

践行嘱托一年间

老小旧远

■居民楼加装了电梯，朱老伯下楼不再困难
首席记者 刘歆摄

在上海，截至去年底，户籍老年人口已达503万人，占户籍总人口的34.4%，也就是说，三分之一的户籍人口是银发族，其中80岁以上的高龄老人超过81万人。尽管养老床位不断增加，但90%以上的上海老人还是在自己家中、在熟悉的社区安度晚年。近年来，随着社会保障不断完善，养老服务的提供也更为精准，加上医疗条件不断提高、文化娱乐活动丰富多彩，居家养老变得越来越便利。开心享受每一天，正成为许多老人的日常。

“60+”照顾“80+”多亏有了长护险

赭黄色的外墙、干净平整的地面、绿树掩映的健身道、簇新的休闲亭……位于杨浦区的市光四村3号小区建成于1992年，是典型的老公房小区，虽不高档，但宁静宜居。87岁的朱德芳老人自1994年从黄浦区搬来，在这里已经住了25年。朱老伯的家舒适温馨，64平方米的两室一厅巧妙装修成三室，三代人各得其所，还留出一个可以吃饭的过道厅。

记者眼前的朱老伯衣着整洁，一头银发，脸色红润。“现在，每天有护理员来家里照顾我；女儿不在家，也有老年餐送上门。最近我们这栋楼还装上了电梯，天天可以上上下下，还有，养老金每年都增加。这日子，越过越开心！”他掰着手指数说这一年多来生活中的变化，脸上满是笑容。

朱德芳是上海机电设计院的退休干部，也是一位“老克勒”，对生活质量十分讲究。以前身体好的时候，他经常组织小区里的居民、老同事一起去周边城市旅游；他喜欢摄影，爱好读书、写作，整理了好几本“回忆录”。这几年，身体没有以前硬朗了，因为腰不好，他经常卧床，出行只能坐轮椅，平时生活全靠大女儿朱岚照顾。而朱岚也已年过六旬，长年照顾老父亲，时常感到力不从心。交谈间，门铃响了。一位身穿红色工作服的护理员走了进来。她是来自杨浦区优康护理站的护理员凤金芳。“朱伯伯，今天身体怎么样？来，给你擦擦身吧。”凤金芳熟练地为老人做生活护理，还帮忙康复锻炼。

原来，去年年初长期护理保险在上海全面推开，朱德芳向街道提出申请，经过统一照护需求

评估后被评为6级，可以享受每天1小时的照护服务，包括洗澡、擦身、洗衣、康复等。“我是‘60+’照顾‘80+’，现在还可以，今后怎么办？幸好有了长护险。”朱岚说，小凤阿姨来了之后，自己轻松了很多。护理员经过专业培训，护理老人很有经验。比如，有一次父亲摔在地上，她一个人拉不动，但护理员就可以把老人扶起来。

根据现有政策，长护险标准为65元/小时，老人只需支付6.5元，其余90%由医保基金统筹支付。所以，朱老伯享受每周7小时（每天1小时）的照护服务，每月自己只需花约200元。由于得到了专业照护，朱老伯的身体渐渐好起来，现在不仅可以站起来，还能甩掉拐杖走上几步。

居民楼里装电梯“悬空老人”不再愁

“外公，走，我推你下去走走。”下午，外孙女推着朱老伯出了家门，按下门口电梯的按钮，把轮椅推进电梯，一会儿就从4楼到了1楼。电梯设计得很漂亮，“外壳”用了很多玻璃，有点像观光电梯，而且平层入户，特别方便。“以前下不了楼。”朱德芳告诉记者，因为腿脚不便，他曾几个月下不了楼，是不折不扣的“悬空老人”。

7号楼里老人多，都爬不动楼，大家早就想装电梯了，但以前加装电梯手续实在太繁琐。去年，看到所在的股行街道也有了成功加装电梯的例子，居民受到鼓舞，开始筹划这件事，朱老伯积极响应。装电梯的费用需要大家分摊，他爽快出了自己的一份。区里、街道全力支持，帮他们解决了许多困难。今年9月26日，7号楼举行电梯竣工仪式。“现在，阿拉这幢楼没有‘悬空老人’了。”朱老伯高兴地说。市光四村三居党总支书记盛娟告诉记者，7号楼成功装上电梯，产生了示范效应，隔壁8号楼已经提交申请，正在走流程，另外5号楼也在筹备中。

“朱老，来亭子里坐一歇！”“朱伯伯，今朝气色老好的。”小区花园的休闲亭里，几位老邻居见到朱德芳，热情地招呼着。这个长方形的休闲亭刚刚改建好，有七八十平方米，木质顶棚和栏杆十分结实，新漆的暗红色在阳光下闪闪发光，椅子也是新的。几位老伯围着小方桌下棋，旁边放着保温杯，几位阿姨则边织毛衣边聊家常。

盛娟告诉记者，这个亭子是小区建成时就有的，小区老人多，在这里下棋、打牌、聊聊天，就不寂寞了。天气好的时候，亭子里能有五六十个人，堪称小区居民身边的“老年活动室”。不过，时间久了，亭子和亭子里的椅子都破损了。最近，居委会向街道提出申请，街道用党建服务群众专项经费，对亭子做了改建。“新亭子很漂亮，遮风挡雨，椅子舒服，阿拉喜欢。”一位老人说。

在小区里兜了几圈后，朱德芳被外孙女推着回家了。“朱伯伯福气好，小辈孝顺！”邻居们还说出了一个老人的“幸福密码”。的确，朱老伯的其他儿女也经常来看他，每次来，一大家子就会到周边饭店小聚。小女儿还会接父亲和姐姐去浦东的家里住上一阵子，今年4月还带他去锦溪小镇旅游。外孙女也很关心他，老人睡觉时要开灯，于是，她总是等外公入睡后，再轻手轻脚地把灯关上。

环境熟悉又便利晚年生活乐悠悠

朱德芳是股行街道6.09万名60岁以上老人中的一位。股行街道是上海中心城区最大的街道，户籍人口13.64万人，60周岁以上老年人占总人口的44.6%。街道服务办副主任季君告诉记者，街道有养老机构13家，养老床位2040张，还有2家社区综合为老服务中心、50个社区老年



■护理员凤金芳上门为老人做生活护理
首席记者 刘歆摄

事无巨细有人管 居家养老不操心

87岁朱德芳：“集齐”好事，晚年生活更惬意了！

●截至2018年底，全市已建成

712家养老机构

14.4万张床位

180家为老服务中心

●集日托、全托、助餐、医养结合等功能于一体的“枢纽型”社区

155家长者照护之家

●以短期住养照料为主

1000个农村宅基睦邻点



●截至2019年7月31日

全市长护险试点共接收服务对象

41.6万人

其中，

接受养老机构服务老年人为11.1万人

接受社区居家护理服务的老年人为30.5万人

●到2022年建成社区综合为老服务中心400家老年助餐服务场所1600家

实现翻番



新民图表 制图 董春洁

记者笔记

共享“乐龄”

邵宁

“当你老了，头发白了，睡意昏沉；当你老了，走不动了，炉火旁打盹，回忆青春……”暮年是生命的必经过程，但老龄也可以千姿百态。

事实上，数百万60岁以上的上海人，正在享受着他们的“乐龄”。你看，非节假日国内国外旅游的，大多是老人；在户外健身、跳舞、一展歌喉的，银发一族居多；新开大卖场，率先尝鲜的是老人；微信、网购、刷抖音，他们毫不落伍。越来越多的老人正在尽己所能，为社会做出贡献；支撑新经济的银龄行动，每次报名人数都爆满；社区活动，他们热情高涨，不少志愿者年过七旬……

幸福的晚年生活，是由多重因素决定的。老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐……它们关乎一个生命的生理需求和精神诉求，政府、社会、家庭各有其责任，缺一不可。在各方支持下，上海的老人堪称积极老龄化的典范。

上海，是一座名副其实的“长寿之城”。最新数据显示，上海60岁及以上老年人口有2657万人。根据长寿地区的代表性指标——每10万人中有百岁及以上老年人超过7人，上海2010年即达标，2018年这项指标已达17.2人。

让我们的寿星更多、老年人的笑容更多，同时，也让老龄化背景下的经济社会发展充满不竭生机和活力，这是上海的不懈追求。



扫二维码看视频

攻坚克难这一年

如何破解老龄社会痛点·难点·堵点

上海是全国最早进入人口老龄化的城市。近年来，上海全力推进养老服务高质量发展，养老床位年年增长，日托、助餐等覆盖面不断扩大，更多健康、文化服务进入社区……但是，随着时代的发展和老龄化程度的加深，又出现一系列新问题。一年来，上海多方资源和力量集聚，一个又一个像老房加梯这样的“痛点、难点、堵点”问题正在攻克中。

老房加梯突破瓶颈搭上“高铁”

2015年全年，上海成功加装上电梯的老房只有1栋，2016年也是个位数。随后速度逐步加快，截至2018年底，上海多层住宅加装电梯立项共298台、竣工61台。而记者从市房屋修建业协会了解到的最新数据是：截至今年10月，本市完成加装电梯计划立项的房屋达871幢，其中已竣工186台，目前正在施工的有177台，另外还有31幢多层房屋结合成套改造等方式让居民住进了电梯房。今年以来，加梯数量达到过去几年总和的两倍。这一推进速度，仿佛搭上了“高铁”。

更令人惊喜的是，加装电梯项目由单一门幢逐步走向规模化加装，向常态化发展。这其中，有审批流程简化的作用，但更重要的是，市、区有关部门和各街道、镇主动作为，针对瓶颈逐个击破。

上个月，长宁区行政服务中心设立上海首个既有多层住宅加装电梯“综合窗口”，业主可以在这里“一门式”办理加梯申报及各项审批业务。虹口区江湾镇街道、长宁区周家桥街道、普陀区长征镇等都成立了“电梯办（工作室）”，或由街道干部坐镇，或委托社会组织操办，不仅为居民答疑解惑，还联系



■虹口区三叶草弦乐团在演出

加装电梯：省力 失智照护：省心 老有所为：开心

政府部门召开协调会，甚至在审批时“上门服务”。而在远离中心城区的崇明岛，一年来多层住宅加装电梯从无到有，遍地开花。截至上月，崇明加装电梯立项数116台，正在施工74台（以上均包括36台商品房改建），竣工8台。崇明区提出“愿改皆改、应改尽改、可改速改”的工作原则，通过优化行政审批程序，发挥基层党建引领，引进建管一体化公司，成立一条龙服务工作室，资金多元筹措机制，完善监管措施和制订管线搬迁指导意见等，有效减轻居民负担，提高了加装工作成效。

认知症 爱的记忆共同守护

“我不认识你”“我找不到回家的路了”……一段段消失的记忆，抹去的不仅是老人脸上的笑容，更给每个家庭成员带来了遗憾和伤痛。据国际上相关研究，认知症患者每在60岁以上人群中比例约为7%，越是高龄比例越高。

爱的记忆需要共同守护。时下，上海正积极推进建设“认知症老年照护体系”，今年再度将“改建1000张认知症照护床位”列入市政府实事项目。如徐家汇街道龙吴路养老院，集日间照料、长期住养和综合助餐等服务为一体，专注于为认知症和失能老人提供专业性服务。普陀区长寿路街道邻里分中心专门辟出失智老人日间照护中心，每天都有一群老人到此“准时打卡”。除了常规的日间照料、营养膳食等日托服务，还有“记忆小屋”“大脑加油站”，采用认知疗法、园艺疗法、回想疗法等，为轻度、中度认知障碍老人提供健康干预、康复训练、心理慰藉。

今年9月，“上海市老年认知障碍友好社区试点”启动，10个区的28个街镇被列为首批试点单位，普陀区长寿路街道也是其中之一。长宁区对约2.4万名老人采用AD8和MOCA双量表精准筛查，并出台本市第一份认知障碍友好社区《建设标准》。

老年大学 建“家门口的好学校”

38把小提琴、4把大提琴、一把低音提琴，乐手大多两鬓飞霜，但演奏起《我和我的祖国》依然激情澎湃。说来让人难以相信，这个“藏”在社区的三叶草弦乐团，全部由业余乐手组成，团员平均年龄66岁。这群音乐爱好者先是在居委会活动室拉琴，后来得到虹口区嘉兴路街道的支持，团员们每周六排练，除了以琴会友，经常开展公益演出。

对70岁的指挥兼小提琴手傅克明来说，最难忘的事是去年在这里，习近平总书记观看了他们的演出，还和在场的每位成员握了手。对大家说的“你们开心就好”这句暖心话，大家一直记在心头。如何激发老人的价值感，实现老有所为？这一点，过去在为老服务中容易被忽略。如今，各级政府都更多地关注到了老年人在精神层面上的追求，为他们提供更多展现能力和才华的平台。

针对优秀老年大学“一座难求”问题，上海以“老年人学习场所倍增计划”为重点加大供给，把“就近、便捷、快乐”这一原则放在首位。如今，全市构建起老年教育四级办学网络，包括4所市级老年大学、9所高校老年大学、22所区老年大学、222所街镇老年学校、5139个居村委办学点……一批“名家坊”“乐龄讲堂”、睦邻学习点、网络学习圈，成为老年人“家门口的好学校”。 本报记者 邵宁