

全国各地探索多种多样养老新模式

目前,我国已经逐步进入了老龄化社会,如何解决因人口老龄化所带来的一系列养老问题,是我国面临的一个重要问题。为了有效地解决这一状况,大力弘扬敬老养老助老社会风尚,提高老年人生活质量,近年来,我国发布出台了《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》等一系列政策法规,全国各地也相继制订和落实养老领域的相关文件,健全保障机制,大力推进老年宜居环境建设,以“智慧养老”等方式提供多元化、专业化养老服务,旨在积极应对人口老龄化,推动民生改善、促进社会和谐,让老年人获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续,推动实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

嘉兴:健全养老保障机制

浙江嘉兴市通过印发《2018年全市老龄工作要点》《2018年县(市、区)级老龄工作考核目标》,明确把老年宜居社区创建工作作为今年重点工作,赋予较高分值着重考核,积极主动协调市质量技术监督局,制订《老年宜居社区建设细则》(征求意见稿),争取尽早出台,用《细则》指导创建,衡量创建、推动创建。

嘉兴市以首批国家级医养结合试点为契机,出台《嘉兴市社区居家养老服务照料中心医养结合指导意见》,今年将继续推进社区医养结合作为市政府民生内容,实施长期护理保险制度,为社区居住的失能老人提供了生活照料和医疗护理服务。另外出台的《关于加强关爱空巢老人工作的意见》,进一步健全了政府、社会、家庭等多元化关爱体系。

在科学部署中坚持从实际出发、统筹发展、齐抓共建、创制创新的原则,将适老居住环境建设、适老出行环境建设、适老健康支持环境建设、适老生活服务环境建设、敬老社会文化环境建设作为创建重点。嘉兴市在“十三五”期间分部署、选树、实施、表彰四个阶段,每2年组织开展1次创建考评活动。

武汉:推进老年宜居社区

记者从武汉市民政局获悉,2016年武汉成为全国居家和社区养老服务改革试点地区后,到今年底武汉创建“老年宜居社区”将达到600个。每个老年宜居社区都将设立一个“社区综合养老服务体”,并借助邻近医疗、商业等服务设施,推动养老设施多元化、服务专业化、模式智能化。

东亭社区是武汉首批老年宜居示范社区。该小区重新铺设的沥青路面上,有一个黄色的“安全岛”,提醒有老人经过,车辆注意避让;外墙上,以德爱孝等内容为主题的宣传标牌随处可见。东亭社区现有居民15000多人,其中65岁以上老人占比超过17%。在逼仄拥挤的小区

天津:开展“智慧养老”多元化服务

老年宜居环境不只是适老设施,还要让老人享受到更专业的养老服务。近日,中国老龄产业协会副会长、专家委员会主任张恺悌在浙江宁波举行的2018智慧养老高层论坛上表示,科技助老是养老服务业发展的新引擎,譬如运用现代电子技术、手机等通讯工具解决老年人精神慰藉与高龄老人照料问题,让智慧助老、智慧用老和智慧孝老。

“智慧养老”是指利用信息化手段、互联网和物联网技术,研发面向居家老人、社区的物联网系统与信息平台,并在此基础上提供实时、快捷、高效、低成本的物联化、互联化、智能化的养老服务。

记者了解到,天津市河东区东新街凤岐里社区智慧养老服务中心的工作人员入户为80岁以上的空巢老人和生活完全不能自理的老人发

23万中老年人被骗近100亿！主犯自述:老年人单纯又空虚

这是迄今为止,中国规模最大,涉案金额最高,受害人最多的金融犯罪案件。

该犯罪团伙瞄准中老年人,10年内行骗16省市,集资诈骗金额高达99.5亿多元,受害人数多达23万余人次……这就是轰动全国的“广东邦家公司”诈骗案。

邦家公司往往通过免费健康讲座等活动,吸引中老年人关注,进而以融资租赁为噱头,以高息为诱饵,吸引他们投资。

一是兜售会员卡,声称每季度可得年利率16%至30%的回报。二是谎称区域合作,运营邦家租赁体验店,称可获得相当于本金25%至47.5%的投资回报。三是以年利率30%的条件与被害人签订借款合同。

日前,记者走进监狱高墙,独家专访了邦家公司顾问张某。

记者:为什么专门去针对中老年人呢?

张某:第一,老年人思想很单纯,只要有资质证照,他们很容易信。第二,老年人可能生活都比较

株洲市人口老龄化国情教育专题讲座在市党校举行



9月29日上午,株洲市人口老龄化国情教育专题讲座在市委党校举行,2018年度市委党校秋季主体班学员、市委党校教职员工、市老龄办干部职工、各县市区老龄办主任及业务骨干、基层老年协会会长代表等参加学习。本次专题讲座也是株洲市人口老龄化国情教育暨基层老年协会规范化建设示范培训班的重要内容。

民政部培训中心培训部主任、继续教育学院院长谭泽晶教授以“贯彻习近平总书记重要讲话精神,努力开创新时代老龄工作新局面”为主题,从当前我国人口老龄化形势、十八大以来我国养老政策、习近平总书记老龄工作思想、新时代养老工作的机遇和挑战等方面,向现场学员做了深刻阐述,并对加强老龄工作顶层设计、突破老龄工作瓶颈、发挥老年人作用等问题进行了专业指导。

通告

因电力设备厂“三供一业”给水安装工程施工需要,经有关部门批准,于2018年10月5日至2018年10月12日在北站路交通塘冲小区西门出口地段实行全封闭围挡施工,届时,请过往车辆驾驶人遵守交通指示标志,提前选择好绕行路线出行。由此带来的不便,敬请谅解。

特此通告。

株洲市公安局交通警察支队
湖南省丰源水务投资建设有限责任公司建安一分公司
2018年9月30日

下列证件 声明作废

·株洲市荷塘区米得鑫机械设备租赁部(税号:430202L85118325)遗失11532302,11532303号湖南增值税普通发票,发票代码:4300171320;19811981号湖南增值税普通发票,发票代码:4300174320

老年人国庆出游不可不知的“锦囊妙计”

十一黄金周到了,很多人都已经开始筹划黄金周出行计划了。随着社会老龄化,老年人的出游意识逐渐增强,“银发一族”已经成为旅游市场一支不容小觑的主力军。与年轻人的说走就走相比,老年人出游可没那么轻松,要注意的事项还真不少!为此,我们列出了老人出游必备的“锦囊妙计”,保证让老年人游得开心,儿女在家也放心。

1、体检:理性制定旅游计划

老年人旅行前要对自己的身体进行一次全面检查,原有的疾病如呼吸疾病、冠心病、糖尿病等控制情况如何,要掌握最新动态,征得医生同意,选择旅游点,安排旅行日程,不要勉强。

旅途中要及时向随团的导游、向导介绍自己的身体状况,最好结伴而行或者有家人陪伴。

2、准备:衣物用品,面面俱到

出发之前,先通过电视气象预报节目了解旅游目的地的气候情况,根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。

不论到何地观光,老年人都应穿柔软舒适的鞋或运动鞋,不宜穿新鞋,防止挤脚打泡。腿脚不便的还应带拐杖。呼吸疾病患者应该多备衣物,此时正是昼夜温差较大的季节,应及时更换衣物,防止受凉感冒。

3、出行:老年出游有“国标”

为了规范老年旅游服务,国家旅游局发布了《旅行社老年旅游服务规范》,去年9月1日起已经开始实施。《规范》根据老年人的特征,对老年人的旅游服务内容做了非常细致的规定。

如旅游产品应选择符合老年旅游者身体条件、适宜老年旅游者的旅游景点和游览、娱乐等活动,不应安排高风险或高强度的旅游项目;宜在人群密集度较低、容易管理的区域安排自由活动,连续游览时间不宜超过3小时;整个行程应节奏舒缓,连续乘坐汽车时间不应超过2个小时,每个景点应安排充裕的游览时间。

4、行程:量力而行别太累

无论是跟团游还是自助游,老年人出门旅游一定不能太累,要注意量力而行。比如,老年人腿脚不利索,就不宜游山,而是应该选择园林、古迹等休闲类旅游。在游览安排上要尽量做到休闲轻松、行程中不要有刺激性的项目等。

“老年团”一般是行程比较慢,同样的游览内容,常规团是5天,老年团就要6至7天。千万不要抱着多玩多游览才算值的心理而选择走马观花的线路,“急行军”团对老年人的健康不利。如果是长途旅行,尽量选择乘坐飞机,若是乘坐火车则最好选择卧铺。

5、价格:千万不要图便宜

“老年团”在服务上和行程安排上,对旅行社的要求都很高,但一些不负责任的旅行社会把常规团包装成“银发游”。因此,报名之前一定不要图便宜,要选择大型的有信誉的旅行社参团,真正的“老年团”,必须在陪同护理上有保证。

6、食宿:吃好住好别太省

老年人在旅途中宜清淡,多吃蔬菜水果,不要过度节省只吃方便。住宿要选择舒适安静的地方,不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间,



▲图片来源于网络

以免影响睡眠,致体力不支,或诱发疾病。建议选择2~4人间,与旅伴在一个房间,便于照顾。每晚睡前用热水泡脚,睡时将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。

7、旅伴:20人左右最合适

如果跟团游,通常旅行参团人数较少的,会比人数多的更舒适。如“老年团”最好在20人左右,这样会得到比较好的照顾。

如果是自助游,儿女最好协助父母做好旅游规划,将每天的行程、住宿、交通、饮食等一一整理清楚,老年人按图索骥即可。如果还能帮父母多约一两个朋友出游,以便互相照顾,那更是再好不过了。

8、防病:随身带好常用药

如果是跟团游,老年团一般都配备随行保健医生和基本医疗设备,如途中感觉身体不适,要及时向随团保健医生说明状况。子女可制作老人的个人资料卡让其随身携带,写上简单病史及家人的联系电话等,如途中犯病可减少诊断时间。此外,还要给老人买一份医疗保险,因为旅行团一般只包含人身意外保险。

除携带平时服用的药物外,老年人还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。若晕车船,还应带上防晕药。

9、购物:防骗防托防假货

老年人旅行要特别留意可能遇到的购物陷阱,小心假冒伪劣商品及价格欺诈。不要听信“机会仅此一次”,“过了这村就没这店”,“多年不遇的巨大优惠”,要拿出平时买菜的精神,多几个心眼,时刻提醒自己:“天上不会掉馅饼!这世界上有一种人叫做托儿,还有一种人是卖假货的!”一旦发现问题,应该及时向旅行社反映,并向当地旅游主管部门投诉。

10、时间:错峰出游也不错

如果您已经退休了,有着大把的时间,我们还是建议您错峰出游,大可不必去凑黄金周的热闹,坐在家中,看看电视新闻,如果能在家带带孙子,让子女趁黄金周出门旅游旅游,放松放松,还更有益于家庭和睦呢。

(摘自广州老人报)

一出门就便秘？教你排便小窍门

又到一年国庆节,欢欢乐乐去旅行,可很多人会有一问题——一出门就变成貔貅,只进不出。孙阿姨就是如此,在家时每天排便正常,但是一出门就出现问题,弄得孙阿姨非常困扰,所以很少出游。那么,为什么会一出门就便秘?如何才能改善?

●环境变化,增加便秘几率

环境对于排便有着重要影响,广州市红十字会医院普外科主任医师刘少杰指出,外界环境的改变,刺激了交感神经,抑制肠蠕动速度,造成便秘。当人们旅游时,由于作息不规律,交感神经兴奋几率增高,所以才会出现一出门就便秘的情况。

刘少杰指出,摄入食物中水分过少或膳食纤维过少,导致粪便干燥、不易排出,或因摄入食物过少、膳食纤维过少而食物过细等原因造成便秘。不少人在旅行中作息不规律,睡眠不足,也会造成结肠的蠕动失常和痉挛性收缩而引起便秘,尤其是对年老体弱者,影响更为显著。

●利用生理反射帮助排便

那么,旅行中出现便秘,怎么做才能缓解呢?刘少杰指出,根据肠道蠕动的规律,在早晨起床后肠道会有一个排便的生理反射,此时走动、站立、喝水等,可增加肠道蠕动,帮助排便。建议在起床后多走动、多喝水,利用这一生理反射,即使没便意,也去厕所“办公”一下。

有的老人会喜欢带开塞露出门旅游,刘少杰表示,开塞露偶尔使用是可以的,但是不能长期使用。此外,在旅途过程中,游人也可以吃些酸奶或其他含活性杆菌的食物,可有助于排便。

不少人反映在家用蹲厕,酒店是坐厕,不习惯导致便秘。刘少杰坦言,追根究底,排便顺畅与否与肛门与直肠的角度(即肛直角)有关,不论是坐厕还是蹲厕,排便时,应将身体前倾,脚跟微微抬起,如此可有助于排便。而人们说蹲厕或坐厕不习惯,其实都是心理因素所致。

(摘自广州日报)