

托老所为什么办不起来？



图片来源:IC photo

十多年前随处可见的托老所,如今为何找不到了? 日间托老服务的需求该怎么满足? 老人和子女们,需要一个确切的答案。

十余年前曾遍地开花

“希望能有个安心的去处,我们临时有事,可以把老人‘托管’一下。”北京市57岁的崔兰芬和85岁的婆婆生活在一起。老人尚能自理,日常主要靠儿媳照顾,家中暂时没有请保姆。

在老人的设想中,托老所里老人可以早上来,傍晚走,或短期住上几天。万一遇到突发状况能随时得到关注,与其他老人在一块儿,也免得无聊寂寞。

事实上,托老所在北京不是新鲜事物,十多年前,它曾作为重要的民生政策被广泛推行。到2010年,北京市托老所达2400余家。

用户定位有偏差

然而,曾经遍地开花的托老所,没能蓬勃运营下去。时任北京市民政局社会福利处副处长周洪敬在2016年11月北京市养老驿站座谈会

上透露,“全市自2009年起陆续建设的2000余家托老所,只有70家活下来”。

究其原因,首当其冲的是用户定位偏差。过了起步阶段,人们发现大部分托老所的“使用场景”比设想中更为狭窄,又涉及到收费,其实没有足够的市场需求来持续支撑运营。

道理很简单,参与日托的老人,通常健康状况好,离得也不远。既然能走过来玩牌,中午回家就行,大不了下午再来。这使得提供日托服务的托老所,成了变相的“棋牌室”。

2016年起,北京市着手对大批闲置托老所进行清退,存活下来的相继变身为养老驿站,托老所自此逐渐退出历史舞台。

“随来随走”尚难实现

在部分养老驿站,短期托养是可以实现的,但与“随来随走”尚有差距。

今年以来,北京福寿苑养老驿站院长杨建芝也接到过老人的日托咨询,但驿站暂未提供日托服务。“流动性大,还是会给入住老人带来一定的交叉感染风险。”更重要的是,日托老人偶尔过来一次,没办法全面了解老人的健康状况。每天往返,还要考虑交通安全问题。

即便开了日托,到底能有多少需求? 这又绕回到以往问题。如果老人能自理,一般都不太愿意花钱到外面。行动不便的话,每天来回往返又会很折腾。

老人最看重日托中的什么项目? 能接受多少费用? 以送餐为代表的一系列上门服务能否作为替代……多年后,当围绕托老所的畅想再度出现,又要避免重蹈“贸然上马、草草收尾”的覆辙,这些问题,还需要进一步科学的调研。

(据《北京晚报》魏靖 宗媛媛)

医生送您一份夏日科学运动指南

三伏天来临,不少地方出现高温天气,最高气温达到40℃以上。炎炎夏日,应该如何科学运动? 相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间进行户外运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因为出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

中南大学湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌缺血、心梗、中风等发生的风险。

中南大学湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中



图片来源:IC photo

暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心脑血管疾病的人群,运动时要密切关注自己的身体状态,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕、面瘫等症状。

(据新华社 帅才)