



我市老年人口比重全国位居第八

截至2024年底,我市60岁及以上常住老年人口353万,占全市常住人口总数的25.88%;“七普”数据显示,老年人口比重在全国位居第八、京津冀第一。

2013年

我市60岁及以上户籍老年人口占比20%
进入中度老龄化社会

十年来

户籍老年人口总量从200.85万
增至320.66万
比重上升7.25个百分点

2023年底

市内六区户籍老年人口153万
接近全市老年人口总数的一半

红桥区、河北区老年人口比重超过40%

河东区、南开区、河西区老年人口比重超过30%
津南区、西青区、武清区老年人口比重未到20%

看得见家的房间

——天津人养老多了新选择

■记者 韩雯 史莺 摄影 吴迪

连日来,随着重阳节的到来,网络上有关老人的一段段视频唤起了人们心底最柔软的共鸣,也让“老去”这个遥远又切近的话题,猝不及防地撞进眼前。

如何优雅地老去

“既然衰老无法避免,那么优雅地老去,便是对岁月最诚挚的献礼。”南开大学老龄发展战略研究中心主任、南开大学经济学院教授原新说,所谓“优雅”,展现的是对生命积极的态度,也应成为个人乃至社会的不懈追求。人口老龄化在全世界范围内都是很难逆转的人口发展趋势,是长寿化文明成果和少子化现代观念共同推动的规律结果,在积极应对人口老龄化进程中,优雅地老去意味着老年人不被年龄束缚,从容享受幸福、体面、有价值的晚年生活,这对于社会和谐稳定至关重要。

如何优雅地老去?原新表示,老而优雅,要做到心里有底、老有所养,不仅需要自身积极备老,也需要政府和社会的支持。个体层面,在未老阶段即要开始积极备老,这包括生理、心理和经济等多个方面。比如,养成良好的生活习惯,做好医疗保健规划,保持身体的健康,并建立积极乐观的心态,延缓衰老发生的进程。政府层面,应通过坚实的社会保障制度,为老年人提供稳定预期。比如,健全多层次养老保险制度,不断完善医疗保险、长期护理保险制度等,为老年群体免除后顾之忧。社会层面,加强适老化生活服务设施建设,搭建老年人社交平台,营造老年友好型社会氛围,为人们优雅地老去提供全方位的支持。



东丽区金桥街道综合养老服务中心。

实现养老不离家

作为养老服务的牵头部门,从市民政局获悉,当前,我市人口老龄化呈现规模大、速度快等特征。截至2024年底,我市60岁及以上常住老年人口353万,占全市常住人口总数的25.88%;“七普”数据显示,老年人口比重在全国位居第八、京津冀第一。

为满足大多数老年人“垂暮不离亲,养老不离家”的愿望,近年来,民政部门着重发展“十服务”,积极发挥政府主导作用,广泛吸引社会力量参与,不断加强社区养老服务设施建设,提升社区养老服务品质,多路径探索破解大城市养老难题。

居家养老“十服务”

居家养老“十服务”,主要是聚焦老年人原居养老服务需求,打造“三边”(身边、家边、床边)“四不离”(不离家、不离亲、不离熟悉的环境、不离熟悉的朋友)的居家社区养老服务体系。

一是主打社区嵌入式服务。通过整合资源,建设具有养老机构资质的综合型、小型化、连锁式的居家社区养老服务机构。

二是拓展照料中心服务。在社区(村)层面,稳步推进社区照料中心(农村幸福院)建设,积极推进社会化运营和社会力量兴办照料中心改革,引入社会力量参与助餐、助医、助浴等“六助”服务。

三是开展困难老年人集中照护服务。将低保家庭中的重度失能老年人纳入基本保障范围,实现“供养一人、解困一家”。

四是创新家庭养老床位服务。在滨海新区、河西、河东等6个区开展试点,将专业化机构养老服务“搬”进了失能老年人家中。

五是引入长期照护服务。将长期护理保险纳入居家社区养老服务体系。

六是推广适老化改造服务。发布《配置推荐清单》和《改造机构名录》,聚焦困难老年群体,按照户均3500元的标准给予补贴。

七是落地老年人助餐服务。按照“全人群服务、全市场运营、多模式共存”的运营模式,着力打造“老人家食堂”服务品牌,已实现城镇社区全覆盖。

八是赋能家庭照护服务。以缓解失能老年人居家照护压力为目标,采取“一对一入户”等形式,委托社会组织,开展家庭照护者培训,进一步巩固了居家养老的基础性地位。

九是推进探访关爱服务。建立市、区两级探访关爱工作机制,发挥“社区网格员”等10类探访工作队伍作用,通过定期上门入户,实现“救急难”不出社区。

十是激活助老志愿服务。发挥天津全国社区志愿服务发祥地底蕴优势,将“寸草心”“手足情”助老志愿行动作为“银龄行动”和“青年志愿服务”主品牌,累计开展活动1.6万余次,受益老年人50万人次。

养老服务综合体解码多样需求

子女方便照料 老人住着踏实

谁都希望老去的模样,是含饴弄孙的惬意,是漫步夕阳的从容。然而,谁也无法阻挡衰老的脚步。当曾经灵活的手脚失去力气、当记忆被时光掏空,子女又因工作、生活等种种原因,无法照顾,老人又该如何养老?看天津老人新的养老方式。

走进南开区广开街综合养老服务中心,工作人员关莉介绍,自今年8月份他们“开门纳客”,这里人气爆棚。“除了每天到这里吃饭的老人,前来参加娱乐活动的老人也不少。特别是我们推出的托养服务,受到了周边老人及其子女的欢迎与认可。他们说,‘我们帮他们了却了心事。’”关莉说。

在综合养老服务中心二楼,记者见到了正在屋里溜达的梁淑文老人。虽年逾九旬,但老人看上去精神矍铄,说起话来思路清晰,十分健谈。她对记者说:“当初选择出来养老,主要是怕给俩儿子添麻烦,但来了之后,彻底打破了脑子里‘哪好不如家好’的养老观念。”

两个儿子,都是60多岁的人,“双老家庭”的晚年之重,只有经历过才懂得。采访时,正巧梁淑文老人的大儿子也在。他说,刚习惯了爸妈是家里的定海神针,突然间,他们走路的速度比蜗牛还慢,记性比鱼还短。当猛然发现自己也步入老年了,一身旧毛病,压力山大,“想当年咱精

力充沛,背着父母爬山都能冲刺;现如今干点啥都‘气喘吁吁’。”

哥俩白天陪着,晚上回家。可就是在照顾的空当母亲两次摔倒,越发觉得照顾母亲力不从心的时候,正好家门开了综合养老服务中心。一咨询,自己的发愁事有解,在和母亲商量后,儿子也是不舍得将母亲送了进来。

回想当时的情景,梁淑文老人说:“我们这代人,脑子里还是传统,养老就得在家。可是咱也不能光为自己想。我住在四楼,他虽住得不远,也跟我一样是住在四楼,天天爬八层楼。小儿子更别提,离我远,天天为了照顾我,来回奔波。他们也不年轻了,我是真的心里过意不去,才‘骗’他们,我愿意来这里。”

经历过情绪低落,到护理人员用温情服务换来了老人对新环境的满意。“隔着窗户,就能看见自己住的地方。这里的护理人员也特别亲切,每天都要对我的身体进行检查。两个儿子一个上午来看我,一个下午来。在这养老不孤单、子女不受累。”梁淑文老人说。

“专业的就是不一样,看我母亲的脸,比刚来时红润了不少。”听着儿子的夸赞,梁淑文老人像害羞的小孩,摸着自己的脸,腼腆地笑了起来。

“现在选择养老服务综合体托养服务的老人越来越

多。”市民政局养老服务处处长赵康建说,养老服务综合体与养老机构相比,具有小型化、离家近的特点;与老年日间照料中心相比,综合体有长期照料功能,老人可以在这里住下。与以往的居家养老服务相比,综合体有更加严格的管理模式,能够提供更加专业的服务,在服务项目和质量上也更有保证。

“在调研时,我们发现养老服务综合体的托养服务迎合了不同类型的老人及老人家庭实际需求。”赵康建介绍,第一个是“喘息”模式。有的独居老人,孩子不放心老人独自在家,可是自己又得上班,就把老人托在自家门口的综合体,下班回来就可以去探望,实现了工作和尽孝“两不误”。

第二个是“恋家”模式。很多老年人不愿意离开熟悉的环境入住养老机构,那么他就可以选择家门口的养老服务综合体,抬头就能看见自家阳台,心里就感觉很踏实。

第三个是“康复”模式。老人在医院治疗结束,马上回家可能不利于康复,就可以入住综合体,接受专业护理员的专业照护。

第四个是“走读”模式。老两口一个失能,一个能自理。如果两人都住养老院,开销比较大;如果分开住,心里又不舒服。有了养老服务综合体,失能的老人虽离家,但住得不远。自理老人白天去陪着老伴儿,顺便解决一日三餐,晚上回家住。这样一来,让老两口继续可以“老来伴”,同时避免了自理老人因长期照料失能老人身体被拖垮,还减少了双人入住养老院的经济压力,可以说一举多得。



和平区劝业场街智慧养老服务指导中心。



和平区南营门街老人家食堂。



从“两难”到“两全”

日托养老成新选择

除了养老服务综合体,日间养老托管服务也受到当下老年人家庭的青睐。

每到寒暑假或是节假日,市民邹志凯和家人总会陷入“两难”:“爱人和孩子想出门旅游,但我平时工作忙、常加班,让70多岁的老父亲独自在家,我们不放心,他的一日三餐也是问题。”今年“十一”假期,和平益美嵌入式社区养老院(以下简称益美养老院)的日间养老托管服务让邹志凯烦恼全无。“早晨上班时把老人送到养老院,一日三餐、日常照料都不需要操心,下班再把父亲接回家。这下家人能放心旅游,我也不耽误工作。”他说。

日托服务如何“托”?“近几年来咨询和选择日托服务的老人越来越多。日托不只是简单的‘早来晚走’的照料和提供三餐,日托老人还可以参加院里丰富的活动,在老有所养的同时,老有所享、老有所学。因为入住老人中有不少是老邻居,大家一起‘组团’养老,其乐融融地继续做邻居,和居家养老的感觉差不多。”益美养老院院长刘国亮说。

在益美养老院的公共空间,工作人员正根据老人个性化的需求,带大家进行益智游戏、养生运动等互动活动,听到刘国亮的介绍,邹志凯的父亲笑着告诉记者:“在益美养老院里,我觉得时间过得特别快,护理人员总是带我们活动,老邻居也能一起聊天、看电视。刚才大家一起做了益智手工,感觉在这住上几天,都返老还童了!”

从“被动发现”转向“主动筛查”

认知障碍照护专区守护老年人的“时光记忆”

认知障碍是一种因大脑病变带来记忆、语言、逻辑等认知功能异常的疾病,影响患者的社会功能和行为能力。随着人口老龄化进程加快和人均预期寿命的提高,患有认知障碍的老人数量也在增长,如何帮助他们支撑老去的岁月?

一年前,年近古稀的杨凤英老人发现自己的记忆力明显下降,连刚说过的话、刚做过的事都会忘记,注意力也越发难以集中。“我和家人以为这就是‘上岁数了’的正常现象,但渐渐地症状越来越频繁,甚至影响正常生活。到医院一检查,医生说我是阿尔茨海默病的早期症状。”老人一时不知如何是好。

“老年人是认知障碍的高发人群,但初期很难被普通百姓察觉。很多人并不了解,如果将防治‘关口前移’,早发现、早诊断、早治疗,轻度认知障碍将有60%甚至更高的治愈率。”赵康建介绍。

为了帮助老年人从“被动发现”转向“主动筛查”“早期干预”,天津连续两年把建设“老年人认知障碍照护专区”纳入20项民心工程,在去年建设10个全生态、专业化的老年人认知障碍照护专区基础上,今年又新建10个专区,不断提升我市认知障碍老年人的康复效果。

杨凤英老人告诉记者,和平区劝业场街智慧养老服务指导中心(以下简称指导中心)到她所居住的宁夏路社区,进行认知障碍筛查与认知障碍干预服务宣传,让她了解到初期认知障碍还可以进行非药物干预治疗。在详细

咨询后,老人走进这家中心,开始尝试认知功能康复训练。

在指导中心二楼,言语评估训练系统设备、数字OT(作业疗法)评估训练设备、步态评估训练设备等智能化设备应有尽有,几位老年人正在简单易操作的设备前进行认知障碍康复训练。“我们中心是天津市首个认知障碍友好服务中心,它就像一个‘记忆家园’,老人能在这里参与心理疏导、多感官互动等非药物干预治疗,还能自主完成认知症筛查评估、大脑训练等。天津茵诺科技集团有限公司是指导中心的运营方。”指导中心负责人黄超介绍。

“结合着我有高血压和脑外伤的既往病史,指导中心的康复师为我定制了一对一的综合康复计划和个性化饮食建议。”杨凤英举例,在指导中心,她可以借助康复训练设备,进行记忆力训练、感觉统合训练等治疗,康复师还给她布置了记忆小游戏、注意力训练等“作业”,在家中的熟悉环境继续进行治疗。

经过3个月的系统康复训练,老人发现自己的认知能力有了明显提升,性格也因此变得更乐观开朗。像这样的例子在全市已建成的老年人认知障碍照护专区里数不胜数。

“与初次在指导中心的评估相关数据相比,老人的定向力和记忆力均有改善,独立完成复杂日常事务的能力增强,对别人的依赖减少。”黄超告诉记者,企业在全市运营多个认知障碍照护专区,也经常到周边各社区进行宣传,让老年群体了解认知障碍,尽早发现、尽早治疗。