



做一个“积极老人”

平时，家属可以来探视老人，老人也可以申请走出养老院活动；疫情期间，这一切无法实现，时间长了以后，不少老人闷得慌，产生焦虑情绪。在保证疫情防控的同时，如何缓解老人们的不安，院方动了不少脑筋。

阿娜西说，那段时间，即使在院内也不能组织人员聚集的大型活动，他们的工作人员就让老人们以房间为单位在室内开展小型游戏，比如让老人们互相抛接传递软球。有的老人，工作人员和他一对一聊天、和他一起做手工等活动。

九峰养护院有自己的菜地和果园，阿娜西和工作人员到田地里种菜、收菜，并让有兴趣和有行动能力的老人也参与进来；那些不到现场的老人，也能通过图片视频看到农场的直播，开心解闷。“对闷得实在不开心、也不愿意参加活动的老人，我们就真诚地道歉，跟他说明疫情的形势，一般也都能得到理解。”

杨浦区社会福利院，老人们可以在楼栋中的露台、院区里的“口袋公园”里活动，度过完全与外界隔离的那段时期。“有充足的活动空间，老人们的情绪还都算比较好。我们也让他们常常与家人做视频连线，抒发思念之情。”乔毅皓说。

她介绍，福利院专门制定了疫情期间对老人的心理关怀指南，用思维导图的形式清楚地列出了疫情期间老人常见的负面情绪、情绪反应表现以及应对方法。《新民周刊》记者看到，这份指南有很强的可操作性。例如，“适当活动”列举了“散步、手指操、唱老歌、冥想、游戏”几种方式；而“放松方法”给出了“肌肉放松、腹式呼吸、蝴蝶拍拍”等一些建议；对于“主动沟通”，指南上强调的秘诀是“早发现、早介入、积极主动、真诚细心”。

“医养结合”的趋势下，越来越多的养老机构开设了内部的医疗机构，这对入住老人的治疗和康复显然增添了便利。尤其在疫情期间，外出就医面临感染的风险，内设医疗机构更是

发挥了关键的作用。

《新民周刊》记者看到：九峰养护院的医疗部门已经是一家完整的小医院，从挂号到治疗、检验、住院，硬件和软件设施都已完备。阿娜西说，与医保系统的连通工作正在进行中，这步工作完成后，会有更多老人愿意到这里来接受治疗和康复。

杨浦区社会福利院的医疗部门虽然没有检验设备，但与街道卫生服务中心合作，可以使用他们的设备，后者的医护也为老人们上门服务。老人需要转到院外的医院治疗时，可以走福利院和杨浦区中医医院建立的“绿色通道”，得到优先安排。

今年100岁的王阿婆入住杨浦区社会福利院已经7年了，她的女儿告诉记者：她的母亲几天前的晚上有一点发烧，福利院的工作人员联系她问是否要转到院外治疗，她说：“这方面你们比我们更懂该怎么做合适，我信任你们。”接受福利院内医疗部门的输液治疗后，王阿婆很快有了好转。

养老工作没有终点

养老机构的发展离不开数字化、智能化的助力。九峰养护院是练塘镇引进的公建民营项目，运营特色之一是“互联网+养老”。《新民周刊》记者看到，这里的护理员、医生、行政管理人员都可以登录专用的手机App，把对老人的护理情况逐条详细地记录进去。这一切和老人的信息被纳入统一的数据库，可以随时进行分析和监控。

智慧养老在杨浦区社会福利院则体现在一系列智能设备的试点运用。卫生间里的防滞留设备，可以在老人不慎摔倒时报警；“智能床垫”可以对老人的心率、呼吸和睡眠质量进行监控，为福利院和家属提供老人的健康信息。

上海杨浦区社会福利院里老人生活安排得井井有条。

