

晚报记者团

■走进郑州养老机构之二

读者朋友,郑州晚报夕阳红记者团正在组织“走进郑州养老机构”系列报道,通过夕阳红记者团的实地参观采访,把郑州市的养老机构全貌呈献给广大市民参考。如你身边有环境幽雅、设施齐全、配套完善、服务周到、怡情悦性的养老机构,可以联系我们的夕阳红记者团。当然,养老机构也可联系我们。我们会以老年人的视角全方位地为你推荐郑州市最适合老年人入住的养老机构。咨询电话67896968

夕阳红记者团采访入住老人 夕阳红记者团郝小斌图



让老人健康并快乐着

养老现已成为社会热点问题之一,众多的养老机构,各种模式都有其特点,但目的只有一个,就是如何使老人们在人生的最后一程活得更有尊严、更有质量,使他们感到自己这一生没有虚度光阴。

6月12日,夕阳红记者团走进五星级医护型养老机构——和佑尊长园。一进入园区,就看到高大的树荫下,漂亮的花坛旁,几位员工正推着老人在悠闲地散步。我们发现,这里的硬件设施确实很完善,到处是无障碍通道。但我最关心的却是服务质量,特别是老年人的精神文化生活。对于这一点,该园推出很多措施。首先,要求护理人员要以“代儿女尽孝,替父母

解忧”的心态来工作,把老人当亲人,了解他们的喜怒哀乐,耐心陪他们聊天,让老人的身心得到最大的满足。为了让老人过得开心,园区专门开辟了一个“开心农场”,使老人们在力所能及的劳动中享受快乐。该园还实施了“621”工程,即秉承一个宗旨:一切为了长者,每月开展2次义诊,2次义演,2次幼儿园表演,2次大学生表演,2次内部讲座,2次社会讲座。基本上隔一天就有一次活动,让老人切切实实感受到了温暖和充实。

“老人安则社会安。”希望我们的老年朋友在亲人和社会各界的关怀下,幸福快乐地度过每一天。

夕阳红记者团 常岭

养老敬老 任重道远

6月12日,夕阳红记者团来到西三环路边的一所养老机构。这所代忙碌儿女尽孝,替孤独父母解愁,以为党和政府分忧为己任的养老机构,以孝心、细心、耐心为老人营造了一个温馨的家。更重要的是,他们在老人的精神生活方面下了功夫,如为抗美援朝老战士建立了抗美援朝事迹展览室,还建有阅览室、音乐室、书画室、多媒体中心……通过医师、护师、护理师、营养配餐师、康复训练师、心理咨询师、社工师、水疗师、形象设计师为

老人提供全方位的服务。

关爱老人,就要敬重老人、尊重老人的思维方式和自主选择,就要提供更多的便利使老人感受到关爱,就要为老人创造更好的颐养天年的环境,就要对老人放手,使他们有高兴的生活方式,即使到了耄耋之年,仍能活得舒坦,活得潇洒,活得有尊严。特别是对那些失去自理能力的老人的赡养和关爱,更要认真调查研究,提高服务能力。

夕阳红记者团 郭韶光

如何度过退休后的这段“从容”岁月?

“最美不过夕阳红,温馨又从容。”这句歌词相信老年朋友都不陌生,那么作为已经退休的我们该如何度过这段难得的“从容”日子呢?夕阳红记者团来到养老机构采访,当看到那些年事已高、步履蹒跚以及失去行走能力、语言能力,甚至简单的生活自理能力都已丧失的老人,对这一问题的探究显得更为迫切。

当你还是一个行动自如、思维敏捷的健康老人时,你该怎样度过这段难得的“从容”岁月呢?

何为“从容”?这时候的你,脱离了朝九晚五的束缚,没有了无休止工作的压力,再也不用为讨好别人违心地说些连自己都不信的话,可以随时来一场说走就走的远行,我想这大概就是“从容”的真谛吧?

首先,要调整我们的心态,特别是那些位高权重的人退下来后一定要摆正位置,不管你曾经官居何位,退下来

就是普通百姓一个,尽快找到自己新的兴趣点,多找老朋友聊天,建立自己新的圈子,开始自己的别样人生。

其次,就是要锻炼身体,“活动活动”,这个词很好地诠释了人“活”着就要“动”这个基本道理。当然,锻炼身体一定要量力而行,要适度,找适合自己的项目去锻炼,切不可人云亦云。

另外,就是可以根据自己的兴趣爱好,参加一些新知识的学习,电脑、绘画、书法、乐器、工艺品制作等都是不错的选择,既陶冶了情操,又丰富了生活,还结交了新朋友。

古人云:“读万卷书,行万里路。”或许我们没能读万卷书,但我们可以行万里路,祖国的大江南北,异国的多姿多彩正在向我们招手!老年朋友们,趁着你还处在“从容”阶段,还等什么?赶紧出发吧! 夕阳红记者团 高敏

机构养老还是居家养老?

6月12日,从和佑尊长园采访回家后心情仍不能平静。不是因为和佑尊长园面积大、设施好,也不是因为抗美援朝老战士疗养中心落户和佑尊长园,而是对今后自己老了到底去机构养老还是居家养老这个问题很纠结。

每当到养老机构去做志愿服务,看到入住老人尤其是失能老人,就会想起我的母亲。当年送母亲到老年公寓的情景历历在目。1998年母亲86岁,因患老年痴呆竟然只认识我一个人,我们上班走后留她一人在家,实在不放心。我是独生子女,一个人说了算,于是将母亲送到了一家老年公寓。临走时,我骗她说去卫生间,她用那呆滞的目光看着我,而我却是两眼噙着泪,一狠心离开了她。回到家,我大哭了一场,在以后的3年里我每个周六都到老年公寓去看望她老人家。现在想起来,如果当年有社区养老或者有居家养老,我绝不会这样做的。

感到欣慰的是,市政府在2012年制定的《郑州市人民政府关于加快推进居家养老服务工作的意见》中提出,到“十二五”末,居家养老服务网络覆盖城市所有街道、社区和80%以上的乡镇、60%以上的行政村,形成服务设施健全、服务队伍壮大、服务内容丰富、服务对象广覆盖的居家养老服务新格局。到那时,居家养老服务能做到城市所有街道、社区全覆盖,这是一件多么好的事呀!政府已为居家养老规划好了蓝图,老百姓翘首以待的则是蓝图早日变为现实。

到底是机构养老,还是居家养老?我认为还得视具体情况而定。若干年后,能蹦能跳,还做我的志愿服务;能动弹,就居家养老;真到了不能动的时候了,不给唯一的女儿添麻烦,我就去机构养老。

想到这里,我感觉突然释然,将那些无谓的烦恼抛到太平洋里去吧。目前,过好每一天,才是正事!

夕阳红记者团 霍淑珍

孩子暑期安全咋教育?

职业体验 强化出行安全意识

暑假临近,孩子的安全教育问题再次成为重点。6月20日,郑州晚报小记者和管城区实验小学、南学街小学的50多名孩子来到大未来儿童城上了一堂“出行安全”教育课。



活动一开始,同学们先模拟构建了一座“阳光城”。“阳光城”内有各种各样的设施和设备:商场、学校、医院、警察局、消防队等。活动要求同学们行走时不能贪图方便而跨越护栏,上车时注意排队上车、不拥挤;不要将头和手伸出窗外,下车后不要从车尾绕行;过马路时左右看,车停稳后再通行,不碰尖锐的东西,不碰高温物品,不碰带电物品,小东西不往嘴里放,尤其是要拒绝陌生人搭讪……

随后,同学们又参与到职业“体验式”的课堂当中,大家体验成为交通警察、消防队员、110呼叫员、地震亲历者等。对于常见的交通标志,孩子们也表

现出了浓厚的兴趣:限速的标志、禁止左转、禁止停车……在游戏中认识和了解常见交通标志的含义,学习在交通行为中如何避免犯错误,保证平安出行。

据了解,此次活动是“安全回家”儿童安全体验大行动的内容之一,“安全回家”活动是安利公益基金会“阳光成长计划”2014年推出的年度主题活动,共涉及家居安全、平安出行、自我防护三个方面。安利基金会志愿者彭莎表示:“孩子的安全是大家非常关注的问题,希望通过我们的讲解与孩子们的体验,使孩子们能在日常的生活安全出行!”

郑州晚报记者 张柳 实习生 李雪 文/图

都市健康 刊登热线:56722588/67655128 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

腰腿痛'免费活动'

定点医院:河南公安医院·骨科 活动时间:6月1日至30日
免费项目:专家会诊、骨病拍片(80元)、骨密度检查(110元)等

公安医院,20余年专注腰椎间盘突出,国际领先的针镜微创技术定点医院。
诊疗范围:腰椎间盘突出、颈椎病、腰肌劳损、骨质增生、关节病、风湿等。
特别提示:该院为省级公立医院,医保或新农合报销的病人请带上相关证件。

河南公安医院 骨科 预约咨询:0371-66387799
地址:郑州市顺河路(紫荆山公园东南角)