

■温度 ■热度 ■力度

“未来我们如何养老”系列报道之二

一张家庭养老床位能带来什么？

□本报记者 张莎

养老不离家，是很多家庭和老人的愿望。可——
在家里缺乏专业照料，子女压力大，怎么办？
生活能自理还好说，万一失能了，怎么办？

2021年以来，随着家庭养老床位的出现，我市部分试点区域将养老床位“搬”进老人家里，打通养老服务的最后一米。老人们和他们背后的家庭有了更多选择，未来，也许家庭养老床位将成为一种热门的居家养老解决方案。

家庭养老床位“照亮”89岁卧床老人居家生活

“老人家，您这段时间有没有哪里不舒服？”“来，我们先测个血压。”5月18日，江北区石马河街道山水丽都社区，社区卫生服务中心两名医生袁雪莲、马丽娟如约上门，为89岁的残疾老人罗兴碧进行医疗巡诊，为她测量血压、血糖等。

这是罗兴碧老人签约家庭养老床位服务以来，享受的第四次医生巡诊、医疗护理服务。“婆婆的血压有点高，降压药要定时吃，平时要让她多喝水，适当活动活动。”医生又向老人儿子叮嘱了用药注意事项。

医疗巡诊是江北区家庭养老床位服务项目之一。2021年，江北区成为全市首个全国居家和社区基本养老服务提升行动项目试点地区，探索“家庭养老床位”这一新型养老服务模式，目前已投入资金772万元，建成家庭养老床位702张，根据适老化改造内容、设施设备的安装和维护，给予每张床位3000元的一次性建设补贴，给予每张床位每月300元的服务补贴。为老年人提供助餐、助洁、助行、助浴、助医、康复、巡访关爱等居家上门服务，已累计开展居家上门服务7189次。

罗兴碧老人生活无法自理，经评估为中重度失能。今年2月起，老人家有了新变化：卧室换上了护理床，旁边摆着坐便椅；客厅倚靠着助行器和出行轮椅；厨房屋顶有燃气报警器……这些“新家具”，都成了儿子周治忠的好帮手。“特别是助行器，以前妈妈只有一根拐杖，摔倒过几次，有了



五月十八日，渝北区龙山街道银桦路社区，一养老管家刘洪右（一）正在和老人交流，询问最近身体状况。首席记者 龙帆 摄/视觉重庆

它，妈妈每天都能自己出门转转了。”

此外，还有专业人士定期上门协助沐浴、理发、泡脚、剪指甲……这些服务里，最切合母子俩“痛点”的就是医生巡诊、医疗护理。周治忠说，妈妈患有有关节炎、胆结石、脑梗塞等老年病，因行动不便，出门就医不方便，自从申请了家庭养老床位，医生护士定期上门，从药怎么吃到防褥疮的垫子怎么摆，指导细致入微。他们跑医院的次数少了，妈妈轻松了不少。“身体哪里不舒服，联系医生很快就能得到帮助。”

养老床位嵌入家庭 69岁女儿恢复了社交

5月18日上午，小雨淅沥。渝北区龙山街道银桦路社区“养老管家”周玲、刘洪走进失能老人李群英家中。“谢谢你们，每次都这么麻烦你们。”李群英的女儿熊俊菊迎他俩进屋，“不麻烦，定期上门是家庭养老床位包含的服务，是我们的工作。”

92岁的李群英失明6年、卧床9年，又患有胃癌晚期等疾病，女儿女婿已贴身照顾她16年。

今年2月，刘洪上门通知，龙山街道被渝北区政府纳入家庭养老床位试点街道，李群英老人符合申报标准。详细了解情况后，女儿为她申请了家庭养老床位服务。

第三方评估李群英为重度失能老人。结合妈妈的情况，在“养老管家”建议下，熊俊菊和丈夫从12大项、50多项服务包中勾选了以下服务并签约：工作日每日送午餐，每周两次上门擦浴服务、修指甲、清洁手脚，一周上门喂饭一次、压疮护理一次、情感关怀一次，每月十个小时保洁服务，智慧化远程监控，家庭照护者培训等。熊俊菊直呼非常实惠，“所有这些服务总计1284元，我们只需要自付385元，‘大头’由渝北民政补贴。”

今年3月1日开始，专业护理人员定时上门服务，熊俊菊和丈夫感觉有了帮手，家庭的重担不再是只压在他们两个人身上，有了“喘息”的机会，拥有了些许可支配的、属于自己的时间。

“我是老来，照顾妈妈无怨无悔，要为弟弟妹妹做表率。但是，我也是快70的老年人了，16年下来，越来越力不从心。”熊俊菊说，妈妈时常尿床，稍不注意就会翻身摔下床，有时还会被呛着，身边基本离不开人。她和丈夫每天买菜、做饭、保洁、照顾老人，时间被填得满满当当。

熊俊菊认为，签约家庭养老床位，至少为她腾出了60%的时间，终于能够下楼散步、找朋友聊聊天，“不仅妈妈的生活质量提高了，我们的社交也恢复了，肩上的担子轻多了。”

美好生活热线·打探

让亲子心电图再一次连接、跳动起来

——美好生活热线打探团市委“心·希望工程”亲子心电图首场专题活动

□本报记者 杨锐紫

“5·25”谐音“我爱我”，提醒人们“珍惜生命，关爱自己”。在“5·25”全国青少年心理健康日前夕，重庆日报美好生活热线记者对重庆共青团“心·希望工程”亲子心电图首场专题活动进行了打探，并对话重庆市12355青少年服务台心理咨询师。

打探▶▶▶ 在亲子互动中培养融洽关系

当天的活动在渝中区青少年校外活动中心举行，由团市委主办、团渝中区委承办，来自渝中区的20组家庭参与其中。

“平时我们陪娃儿的时间都很少，更别说一起学这些应急救援技能了。”张先生是一名网约车司机，趁着休息带孩子来参加当天的活动，看到孩子开心兴奋的样子，他表示，以后一定尽量多陪伴，不错过孩子的成长。

“亲子答卷”环节，最能体现父母和孩子之间的默契。孩子填写“宝贝卡”，问题包括父母的职业、上一次父母加班是何时、上一次惹父母生气的原因、最近一次收到父母送的礼物是什么、父母最想对我说的话等等，而父母则需要填写“父母卡”，问题有孩子最好的朋友是谁、孩子最

喜欢的食物是什么、孩子最喜欢的颜色是什么、上一次孩子哭泣的原因、上一次陪孩子玩是去的哪里等。

“别看这些问题挺简单，但他们未必都能答得上。”心理志愿者樊颖杰告诉记者，能陪孩子来参加活动的家长肯定是很重视亲子关系关系的，可家长却不知道该如何相处，比如一位家长看到孩子卡片填得慢，于是就不停地催促孩子；还有一位父亲发现孩子回答不上“最近一次收到父母送的礼物是什么”，他就感到内疚和自责。

樊颖杰从亲子互动中发现不少家长缺乏专业的知识和有效的方法去维系好亲子关系，不过也看到了一些家长和孩子的融洽关系。“一位年轻妈妈陪着女儿填卡片，俩人很快就完成了任务，当我问这个



“亲子答卷”环节，孩子们正在跟重庆市12355青少年服务台心理咨询师进行沟通。记者 解小溪 摄/视觉重庆

小女孩父母最想对你说的一句话是什么，她脱口而出就是‘我爱你’，妈妈在旁边很是温柔地看着女儿。”樊颖杰认为，亲子之间陪伴很重要，双方也要打开心扉表达自己的想法和对对方的爱意。

延伸▶▶▶ 团市委全面启动“心·希望工程”

当天的启动仪式上，团市委为“心·希望工程”首批“实践园”授牌，并为“心·希望工程”亲友团志愿者代表颁发了聘书。

首批建成投用的7个市级示范基地（实践园）包括：重庆市少年宫心灵成长驿站、小浪花爱心驿站、十八梯·青春之约创爱学院驿站、唐博士心理成长中心驿站、天台心灵驿站、华岩镇心理健康服务驿站、壹心灵驿站。

“实践园将以更加开放的空间形态和青少年喜闻乐见的形式，开展心理疏导、危机干预等工作，让青少年找得到、愿意来，在自然放松的状态下打开心结。”团市委相关负责人表示，重庆共青团在传统希望工程为青少年提供物质保障的基础上，聚焦青少年心灵培育、心智教育、心理健康等重点领域创新实施“心·希望工程”，探索青少年群体关心关爱新理念、新模式、新载体。

“无论是考试成绩，还是自身个性，家长都应结合实际情况，对自家孩子合理期待。”覃小容建议，在孩子取得进步时，及时夸奖、肯定；当孩子遇到失败挫折时，也要鼓励、开导，而不是责备、谩骂。

家长还应尝试着向孩子表达爱，许多家长觉得孩子长大了，不好意思再表达自己对他们的爱了，孩子就会怀疑自己，是不是自己做得不够好，“我呼吁所有家长，多关注孩子的心理健康，多多表达爱，因为父母的爱是治愈孩子心灵最好的‘药方’。”

对话▶▶▶ 别等孩子心理问题严重了才去重视

当前，青少年心理健康状况如何，其心理问题主要集中在哪些方面，产生的主要原因是什么，家长又应如何帮助孩子树立健康心态？针对这些问题，重庆市12355青少年服务台心理咨询师覃小容一一进行解答。

覃小容表示，现在的青少年由于各种外在的压力和内在的个性使然，或多或少存在一些心理健康问题。大部分家长开始重视起孩子的心理状态，会有意识地去关注。也有小部分家长则带着“我们那个年代都没这些，可没你们这么矫情”的想法，较少关注孩子的心理健康问题，往往等孩子的问题变得很严重了才会去重视。

“在我接触的咨询个案中发现，青少年的问题主要集中在学习压力、人际交往、与父母相处等方面，也有少部分孩子会关注到‘我要活成什么样的人’这一类自我成长的议题。”覃小容认为，究其原因，跟青少年所处的发展阶段有很大的关系。

青少年正处于青春期这一人生发展的关键时期，身体上的成熟让他们产生“成人感”，迫切地想要被认同、被尊重、被喜欢，因而努力想要在学习上取得进步，满足父母的期待；在与父母相处中也会想要父母尊重自己的意见，但多数家长只会觉得“孩子越来越难管”；实际上也想要被周围的人都喜欢，却发现很难做到……覃小容说，种种体验下来，让正处于青春期的青少年产生极大的焦虑和挫败感，甚至是怀疑自己、否定自己。

有一个现象是，生活中很多人会误以为需要心理咨询的小孩大多都是“问题学生”或“坏孩子”。“其实并不是，会主动进入咨询室的往往是比自己有高标准、严格要求的学生。”覃小容说，这一类孩子学习成绩优异、能力突出、性格温和，是许多家长口中“别人家的孩子”。但正是这一类孩子，很难得到自己父母的肯定。

比如，有的孩子谈到父母对自己要求很高，自己已经很努力了，却怎么够也够



一周热点排序

事项分类	占比
1 医疗卫生	28.72%
2 住房城建	22.39%
3 劳动人社	21.29%
4 市场监管	7.92%
5 交通运输	3.85%
6 治安警管	2.91%
7 城市管理	2.29%
8 生态环境	2.14%
9 区县服务	1.90%
10 民生服务	1.69%



这些事解决了

小区楼道乱张贴 及时清理

市民反映：重庆高新区含谷镇明都星城小区楼道被张贴小广告，影响小区环境卫生，希望相关部门核实处理。

重庆高新区含谷镇政府回复：已安排工作人员进行清理，并要求物业做好人员进出登记工作，对多次违章者，将按照相关条例进行处罚。后续还将进一步加大巡查整治力度，一经发现立即处置。

车辆乱停乱放 处罚巡查

市民反映：江北区石马河街道可乐小镇和金色年华附近的人行道上，机动车辆乱停乱放，存在安全隐患，希望相关部门核实处理。

江北区石马河街道办事处回复：工作人员立即到现场，责令车主驶离，并对无人车辆粘贴违停通知单，现已处置完毕。下一步将加大巡查值守力度，杜绝乱停放现象。

登山步道暴露垃圾 加强保洁

市民反映：南岸区南山街道黄沙坎旁的茶山登山步道上，有垃圾暴露在外，产生异味，希望相关部门核实处理。

南岸区南山街道办事处回复：已安排环卫工人对该处道路进行清扫，现已清理干净，今后作业单位将加大该区域的清扫保洁频次，维护市容环境卫生。

广告灯光扰民 调查调整

市民反映：江津区双福新区万福雅苑小区附近某火锅店的广告灯光扰民，影响居民夜晚正常休息，希望相关部门核实处理。

江津区数字化城市管理中心：工作人员进行了夜间调查，发现周边几家商铺所用灯光都比较刺眼，已经联系商家降低招牌亮度，并通知商家在夜间歇业时关闭灯光，今后将加强对该区域市容秩序的管理。

店铺广告牌占道 督促整改

市民反映：南川区东城明珠B区附近某二手车店，将店铺广告牌放置在人行道上，影响市民通行，存在安全隐患，希望相关部门核实处理。

南川区城市管理局回复：执法人员立即对二手车店店主进行了教育劝导，并要求当事人整改，在执法人员现场督促下，当事人对该违规行为已及时进行了整改。

私占公共停车位 择地停靠

市民反映：璧山区璧泉街道康宁路7号附近的店铺用钢材私占公共停车位，导致其他需要停车的市民无法正常停车，希望相关部门核实处理。

璧山区璧泉街道办事处回复：立即安排工作人员核实，发现店家确有违停占车位现象，已要求店家将店铺经营车辆停靠在非机动车位，并按规定处罚，现该处已无占道停车现象。

楼顶违章搭棚种菜 调查拆除

市民反映：万州区安居路229号万能大市场3单元楼顶上，有部分市民违章搭建钢架棚进行种菜，希望相关部门核实处理。

万州区平安坝街道办事处回复：接到市民反映后，工作人员立即到现场查看情况，经核实确有违建现象，已责令业主拆除违章搭建，现已拆除完毕。（记者 杨锐紫 整理）



这些事还没解决

市民来电：万州区钟鼓楼街道玉安社区华升赛高城小区物业将车库改建成仓库，存放易燃易爆物品，存在消防安全隐患，希望相关部门核实处理。

市民来电：巴南区鱼洞街道鱼路人民广场附近斑马线上经常有车辆乱停放，影响路人通行，希望相关部门核实处理。

市民来电：渝中区七星岗街道妇幼保健院大型风机产生的噪音扰民，而且热风废气排放到了市民家中，希望相关部门核实处理。

(12345提供 截至6月22日止)