

一个人一顿饭一盏灯,他们饱尝喧嚣城市中的孤寂

“智慧+温情” 萧山探索精准帮扶独居老人

■文/本报记者 朱林飞 通讯员 薛鲁燕

“花有重开日,人无再少时”,面对暮年时光,有人活得精彩,也有人活得心酸。就在刚刚过去的漫长酷暑,我区发生了多起独居老人外出迷路、中暑昏倒、患病无人发现等意外事故。

谁都不希望悲剧发生,都期盼老有所养、老有所依、老有所安。而随着老龄化步伐的加快,人口老龄化、高龄化、空巢化、失能化趋势明显。我区已达到中度老龄化水平。截至2021年末,我区60岁以上老年人为31.28万人,占户籍总人口的25.23%,80岁及以上高龄老年人4.39万人,占户籍总人口的3.54%,占老年人口总数的14.04%。其中,由于丧偶或未婚导致独居的老人成为一个特殊的群体。

这些独居老人中,不少都有子女,但随着社会的发展,传统核心家庭结构发生变化,家庭规模日趋小型化,三代人甚至四代人同居的家庭模式早已成为过去式。而另一方面,老人和子女都追求自己的“私人空间”,不愿住在一块儿,导致家庭养老的功能日益削弱,原来由家庭承担的养老功能转向社会养老服务,独居老人成为一类社会问题而倍受关注。

扫一扫二维码
查看更多内容

志愿者走进社区为老人开展服务

真实案例:

不得不习惯的孤单

案例一:宣阿姨一生未婚,养父去世后独自生活了30年

宣阿姨今年74岁,一生未婚。自从养父去世后,已经一个人生活了30年。采访约在社区办公室进行,见到宣阿姨的第一面,便发现她的脸上一直带着笑,看上去比实际年龄显得年轻。

说起独居的事,宣阿姨的记忆回到了几十年前。原来,宣阿姨本姓陈,是宣家领养的大女儿。因为家里条件差,宣阿姨很小便开始帮忙干活。养母身体不太好,宣阿姨早早担负起了照顾养母的责任。烧饭、擦身、洗衣服,一天到晚手脚忙个不停。宣阿姨18岁时,养母病逝。养父脾气本来就暴躁,老伴去世后,身体状况越来越差,养家糊口的任务就落到了宣阿姨身上。

“人要懂得感恩,他们把我养大,我不能丢开他们。”宣阿姨说。她起早烧好饭,然后赶去路边摊买菜,拿回家后再匆匆赶去上班。有好吃的菜,总是端到养父面前,让养父先吃。虽说如此,养父稍有不如意,还是会向宣阿姨发脾气。“有一次买的鲫鱼太小,他很不高兴。家里电灯坏了,他就催着我爬到桌子上去修理。”宣阿姨提起这些过往,还是忍不住叹了口气。

当时也不是没人介绍对象,但宣阿姨想得明白:弟弟已成家,有自己的老婆孩子要照顾,没有更多精力来管养父。如果自己找个人不同意她管养父,那生活也不会顺心。而按照养父的脾气,和别人也不一定合得来。思来想去,找个人结婚的念头就慢慢淡下来。等养父去世,宣阿姨已经是44岁的年纪。宣阿姨的孝心也打动了左邻右舍,等后来宣阿姨一个人生活后,关心她的人很多,大家都愿意帮她的忙。

退休后,宣阿姨过起了自由自在的独居生活。早上睡到自然醒,白天和小姐妹玩玩牌、聊聊天,晚上散散步看看电视,一天就过去了。后来年纪慢慢大了,特别是这两年腿脚有点不太利索,她的生活圈基本就固定在家附近。早上5点多起床,然后到对面城河公园坐个半小时,看看人家早锻炼,然后回家吃早饭、看电视,中午吃完饭后睡一觉,下午4点左右准备晚饭,饭后去城河边散散步,7点左右回家睡觉。这样的生活周而复始。但宣阿姨觉得挺好的,不孤单。“我跟那些丧偶独居的老人不一样,我一直就是一个人,所以习惯了。”宣阿姨笑笑说。

案例二:陈阿姨老伴去世后女儿远嫁,已独自生活14年

66岁的陈阿姨住在文化路一间50多平方米的两居室里。自从老伴去世、女儿远嫁韩国后,她已经一个人生活了14年。走进陈阿姨的家,桌上地上一尘不染,窗玻璃也擦得洁净明亮。环顾四周,一眼看到窗台上排着一溜儿药瓶。“前两年患了房颤,去年又得了脑梗,现在每个月都要去医院配药吃。”陈阿姨解释道。

2020年新冠疫情发生前,每年暑假,女儿都会带着两个外孙,坐1个多小时的飞机来看望母亲,陪她生活一段时间,让老人享受儿孙绕膝的欢乐时光。从2020年到现在,母女俩已经3年没有见面,平时就靠微信交流,有时也会视频聊天。

小外孙出生后,陈阿姨也去韩国住了一段时间,吃的住的她都习惯,但在那儿没有朋友,语言不通,于是还是决定回老家住。一个人的生活很有规律,陈阿姨每天5点起床,先到城河公园打太极,回家烧早饭、搞卫生,看会儿电视,11点前吃午饭,然后睡午觉,下午在老年宫和一帮朋友打牌。晚饭很简单,把中午吃剩的饭菜热一下,5点左右出门沿城河公园走两圈,然后去育才路一棋

牌室看别人打牌,晚上8点前回家睡觉。

陈阿姨以前很喜欢旅游,每年都要出去玩几次,跟着老年团走了很多地方,看了很多风景,将一个人的日子也过得尽可能精彩。今年7月,她还跟着旅游团去了湖北恩施,但由于身体原因,没有参加强度稍大的爬山活动。随着年龄的增大,外出旅游的机会将越来越少,让陈阿姨心里感到特别可惜。

因为自小父母离异,陈阿姨辗转在外婆家、父亲处生活,与母亲和几个弟弟妹妹的关系都不太亲,一直到现在都不太走动。以前,陈阿姨还有几个老同事住在附近,平时还可以约着散散步聊聊天。后来同事们相继搬家,来往的人就更少了。目前,陈阿姨和老伴的姐姐一家保持着联系,有事时也会喊他们帮忙,但只要自己能搞定的事,就尽可能不去麻烦人家。

记者忍不住问陈阿姨平时有没有觉得孤单。“那有什么办法呀,要是身边还有个孩子就好了,即使不住一块儿,也能时常见一面吃个饭。”陈阿姨发出一声叹息。



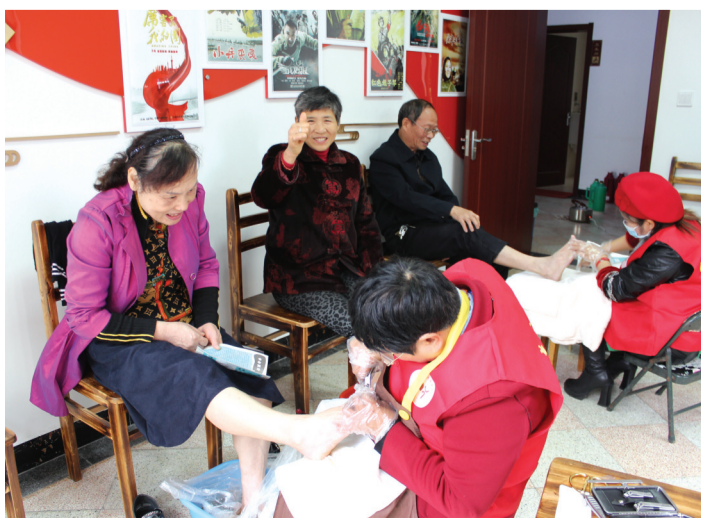
社区工作人员上门看望独居老人



志愿者上门为独居老人服务



志愿者上门看望独居老人



志愿者进社区为老人开展服务

现实问题:

独居老人面临三大困境,高龄尤其突出

随着老龄化的加剧,特别是老城区一带的独居老人数目有所增加。记者在与城厢街道各大社区工作者交流中发现,独居老人中高龄段面临的问题比较多,突出表现在就医、生活起居、精神慰藉等三大困境。

因为知识更新慢,独居老人首先会遇到就医困难。在采访中,记者发现,无论是宣阿姨还是陈阿姨,她们每个月都要去医院或社区卫生服务中心看病配药,但又不识字,更不会线上操作,看病难成为她们最大的担忧。

陈阿姨去年动手术需要家属签字,她打电话给老伴的姐姐,最后侄女向单位请了一天假陪她动手术。为了尽可能少麻烦别人,她很少去杭城的医院看病,平时配药也只去固定的医生那儿。宣阿姨前阵子天热没有开空调,一连几天感到身体不适,最后去了附近的社区卫生服务中心挂盐水。“平时的一些小毛病,熬过去就好了,看病要坐车要排队挂号,要做各种检查,我自己弄不来。”宣阿姨直言。因为退休工资不高,她们还担

心患大病、重病,一旦动手术,不仅花费高,还得找别人签字。

年龄增大,晚年生活无人照料也是独居老人的心头一患。买菜、做饭、洗衣服、搞卫生,别看都是平常的家务,但人一旦上了年纪,这些事就会像包袱一样压得老人喘不过气来。提及这个问题,宣阿姨显得比较乐观:“活一天,算一天,以后的事,不去考虑它。这么多人在关心我,我争取好好活着。”虽说如此,宣阿姨也与养弟一家保持着联系,有事总还得靠亲戚帮忙。而对陈阿姨来说,女儿不在身边,她能做的就是把自己的身体照顾好,做到生活自理。为此,她打太极、散步、旅游、保持心情愉快,把一个人的日子过得热热闹闹。

缺乏精神慰藉,容易情绪低落,这一点在过年过节的时候特别明显。精神上的愉悦是保持老年人健康的最重要因素,因长期无人陪伴,老人心里的孤独无助感油然而生。有些老人很少出门,远离邻居,远离社会,精神生活十分贫乏,时间一长,难免出现各种心理疾病。

破解之道:

智慧系统赋能养老服务,志愿服务汇聚暖流

面对越来越多的独居老人,如何锁定这些人群,如何实现精准帮扶,萧山各方力量都在寻找破解之法。

从2020年开始,我区启动智慧养老信息化系统项目建设,探索24小时老人安居监测无脱管、应急响应无遗漏、及时救援无延误、服务优享无牵挂的实时、便捷、高效和管用的闭环处置场景。

到去年年底,我区将6000余位高龄孤寡、独居、空巢等特殊困难老人纳入“安居守护”服务对象,通过在老人家中安装门磁、烟感、气感、睡眠监测仪等安居守护“四件套”,将老人的相关健康数据实时上传至智慧养老服务中心,实现24小时感知和守护,老人居家发生意外时,能在第一时间得到救助。

继安居守护“四件套”后,我区于今年推出助老一键通服务。老人一旦发生身体不适等紧急情况,可一键直达智慧养老服务中心。全区将有1.5万名老年人享受此项服务,其中就包括高龄独居老人。

为破解老年人尤其是高龄、孤寡、独居、空巢等重点群体“做饭难”“吃饭难”等问题,我区连续两年将建设老年食堂和提升助餐服务纳入民生实事推进。到目前,初步形成了以老年食堂为主体,其他助餐模式为补充,社会力量广泛参与的老年人助餐服务体系。

除政府外,社区也在为独居老人的安全加码。经过前期摸排,东阳桥社区锁定了38位独居老人,并

做了一人一档归类,细化每个独居老人的需求。今年酷暑期间,东阳桥社区生怕高温天出什么意外,特地组建了“三人打卡组”,由一位工作人员、一位楼道长和一位邻居组成,每天轮流上门看望老人,并在微信群里反馈老人的健康情况,由此平安度过了整个盛夏。

江寺社区也是一个老龄化比较严重的社区。从2018年起,江寺社区就大力提倡“低龄老人帮扶高龄独居老人”,并组建低龄老人帮扶志愿服务队,与社区独居高龄老人进行结对,志愿者会“早看窗帘晚看灯”,还要每天去“敲个门”,陪老人聊聊天,一有情况就及时和社区联系。目前,社区长期结对的帮扶达100多对。南市社区为独居老人安装了智能水表,一旦发现水表几天没有走,就会及时上门了解情况。

除此之外,各社区也会不定期邀请专家医生团队上门开展服务,方便老人们在家门口进行医疗咨询及健康检查。每到节假日,社区工作人员还会带上礼品,上门探望独居老人,陪他们聊聊天,谈谈心。平时也会针对老人们开展各种活动,让他们感受大家庭的温暖。

近年来,社会组织的力量也加入到守护老人的队伍中。他们会与独居老人结对,上门为老人理发、打扫卫生,陪老人聊天解闷,送老人就医看病。各方力量日渐汇聚,未来必定能借助智慧、数字化手段,形成更强大的暖流,“老吾老以及人之老”。