

(新华全媒体头条)

“15分钟服务圈”探秘

——西宁居家养老观察

新华社记者 李劲峰、张子琪、蓝翔

上午在社区托老所打台球、做理疗，中午在爱老幸福食堂吃饭，下午到社区卫生服务中心测血压、听讲座……这是西宁市城中区瑞驰社区81岁老人仇正霞每天的生活轨迹。

从家到15分钟步行范围内，就是老人的幸福生活。

垂暮不离亲，养老不离家。青藏高原最大城市——青海省西宁市充分利用社区、农村现有资源，普及建设爱老幸福食堂、社区照料中心、医养结合体系，打造“15分钟服务圈”，实现居家“老有所养、老有所安”。

一碗热饭告别“开水泡馍”

“每天中午开水泡白馍，胃都吃坏了。吃一口下去，胃里就酸得不行。”

子女白天进城务工，西宁市湟中区多巴镇黑嘴村三社73岁村民魏建明独自在家，行动不便，顿顿午餐“开水泡馍”，吃了10多年。

“家里采光不好，也舍不得开灯，孩子们挣钱不容易。”身患糖尿病的魏建明整日待在阴暗处，直到下午6点，儿子儿媳回到家，煮饭做菜，“家里才有点人气”。

“一碗饭”“一个人”“一场病”，是困扰各地居家养老的“三大难题”。

西宁是国内老龄化速度较快的城市之一。全市60岁以上老人42.59万人，占人口总数的17.8%，占青海省老龄人口比例超过56%。

西宁市96%以上的老人都选择居家养老。然而，吃饭难、照料难、看病难，让很多居家老人只能“蹲墙头、晒日头、趴床头”。

“熟悉的环境、温馨的亲情，让老人普遍选择居家养老。”西宁市城西区胜利路街道西交通巷社区主任陈瑞介绍，现在年轻人工作忙，很难照顾到居家老人，很多老人午饭常以剩饭剩菜简单应付，“遇上受伤、生病等情况，要么请保姆，要么靠子女陪护”。

从2016年开始，西宁市从解决老人吃饭难入手，开展居家和社区养老服务改革试点，在城市社区、郊区村落，建设幸福食堂、老年之家。

三年前，黑嘴村利用原有小学校舍，建起农村“老年之家”，为村里100多名老人提供午餐、剪发、健身等服务。由此，魏建明老人生活中，多彩替换单调、欢笑驱赶枯燥。

现在，魏建明每天10点多就出门，坐着电动轮椅，来到300米外的“老年之家”。冬日中，就在院里聊天晒太阳，刮风下雨就进屋下象棋。12点准时开餐，“一顿饭只要3块钱”。

黑嘴村“老年之家”管理员魏金元说，村里年龄小的老人轮流来帮厨，臊子面、肉包子……食谱保证一周不重样，顿顿都有肉，“让老人们吃得放心，子女在外也安心”。

包括黑嘴村在内，爱老幸福食堂早已遍布西宁5区2县。在西宁市胜利路街道爱老幸福食堂，84岁老人牛祥华几乎每天中午都会准时出现。“有了爱老幸福食堂，吃饭再也不用发愁。”牛祥华老人笑着说，食堂口味清淡口感软糯，适合老人，“吃饭难题解决了，平常也就有时间来散步、健身”。

每天上午11点，西宁市城中区爱老幸福食堂的中央厨房就已备好当

日餐品，准备装入20辆送餐车，送往城中区28个社区助餐点。

这家中央厨房经理侯海青介绍，按统一采购、统一配送、统一标识、统一限价的标准，经过10多项生产制作流程，他们每天安排保障辖区6000余名老人的午餐供应，“每餐不超过10元，高龄老人政府还有补贴政策”。

以“政府补一点、企业让一点、个人掏一点、社会捐一点”方式，西宁市建起30个配餐中央厨房、206个幸福食堂或助餐点构成的供餐体系。全市累计已有50多万人次老人享受到助餐服务。

小区里嵌入上百家“托老所”

走进西宁市公园巷社区的“爱老幸福驿站”，150平方米民房经过改造，装修温馨，养老床位、活动室齐全，共有9名老人居住。

三个月前，86岁社区居民韩素云老伴去世，一直走不出悲痛。子女上班，无法在家陪护；老人恋家，也不愿搬到养老院。

记者采访时，女儿每天早上8点送韩素云老人到社区照料中心，或排练舞蹈，或写字唱歌，晚饭后再接回家居住。在熟悉的社区环境中，韩素云眉间愁云也逐渐消散。

“小朋友都上托儿所，我们老朋友就来‘托老所’。”韩素云老人说，社区照料中心离家近，往来方便；一日三餐都能解决，在一起的都是邻里街坊，“大家一起说说话，时间过得飞快”。

集中生活的养老院，很多老人住不习惯；社区里建养老院，又由于照料老人数量少，运营难。对此，西宁市采取利用社区现有场地资源，由政府补助一部分，引进社会化养老机构，为老人提供看护照料、医疗保健等养老服务，以及临时、短期或间歇式的托养服务。

西宁温馨阳光托老所负责多个社区照料中心运营。护理员张蓉霞介绍，托老所有独居、失能老人，也有短期日托的健康老人，“根据老人不同身体状况和护理等级，每月收费标准从1900元至5000元不等，比雇保姆划算”。

突出小规模、多功能、综合性特点，西宁市各城区目前共建有134个嵌入式老人照料中心。西宁市民政局副局长高波说，80%的社区托老所与社区综合服务中心在小区内共同建设，既方便老人到社区办事，又能成为老年人政策宣讲、聚会休闲、文体活动阵地。

出门有托老所照料，在家也有“智能化”陪护。点开手机软件，屏幕出现老人在家中的实时画面；老人床上铺着一条白色智能带，监测心率和呼吸；感应式小夜灯、烟雾和漏水报警器、一键紧急呼叫器……

西宁市民邓琳的父亲95岁，宁可守在自己“老窝”，也不愿意搬家。西宁市城西区对辖区高龄老人试点家庭养老床位，老人在家生活情况数据，后台统一监控，突发情况24小时响应。

“不用担心父亲在家出意外，过去悬着的心，也能放下来了。”邓琳说。

西宁市城西区民政局副局长郭汉

一介绍，相对于社会福利院、专业养老院的集中式照料模式，社区嵌入式托老所、家庭养老床位等设施，能够灵活满足“家人无法长期照料、老人不愿搬家”等需求，让老人在熟悉环境中、在亲情陪伴下原居安养。

家门口“既养老又看病”

西宁市虎台社区卫生服务中心副主任徐英华所在的团队，如今除日常门诊外，工作清单中增添了一项：定期前往社区托老所巡诊。

“具体包括为老人测量血压血糖，随诊慢性病，叮嘱用药。”徐英华说，出现感冒、烫伤等情况，“我们会第一时间赶到，根据病情、伤情相应处置”。

长期以来，养老和医疗机构分别需要民政、医疗部门颁发许可证才能经营。西宁市卫健委人口监测与家庭发展科科长张炜说，养老机构没有医疗许可证就无法开展医疗服务，“导致老人普通的感冒发烧、慢病管理也得奔波于各家医院”。

让有条件的养老机构办理医疗许可证，条件受限的就近与基层医疗机构签订合作协议，由医疗机构派驻医疗团队，西宁市如此探索“双证双营”，让社区托老所等机构，也能提供医疗巡诊、健康管理、保健咨询、中藏医养生保健等服务。

目前西宁市共有43家社区照料中心、养老机构等开展“双证双营”，能提供3000多张健康养老床位，对重病老人开通就诊绿色通道。同时社区卫生服务中心与爱老幸福

食堂、社区托老所相邻建设，从运行机制、空间位置上，彻底打通社区医养结合“最后一公里”。

老有所养、老有所安。普及爱老幸福食堂、日间照料中心、卫生服务机构，对全市过街天桥加装电梯，西宁市让老人们在步行15分钟范围内，就能享受到相应养老服务，满足“养老不离家”需求。

建设上百个城市社区照料中心、350个农村老年之家，为城乡老人提供膳食供应、照料护理、文化娱乐等服务。通过政府购买服务，西宁市还为60岁以上困难老人和80岁以上高龄老人提供陪医陪护、心理慰藉等上门服务。

“西宁市探索的‘15分钟服务圈’，充分利用现有场地设施资源，创造出灵活多样的吃饭、照料、就医养老服务‘套餐’。”青海民族大学社会工作专业教授荣增举表示，在绝大多数老人都选择居家养老的大背景下，这种养老模式是丰富养老体系的有效尝试。

近日，西宁市出台新规，明确新建小区和已建成小区要留出养老用房，其中新建住宅小区按每百户不低于20平方米配套建设社区养老服务用房，已建成住宅区要按每百户不低于15平方米的标准逐步调剂解决。

“这些小区养老用房，将统筹建设爱老幸福食堂、社区托老所、老年活动中心，进一步缩短老人出门距离，缩小‘养老服务圈’半径，让幸福养老离家更近。”西宁市民政局局长苏磊红说。



黑龙江：冬季健身 快乐运动

12月21日，在黑龙江牡丹江市月牙湖天然冰场，滑冰爱好者在冰面追逐。

当日是冬至节气，黑龙江省牡丹江市最低气温达到零下14摄氏度，人们不畏严寒，在冰天雪地中进行健身活动，感受运动的乐趣。

新华社发(张春祥 摄)