程医疗云平台,已与电信运营商在5G应用场景上成功合作,升级影像的快速调阅功能,并开始提供远程手术指导服务。如果按照传统模式,每家医院都自建如此复杂的系统,不仅需要大量资金重复投入,而且效率较低,运营维护也非常复杂。

值得关注的是心医国际的微服务架构,用户只需先选定产品,随后在平台上直接调用服务即可,就像在电商平台购物一样简单。精准的智能数据匹配,可应用于病人与医生最需要的、最新的药品选用及支付手段。如今,这一微服务架构已被包括淘宝和京东在内的互联网公司广泛应用。

此外,心医国际还将云平台服务能力输出给供应链、医药和康养等产业,与电信运营商、银行和保险公司达成了合作关系,共同打造健康产业生态圈。在这个堪称全国之最佳的“云医疗平台”上,背后助力的有“华为云”和“阿里云”,由于所有技术均立足于国产自主研发,心医国际已完成医疗数据的去隐私化,做好了数据安全系统架构和安全等级防护,患者的隐私权得到了最大程度的保护。



辽宁大连市新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治专家组专家们,对着屏幕上患者的病情资料,进行会商讨论,确定下一步治疗方案。 本报记者 孙潜彬摄



辽宁省新冠肺炎救治专家组为新冠肺炎重症患者远程会诊。(资料照片)

# 爱好三两事 健体又养心

□ 王 董

健康重要吗?面对这个问题,应该没有人会给出否定的答案。根据世界卫生组织的标准,健康包括身体健康、社会适应与心理健康三个方面。一场突如其来的新冠肺炎疫情,让人们更加清楚地认识到健康的重要性。

爱好有用吗?换成这个问题,肯定会有人给出否定的答案。不仅如此,还会列出诸如挤占时间等一系列理由。但你是否知道,积极的兴趣爱好对身心健康是有好处的呢?你是否还知道,医学界已发现,兴趣爱好多的人比少的人患病后康复快呢?

“为了休闲而定期进行的活动。”这是牛津词典对兴趣爱好下的定义。琴棋书画、养鸟养鱼、花卉盆景、音乐舞蹈、旅游垂钓……积极的兴趣爱好有着广阔的涉及范畴,对大多数人来说,更成为个人生活的重要组成部分。

兴趣爱好,是出于“爱”,也就是喜爱;落脚到“好”,也就是擅长。拥有积极的兴趣爱好,有助于实现松弛有度的生活。无论你已工作还是尚在求学,其都可以作为转移大脑“兴奋灶”的积极的休息方式,有效调节改善大脑的兴奋与抑制过程,进而消除疲劳、减缓压力,使你从紧张、繁忙的圈子中走出,进入有滋有味的世界。拥有积极的兴趣爱好,有助于增强自信。试想一下,在你忙碌了很久却因成就感不大而烦恼时,试着暂时忘掉这些,立马投入喜爱又擅长的事情上,自信又会重新产生。这并不是在规避问题,而是为了更好地远行。拥有积极的兴趣爱好,有助于扩大朋友圈。总有一些兴趣爱好是需要“团队作战”的,此时,它就

成了“桥梁”,一边是封闭的自我,另一边则是广阔的天地。

所以,如果你真的还没有确定的兴趣爱好,那就从现在开始培养,动感十足的那种,比如跳舞、游泳、登山。世界医学之父希波克拉底讲了一句话,传了近2400年。他说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”英国有一句谚语,大意是“没有一个长寿者是懒汉”。两者都指向运动对于生存的意义。就拿跳舞来说,这是一种很好的有氧运动,可以达到锻炼肌肉、改善平衡、增加耐力、促进新陈代谢的功效,优美的音乐和翩翩的舞姿,还能够减轻心理压力,何乐而不为。

所以,如果你真的还没有确定的兴趣爱好,那就从现在开始培养,岁月静好的那种,比如画画、钓鱼、拼图。学画画,或坐或立,不

但指、腕、肘、肩随之运动,腰腿及全身各部位也在运动,静中有动,动中有静,让人身心放松;而且,哪怕是随手涂鸦,也需进行空间计算,创造力至老不衰。品钓鱼,身处河畔或塘边,静等之下可以忘却生活和工作中的烦恼,强化专注的同时又陶冶了情操。好拼图,锻炼了大脑,提升了认知功能,平静了情绪,让心理更加舒适。

爱好三两事,健体又养心。说到底,兴趣爱好是每个人自己的事情,全部依个人的实际情况而定,不是做样子给别人看的,更不需要视别人的举止而决定个人的爱好。这句话,送给处在迷茫之中的部分成年人。兴趣爱好是每个人生命中的一片自留地,想种点什么就让孩子说了算吧。这句话,送给喜欢大包大揽的部分父母。