

服务人员不够专业,缺乏与其他机构协调联动

在中国,“老幼同养”可行吗?

“如果有机会,孩子和老人能为彼此带来什么?”

2012年,好莱坞制作人布里克斯将镜头对准美国西雅图的代际学习中心,拍摄了纪录片《现在完成时》。那是一个养老院和幼儿园融合在一起的地方,老人和孩子一起唱歌跳舞,参加各种活动。在影片结尾,他提出了上述问题。

类似的模式,在中国被称为“老幼同养”。一名业内人士表示,目前,国内开展此种模式的机构只有三家,分别位于武汉、南京和贵阳。

武汉童心苑是三家之一,从上世纪90年代开始尝试老幼同养。他们在实践中发现,这种模式有其温情的一面,同时问题重重。



4月1日,童心苑的老幼同乐活动中,孩子和老人们组队比赛传球。

养老院开进幼儿园

4月1日上午,在武汉市武昌区的紫阳公园里,一群五六岁的孩子正和老人做游戏。这是一场老幼同乐活动,孩子和老人来自武汉市的老幼同养机构——童心苑。童心苑实际是个代称,由武昌路幼儿园和武昌区复兴路社区的童心苑老年公寓(下称“老年公

寓”)共同组成。在这里,养老院和幼儿园开在一起,老人和幼儿结合供养。

“目前,这种模式在国外有近500家,但在中国只在三家。”主管老年公寓的副院长余小燕说,除了武汉的一家,另外两家位于南京和贵阳。

每周,童心苑都会组织

两次老幼同乐活动,有时是在户外进行传球比赛,有时是在室内玩夹乒乓球之类的竞技游戏,偶尔也会安排老人走进孩子们的课堂,和小朋友一起做手工、捏泥人,或者把孩子们带到老人的房间,唱歌跳舞。小朋友喊老人“爷爷奶奶”,老人称呼他们“宝宝”。

更多的时候,老人和孩子是分开的。不同的两套管理人员分别负责老人、孩子的日常照料和护理。老年公寓和幼儿园有各自的厨房、餐厅,每天有不同的食谱搭配,还有各自独立的生活区域。没有管理人员带着,双方都不能到对方的区域活动。

独居老人遇上“小皇帝”

尝试老幼同养前,童心苑还叫武昌路幼儿园。

现任童心苑院长、时任武昌路幼儿园工会主席高德明说,那几年,她感觉独生子女在家里娇惯成性,都是“小皇帝”。另一方面,老人、尤其是独居老人常被家人忽视。

“后来我想起在杂志上看过一篇国外的报道,有人把养老院和幼儿园放在一起。”高德明认为这种方式挺好。

实验了十几年,高德明发现,这种模式对老人的身心健康和孩子的人格培养确实有好处,甚至改

变了老年人对养老院的想法。余小燕则认为,因为经常与老人相处,孩子们见到生人更有礼貌、更大方了。

“国外有很多学术论文能证明,老幼同养模式确实对老人身心健康有好处,甚至能延长寿命;对孩子的成

长也很有帮助。”华中科技大学社会学院副教授王彦蓉认为,老幼同养最大的作用在于心理。“心理决定身体,从老人的角度说,心情好了,对身体健康更有帮助。这就是为什么一些癌症患者住到这里后,状态越来越好。”

照料老人和照顾孩子不一样

但温情之外,往往存在很多意想不到的状况。

以童心苑为例,这里的管理人员、保育人员等均为幼教出身,缺乏照料老年人的经验。

高德明记得,几年前,一位老人的家属带了汤圆来给卧床的老人吃,老人被噎住了。护理员赶到时,老人脸色青紫,最终没能抢救过来。十几年来,童心苑的管

理制度越来越多,从入院流程、入住人员筛选到资产管理、紧急情况预案等面面俱到,几乎都是高德明根据现实状况拟定的。其中,老人护理问题和紧急事件预案占比最大。

但老人与孩子在生活习惯、卫生习惯上的不同,还是让她头疼。南京锁金村第一幼儿园与锁金社区老年照料中心共同承担老幼同养职责时,也有类似情况。

看上去很美

南京锁金村第一幼儿园是从2002年开始进行老幼同养的,几乎与武汉童心苑同步。

该幼儿园园长陈琪说,尝试这种模式是因为锁金社区没有养老院,幼儿园里有一栋楼一直空着。在民政部门的建议下,空置的那栋楼成了“锁金社区老年照料中心”(下称“老年

中心”)。

摸索中,陈琪遭遇了许多和高德明相似的尴尬。有些老人的不良生活习惯,可能威胁孩子的健康;有些老人对长期进行的老幼同乐活动不感兴趣,甚至开始厌烦吵闹;孩子们日常的生活、学习,也可能影响老人的休息。

2018年11月28日,她

和工作人员疏散了最后一批老人,关停了养老院。

“外国的老幼同养已经发展到实验治疗老人疾病的阶段了,但在中国,还在试探这两者能不能结合,连起步阶段都不算。”王彦蓉说。

更重要的是,想要做到真正的老幼同养,只靠一家机构的力量远远不够,需要多部

门、多机构配合协调。其中,政府的支持是关键一环。王彦蓉说,在国外,养老和育儿是政府的责任,政府能够帮助相关机构树立品牌、建立信任,还会给予财政支持。

政府之外,生命教育机构、商业保险公司、医院、临终关怀机构的联动都很重要。

据新京报

棋类运动有益健康

各种棋类运动不仅是紧张激烈的智力竞赛,更是有利身心、延年益寿的娱乐活动。古人就有“善弈者长寿”之说。下棋简单易学,走棋对弈,情趣高雅,静中有动,不仅能锻炼思维能力,陶冶情操,而且对促进老年人的身心健康也有积极作用。

下棋怡性 下棋可以使人“清静养性”,在对弈中“乐而忘忧”。下棋时心平气静,谋定而动,谈笑之间决出胜负,性情也从中得到陶冶。下棋能起到调息、吐纳等作用,从而有益于健康,培养良好的性格。

锻炼思维 棋盘之上,虽然只有寥寥数子,但却趣味无穷。两军对垒是智力的角逐,行兵布阵是思维的较量,鹿死谁手,要靠自己的顽强斗志和竞技的功底。经常下棋,能锻炼思维,保持智力,防止脑细胞衰退。老年人如果经常下棋,自可锻炼思维,保持智力,防止脑功能衰退。

有益社交 下棋能够增进友谊,以棋会友,养生健身,陶冶情操,延迟衰老。棋类活动可作为一种健康的娱乐,使人们摆脱日常生活中的纠葛纷扰,避免外界过强的精神刺激。

下棋尽管是一种艺术享受,是一种乐事,但应注意适度,否则乐极生悲。下棋固然是项益脑活动,但不掌握适度,以致废寝忘食,反而有损健康。下棋不争强好胜,不计较得失,才能心平气和。

据中国中医药报

组团“暴走”有理论依据了

研究发现:

集体散步健身效果好

散步是一项简单易行且普及率较高的有氧运动。近日,英国安格利亚鲁斯金大学一项研究报告称,当进行集体散步时,人们更容易坚持下去,也可以改善身体的活动功能和生活质量。

该研究小组对身体健康的成人集体散步和单独散步或完全不运动的成人进行了比较。结果表明,与其他两组相比,集体散步组的运动维持率较高,且时间长度超过了6个月,生活质量也有显著改善。

世界卫生组织建议成人每周进行150分钟的中强度运动。但在英国,67%的男性和55%的女性都未达到这个标准。当人们开始运动后,退出率也非常高。研究人员表示,集体散步是一种安全且经济的健康干预手段,能简单、有效地进行。通过对运动的社会支持,例如集体活动等,可提高达标的可能性。此外,集体步行还能增加生活的充实感,改善人际关系。

生命时报