

走进今年首家智慧化养老服务综合体

新报记者沉浸式体验智慧养老

早起忘记裤子在哪了,刷牙又忘记了挤牙膏;这一天三顿,想吃得有花样,主要还得放心;还得锻炼锻炼吧,得查个体吧;上午要不学点嘛,下午要不玩点嘛……“当我老了”,也许都会遇到这些日常问题。

日前,本报记者“穿越”到30年后,模拟一名年迈的老人,在金桥街养老服务中心,用一天的时间,沉浸式体验“智慧养老服务”。

▼6:30 起床
按呼叫 能和护理通话

穿上上衣后,外面穿的裤子找不到了,下床找又不方便,我随手按了床边的智能呼叫器。护理员李姐问我有什么事,我说:“裤子找不到了。”不到10秒钟,李姐就把裤子递到了我的手上。

有事情一按智能呼叫器,护理员就过来,很踏实。

屋里的智能设备还挺多的,墙上有毫米波睡眠监控雷达,当人站立时,如果弯腰系鞋带或者蹲下,超过10秒钟,它就会报警;床上铺着防压疮智能床垫、睡觉监测带,能监测呼吸、体动、睡姿、全身压力情况,根据实时数据反馈,帮我做出调整。

▼6:40 洗漱 7:30 早餐
牙膏挤好 早餐也打回来了

下床以后第一件事就是去刷牙,李姐已经帮我挤好了牙膏,她说,有时我总忘记这个步骤。

洗手盆有扶手,能站得挺稳的。厕所很宽敞,洗手盆、马桶、坐浴椅,间隔很大,地上还铺了防滑垫。坐在马桶上,右手边有扶手,左手边有报警器,防止意外的发生。

李姐已经把早餐打来了,牛肉大葱馅儿的包子、煮鸡蛋、小米粥和小咸菜,听着广播里的早间新闻,美美地吃了一顿。

吃完早餐,在床上小憩一会儿,储备体力,因为白天还有很多活动。

▼8:30 查房 9:00 学习
弹古筝跑调 下次先学声乐

罗主任来查房了,大家都喜欢和她聊会儿天,别看她刚30岁,可经验丰富,有什么问题,她都能回答。

这里每周都有老年大学授课,今天刚好是古筝课。

听,屋里传来了《沧海一声笑》的旋律,社区来的老姐姐,看上去很专业。

开始上课了,老师教得很认真,我也很投入,只是一弹起来,声音就跑偏了,看来从小五音不全的毛病,到老了也没能改。下次,我打算上声乐课,凑凑热闹。

▼10:30 康养监测
握个小机器 就测了心电图

我更喜欢在二楼做康养监测、玩游戏。握着一个机器,就能把心电图测了,挺神奇的。

要做认知训练了,罗主任打开按钮,人站在机器前3米左右,机器开始进行扫描和识别。

扫描结束后,游戏开始:小青蛙跳荷叶。当你摇晃颈部,紫外线对准荷叶的时候,让小青蛙起跳,它准确落在下一片荷叶的时候,就算得分,不知不觉中,活动了颈部神经。

有人始终不得要领,每次都不及格。

还有很多游戏呢,以后可以慢慢体验,比如脊柱前屈训练,玩的是竞速赛车;脊柱左右侧屈,玩的是开心钓鱼。



有事情就按智能呼叫器。



小游戏锻炼记忆力。



摸一摸、敲一敲、想一想、听一听,各种训练,让记忆的“橡皮擦”再“慢”一点。



正在测心电图。



课程还吸引社区其他老人来参加。

▼11:30 午餐 12:00 看电视
现场看大厨做饭 直接刷脸结账

一晃就到点了,该吃午饭。

有人在屋里吃饭,我更喜欢去一楼的食堂吃饭,一边吃饭,还能通过透明的玻璃,看着大厨做饭,这多有意思。

菜单是每周更新的,就贴在餐桌的一角。中午饭是红烧牛头肉、宫保鸡丁、青椒豆皮、西红柿炒鸡蛋,主食有米饭、馒头、包子、烧麦,我吃的是米饭。听罗主任说,这个食堂既供应老年人,也作为风韵园的

社区食堂,很多周边社区的人也来吃饭,两荤一素14元、两荤两素16元。有一对老两口子,从食堂开业就每天在这吃午饭,再点些吃的带走,回家当晚饭,老两口真把这当食堂了。

结账挺有意思的,直接扫脸就可以了,可太简单了,饭费自动记录在账。吃完饭后,能在三楼的活动区,看了一会儿电视,是一个家庭情感片。

▼13:30 午休 15:00 训练 17:30 晚餐 21:00 休息
摸一摸敲一敲都是练认知

午休时间到。中午睡会儿觉,一天都不困。起床后,吃另一片降压药缬沙坦氨氯地平片。

下午,罗主任一般大家到活动室玩一玩。活动室墙上有一句话,挺有意思:让记忆的“橡皮擦”再“慢”一点,墙上还贴着五种疗法:游戏疗法、触觉疗法、记忆疗法、运动疗法、娃娃疗法。

我最喜欢玩的还是思维训练和摆火柴。比如摆火柴的要求是:一个面朝东的房子,移动两根火柴,使

房子面朝西。罗主任说,前不久有一个老人,玩摆火柴,玩了一个多小时,特别投入。

在楼道的墙壁上,有“摸一摸”和“敲一敲”,想一想它们是什么感觉,听一听它们是什么声音,认知障碍训练,真是无处不在啊。

下午玩儿累了,回屋里歇会儿,晚餐就在屋里吃了,吃完晚餐,又去看了会儿电视,晚上准时收听《话说天津卫》。

愉快的一天,就这样度过了。

今年培训
2200名照护者

截至2023年底,本市60周岁及以上老年人达到340万,占全市常住人口总数的24.9%。2022年以来,本市大力推动养老服务综合体建设,共建成街镇级养老服务综合体180个,在社区居家开展多样化养老服务。

“今年我们打造10个智慧化养老综合体、10个认知障碍照护专区,培训了2200名失能老人家庭照护者,提前并超额完成民心工程。”在12月3日海河传媒中心举办的“向群众汇报——2024委办局长年终访谈”节目现场,市民政局党组书记、局长朱峰如是说。

东丽区金桥街道综合养老服务中心,是本市今年首家经过提升改造,投入使用的智慧化养老服务综合体。

金桥街道综合养老服务中心占地面积1200㎡,主体结构有三层,共有18张托养床位,打造了智慧接待、智慧评估、智慧健身康复等十大智慧应用场景。

根据个体
照护方案自动生成

智慧养老服务综合体的优势,比普通养老服务综合体在服务内容上有了更大的提升。

一是智能设备会根据老年人身体状况自动生成照护方案,给护理人员精细指引。二是老年人的健康情况是实时监测的,出现突发健康状况会及时报警,及时处理;三是可以开通家属端,家属也可以实时看到入住老人的活动轨迹。

老年人认知障碍照护专区,是在原有服务基础上进行深化和细化,依托养老机构,提供有针对性的康复服务。

老年人认知障碍照护专区的康复服务是一种非药物疗法,通过营造老人熟悉、感兴趣的场景,激活他们的视觉、听觉、思维、行为等各种感知,进行一些有针对性的训练。对于轻症,可以及时判断病情,开展治疗;对于重症,可以有效延缓疾病进程;重点在于提升老人的生活质量,减轻家庭的照护压力。

记者感受
时时感受科技
处处都接地气

养老服务综合体向“智慧化”迈进是应对人口老龄化的现实举措,也是对传统养老模式的突破。

作为一名“岁数不小”,且腿脚还比较灵活的老人,记者在养老中心一天的生活体验还是挺开心的,处处都能够感受到科技赋能,而且绝大多数都是很接地气的,对老年人身体调养和康复,有很多益处。

新报记者 穆德旺