

全国示范性老年友好型社区推荐名单公示

我市7社区上榜,打造老年友好幸福家园

本报讯(记者 杜培清 通讯员 魏心)近日,湖北省民政厅公示拟推荐申报 2025—2026 年全国示范性老年友好型社区名单,全省共 92 个社区入选。我市的咸安区温泉街道花坛社区、赤壁市蒲纺桃花坪社区、通城县隍水镇秀水社区、崇阳县沙坪镇凤岭社区、咸安区永安街道北正街社区、嘉鱼县潘家湾镇四邑村、通山县大畈镇隐水村 7 个社区(村)位列其中,重点在基础设施改造、服务优化等方面成效突出。

咸安区温泉街道花坛社区以党建引领为核心,“银发志愿者”与“网格管家”双轮驱动,常态化开展安全排查、反诈宣讲及敬老文化活动。“花之声”艺术团 9 支文艺队伍联合区老年大学开设教学点,丰富老年人精神文化生活。

赤壁市蒲纺桃花坪社区借老旧小区改造契机,将闲置宿舍楼打造成老年公寓和日间照料中心,配建健身活动室、图书阅览室。网格员和志愿者提供送餐、理发、代办、教用智能手机等贴心服务,被誉为“社区的女儿”。

通城县隍水镇秀水社区盘活闲置资源,将老博物馆改建为 480 平方米的“秀水邻里中心”,集成幸福食堂、图书室、舞蹈室、老年课堂等阵地。幸福食堂实行 60 岁以上老人每餐减 3 元优惠,并为行动不便者送餐上门;养老服务综合体提供“六助”服务及康复理疗、全托照护。

崇阳县沙坪镇凤岭社区依托老年协会管理 120 平方米居家养老服务中心,落实“三必到、五必访”制

度,重点关怀空巢老人。联合卫生院开展失能老人家庭照护者培训,依托滨河公园打造“步行可达”的健身圈,满足老人日常锻炼需求。

咸安区永安街道北正街社区建立“一日三问”机制,网格员每日敲门问健康、问需求、问安全,配备智慧烟感等技防设备。幸福食堂采取“政府补一点、企业让一点”模式,60 岁以上老人每餐享补贴优惠。同时推进家庭适老化改造和无障碍建设,联动卫生服务中心开展入户巡诊、健康随访服务。

嘉鱼县潘家湾镇四邑村以党建引领,将医养服务驿站建成一站式养老阵地。幸福食堂实行“承包代管”,60 岁以上老人每月 300 元解决一日三餐,行动不便者送餐上门。

驿站设卫生室含中医阁,为老人建健康档案、跟踪慢病管理,定期专家义诊,实现小病不出村。

通山县大畈镇隐水村构建“科技守护+设施提升+服务暖心”综合模式:为独居、空巢、失智老人免费安装智能门磁和定位手环,建立 24 小时响应机制;完成 25 户适老化改造,将闲置角落改造为运动广场和街心公园,提档升级互助照料中心;村集体经济连续多年为 70 岁以上老人全额代缴医保,并组织免费体检和节日慰问,提供助餐、助医等“一站式”服务。

这 7 个社区(村)各具特色,从城市到乡村、从硬件到软件全方位推进老年友好环境建设,为全市乃至全省提供了可复制、可推广的经验样本。

市民政局赴湖州考察学习智慧养老建设经验

本报讯(记者 杜培清 通讯员 魏心)为积极应对人口老龄化,抢抓养老服务数字化改革机遇,学习借鉴先进地区智慧养老、医养结合建设成熟经验,赋能咸宁养老服务高质量发展,近日,市民政局组织专项调研组赴浙江湖州,开展智慧养老工作专题考察调研。

调研组一行先后走进鑫远·太湖健康城、湖州明德医养中心、浙江本源品质智慧养老服务有限公司、湖州市社会福利中心、蜀山养护院等多家标杆机构和科技企业,沉浸式观摩智慧养老场景落地应用,全方位学习先进运营管理模式。

在湖州明德医养中心,调研组实地体验了“一床一码”便捷化服务模式。无需复杂操作,护理人员通过设备侧边键语音录入,即可快速完成服务记录和工作打卡,大幅提升养老服务效率。同时,调研组现场观看了系统驾驶舱运行演示,详细了解平台对养老服务全过程、全链条的数字化闭环监管体系,直观感受科技为养老行业带来的变革升级。

在浙江本源品质智慧养老服务有限公司,调研组重点考察了自研智能硬件“智护星”的实战应用,该设备可精准识别老人跌倒等突发情

况,快速触发报警响应,构建起全天候、全方位的安全守护屏障,为长者居家、机构养老安全保驾护航,让智慧养老更有温度、更有保障。

在湖州市社会福利中心,调研组深入“幸福忆家”认知障碍照护专区,详细了解其特色化、专业化失智照护服务体系。中心秉承“初心明志、仁(心)孝(心)立德、匠心致远、暖心见行”的“五心”价值理念,打造品质标杆,助力长者乐享银龄生活。

此外,调研组还深入了解了鑫远·太湖健康城的“医养结合、旅居乐活、社区自治”的多元康养发展模式,实地

探访了蜀山养护院适老化房间,近距离感受适老化设计与科技赋能的养老体验,床边紧急呼叫装置、生命体征智能监测设备与“一床一码”系统联动,实现异常情况快速响应,真正实现科技赋能养老、智慧守护晚年。

下一步,市民政局将立足本地养老服务发展实际,精准吸收、因地制宜转化湖州先进经验,把考察学习成果转化为实实在在的工作举措,持续完善智慧养老服务体系,补齐养老服务短板、提升养老服务品质,让全市老年人共享更优质、更智能、更暖心的养老服务,安享幸福美满的银龄生活。

老年游避坑大全,看完再出发

世界很大,晚年正好。但老年游里的那些“坑”,您看清了吗?我们整理了一份“银发行者旅游安全指南”,您看完再出发,玩得明白,更玩得安心。

1、选择舒适轻松的旅行目的地

对老年人来说,旅行目的地要选择气候温和舒适、游玩起来不费力。夏季炎热,最好选择避暑之地;冬天寒冷,则应该选择气候温和的温暖之地。这样有助于避免老年性心脑血管系统疾病和呼吸系统疾病的意外发生。

此外,“少游山,多玩水”也是应该遵循的原则。因为,“游山”则免不了要登高涉险,老年人腿脚毕竟不如年轻人利索;而到古典园林、江南小镇里,去赏玩湖光水色,就能免去攀登之劳。

2、行前体检不可忽视

对老年人来说,即使自我感觉完全健康,也有可能身体上存在某些潜在的病症尚未显现。因此,出行前的体检很有必要。

万一体检报告中的病症不适合外出旅行,那么就先取消出行计划,积极调养身体、就医治疗,待身体复

原后再考虑外出游玩。

3、行前备足常用药

患有高血压、糖尿病、哮喘等慢性疾病的老年人,一定要带足自己日常需服用的治疗药,不可以因为外出而擅自停药。

防晕车药、止泻药、通便药、感冒药、清凉油、驱风油、保济丸、藿香正气水和药棉、消毒药水等常用医药物品,以及速效救心丸、硝酸甘油等急救类的药物,也应该备好携带。

4、合理安排时间节奏 避免“一直在路上”

旅行全程的整体时间长度,也建议依据老年人自身的身体现实状况来确定。旅途中,舒适是第一位的,老年人要避免“一直在路上”的旅行。每到达一处景点,都应该适当停留,保证获得充足的休息时间;如果去到有时差的地方,行程的安排就应该更加松弛缓慢一些,来让身体更好地适应时差。

5、结伴出游 集体行动

老年人出游,最好是参加集体行动。如果子女实在无法陪同,那

么就叫上几个老伙伴,结伴出游,乐趣多多,同时还是互相照应一下。旅行途中,也不要轻易独自行动。

6、随身备份个人信息清单

老年人出行,最好准备一份清单,或者一张信息卡,在上面写好个人的基本情况,包括姓名、年龄、正在服用的药物、过敏史、简单病史、家庭住址、亲属或同伴的联系电话等,以便在发生紧急情况时,可以得到身边人更快、更有效的帮助。

7、注意饮食卫生

老年人的肠胃通常比较弱,在外出旅行的时候,要特别注意饮食问题。不食用未经煮熟的海产品和野味,不喝生水,并最好自备餐具和水杯。旅途中的各地特色美食、风味小吃,即使口味适宜,也不要一次吃太多。饮食要注意保持清淡,建议多吃新鲜水果蔬菜,同时保证摄入适量的蛋白质;多吃蒜,少喝酒;多喝含盐饮料,以补充体内水分、盐分的流失。

8、“服侍”好双脚

老年人旅行,一定要选择一双宽松透气、轻便舒适的鞋,鞋码最好

稍大一些,鞋底要厚软、防滑,可以大大减少旅途中的疲惫感。

晚上回到酒店,临睡觉前,可以按摩一下双脚,也可以用热水泡泡脚,有助于放松身心。睡觉时还可以用酒店里多余的枕头将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。

9、面对购物要谨慎 警惕诈骗

老年人出行最好少购物,一方面减少被骗的机会,另一方面也能减轻旅途负担。游览景点时,如果对当地的特有物产猛然心动了,此时就要慎重考虑自己的需要,想清楚后再询问价格,以免与卖家发生不必要的争执,引起不必要的情绪负担。

在外旅游期间,要做到不轻信陌生人,不接受别人的赠送或是其他轻易得到的东西。

10、学会使用银行卡 随身携带少量现金

老年人出门,身上可以携带少量的现金,来解决吃饭、住宿等问题。但所谓财不外露,随身携带较多现金,建议还不会使用银行卡消费的老年人,去学会如何刷卡和使用手机支付。

(据《人民日报》)