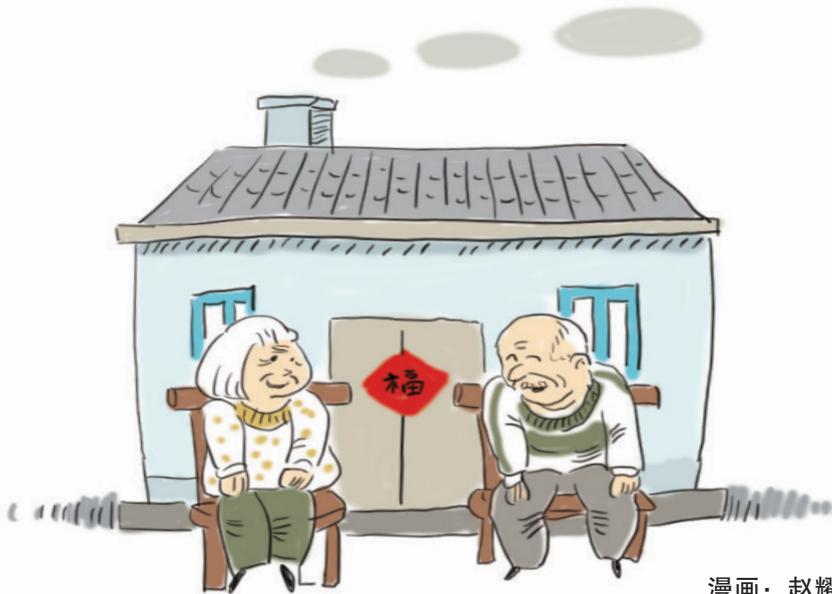


# 养老服务:住得上,更要住得好

让老年人拥有幸福的晚年,后来人就有可期的未来。“一老一小”的民生问题,是老百姓心之所系,也是我国推动消费的稳定增长点之一。目前,中国60岁以上人口已达2.5亿,养老服务的诸多“痛点”与“堵点”愈发凸显,百姓的养老服务需求尚未得到有效满足。

近日,国务院办公厅印发《关于推进养老服务发展的意见》,共提出28条具体举措,以期健全市场机制,持续完善居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系。



漫画:赵耀中

## 求解供需不均现状

数据显示,到2018年末,我国60岁及以上人口达2.49亿人,占总人口的17.9%。相较而言,我国养老服务机构与设施共16.38万个,床位总数仅有746.3万张。国家发展和改革委员会有关负责人日前表示,今后3到5年,国家将通过城企联动等方式,使普惠性养老床位增加100万张以上。

住不上、住不起、住不好——探索解决养老服务机构的三大难题,成为此次《意见》的重点所在。对此,《意见》从提供基本服务、满足多元需求、提升支付能力、支持社会参与、保护合法权益5个方面提出了具体政策举措。

如何解决养老服务供需不平衡问题?国家发改

委社会司司长欧晓理表示,在供给侧,针对特困人员集中供养需求,要充分发挥公办和公建民营养老机构的兜底保障作用;对普通工薪阶层的养老需求,开展城企联动普惠养老专项行动。在需求侧,建立经济困难的高龄、失能老人补贴制度;推动形成符合国情的长期护理保

险制度框架,鼓励发展商业性长期护理保险产品等方式。

针对住不好的问题,有关部门将研究制定确保养老机构基本服务质量的强制性国家标准,推行养老服务等级评价与认证制度,落实养老服务设施分区分级规划建设标准。

## 扩大社会资本进入

2018年,我国提出取消养老机构设立许可。全面放开养老服务市场后,引导民间资本和外资进入养老服务业成为相关政策要点。

专家指出,全面放开养老服务市场,提升了养老服务机构开办便利性,带动更多外资、民资机构进入养老服务业,促进了养老服务质

量全面提升。但与此同时,在体制机制上仍存在准入审批、融资贷款、监督管理等问题。

民政部副部长高晓兵表示,针对养老服务举办主体普遍反映的问题,《意见》从扩大社会资本投资的角度进行了回应。在准入方面,放宽行业准入门槛,明

确取消养老机构设立许可。在融资渠道方面,扩大行业投融资渠道,用于社会福利事业的彩票公益金,到2022年要将不低于55%的资金用于支持发展养老服务;扩大养老专项企业债券发行规模;支持符合条件的养老服务企业上市融资;支持商业保险机构举办养老

服务机构。

对于养老服务行业统筹不够、质量不高、监管薄弱等问题,《意见》提出,将养老服务政策落实情况纳入政府年度绩效考核范围、推进养老服务领域社会信用体系建设、推行全国统一的养老服务等级评定与认证制度等举措。

## 加速医养结合步伐

在养老服务业发展过程中,医养结合正在扮演重要角色。目前,我国很多城市相继探索将符合条件的二级以上综合医院转型为养老机构。对此,《意见》同样明确,要促进现有医疗卫生机构和养老机构合作,发挥互补优势,简化医养结

合机构设立流程,实行“一个窗口”办理。

针对部分基层医疗服务机构缺乏提供养老服务能力与动力的问题,《意见》提出,要推进基层医疗卫生机构和医务人员与老年人家庭建立签约服务关系,建立村医参与健康养

老服务激励机制。鼓励有条件的地区支持家庭医生出诊为老年人服务,鼓励医护人员到医养结合机构执业。对养老机构内设诊所、卫生所(室)、医务室、护理站,取消行政审批,实行备案管理。

北京大学政府管理学

院王浦劬教授认为,推进医养结合要避免多方博弈造成社会资源浪费,应当建立合理的利益分享机制、责任分担机制、资源整合机制和跨部门协同机制,促进多方面医疗卫生和养老资源的共享、整合。

## 破解人才短缺问题

数据显示,按国际上1:3的照护比例,目前我国养老护理人员实际需求接近上千万人。但截至2017年底,我国取得养老护理员资格证者仅30万人。尽管民政部门已取消了养老护理员国家职业资格,以开放相关培训市场、扩大人员规模,但

养老护理队伍的人数和专业技能都远远落后于现实需求。

即便如此,据业内人士介绍,目前养老护理员大多在专业的养老机构工作,并没有进入社区。养老服务人才的稀缺,已严重影响老年人养老服务需求的满足。

为解决养老服务人才问题,《意见》针对性地列出了3项举措,包括建立完善养老护理员职业技能等级认定和教育培训制度、大力推进养老服务业吸纳就业、建立养老服务褒扬机制。

人社部职业能力建设司副司长王晓君表示,将采

取系列措施破解养老服务人才短缺问题,包括把养老服务、养老护理相关的人才培养作为职业技能培训的重点内容;加大养老服务方面就业创业的扶持政策落实力度;促进提高养老护理专业人才的经济待遇和社会地位等。 人民日报海外版

### 不要背手走、少坐软沙发、练习贴墙站…… 人老了 更要抬头挺胸

一提到老人的形象,很多人会想到驼背、弯腰、拄拐。其实,这不应该是老人的标志。年纪大了,更应抬头挺胸,不仅彰显活力,更有益身心。

更年期后,体内激素水平显著下降,肌肉的强度、弹性随之下滑。当背部肌群松弛时,脊柱的自然生理弯度进一步增大。人驼背时,身体会有一定曲度,正常人胸廓中心的高度约20~25厘米,驼背后这个高度减少3~5厘米。如此一来,呼吸的顺畅性就会受到阻碍,进而影响肺活量。有研究发现,挺起胸膛可使肺活量增加20%左右。肺活量增加有利于提升身体供氧能力,从而提高心肺功能。

原北京老年医院中医科主任刘德泉建议,大家应从45岁开始预防变矮和延缓驼背。

1. 防止坐姿、走路姿势不正确引起习惯性驼背,平时看手机或报纸等建议靠在椅背而非弯腰浏览。走路要昂首挺胸、大步向前,有些老人喜欢背手走,这样反而会养成头部低垂的习惯,久而久之,背部弯曲。

2. 可在家中多处进行防驼背锻炼。平时尽量少坐软沙发,坐在椅子上时,后背紧靠椅背,双手自然下垂,目视前方;仰卧床上时,在驼背处垫上稍软点、约5厘米厚的垫子,四肢和肩膀放松,双手张开,平摊于两侧。还可在家练习贴墙站,脚后跟、臀部、肩部以及头部都尽量贴墙,缓慢呼吸,大约站10~15分钟。

3. 尽量不要长时间端坐。不建议长时间打麻将、打牌、看电视,坐30分钟,最好站起来,稍微挺直腰背,缓慢转动身体做扩胸运动。

4. 多补充含钙食品。饮食均衡是保证身体健康的基础,但对钙元素流失严重的老人,应注意多摄入豆制品、乳制品等富含钙质的食物。另外,也要注意适当吃些鸡肉、鱼肉等肉制品以补充蛋白质,提升肌肉力量。

生命时报



网络图片