

不少人的印象里，养老院似乎总与沉闷连在一起。但是，一走进宁波市南山老年疗养院，便能感受到满满的活力和家的幸福感。

作为宁波市政府养老重点实事工程项目和市本级首家公建民营养老院，2014年11月，南山老年疗养院以“亲民”形象向市民亮出一张温暖的、崭新的养老名片。

机构为入住老人提供集生活照料、康复护理、医疗保健、文化娱乐等为一体的养老服务。目前，首批开放的床位使用率已达到96%，入住老人的平均年龄为83.6岁。

5年来，在市民政局的坚强领导下，积极响应改革号召，南山老年疗养院团队精耕细作、笃定初心，以“南山苑·桃花源”为园区文化主题，以“为长者创造更有质量的幸福生活”为使命，以“幸福养老、健康养老、智慧养老”为理念，以“一个社区”“四个中心”为建设目标，努力让园区老人能够更快乐地享受晚年、享受生活。

托起幸福“夕阳红”

——宁波市南山老年疗养院5年“幸福实践”



棋艺交流。

山南有风 一携慈江温情水

“今年下手有点晚，只能订到大年初二了。”陈爷爷口中的“预定”对象正是南山老年疗养院的“共享厨房”。

厨房非常宽敞，有3个“灶台”，配置了锅碗、调料等，可供老人及家属预定。每到节假日，子女带着父母爱吃的新鲜蔬菜、肉类、海鲜，亲自下厨，欢乐聚餐。“共享厨房”一经推出，便成了园区“香饽饽”。

为了让园区更有“家”的感觉，南山老年疗养院注重环境营造。疗养院地处江北区，在全国重点文物保护单位保国寺西南侧、重点旅游线东保线慈江以南，依山傍水，绿树成荫。全院共分行政服务区、医疗服务区、自理生活区、介护生活区、介护生活区五个区域，

设有养老床位1275张，其中单身老人公寓47间、双人标准房220间，室内装修简约而富有特色。

院内“社区化”元素浓厚，“适老化”特点突出，公共活动区域配备了江北区老年大学教学点、大型健身房、多功能活动厅、康复活动区、沿江游步道和南山苑文化生活街。其中，“南山苑文化生活街”上，有茶艺沙龙坊、连锁超市、理发足浴室、图书阅览室、棋牌室、绿色网吧、共享厨房、书画室、舞蹈教室、乒乓球室等。

天气好的时候，老人们在街边的长廊里闲坐，背靠暖阳，聊着家常，一侧的阅览室、休闲吧内，老人们看着喜欢的影视剧、做着读书笔记，时光缓缓，无言亦暖。



南山苑文化生活街，老人们悠然自得地享受阳光带来的温暖。

苑中有声 恰如居家乐融融

喜欢健身、喜欢唱歌的洪奶奶，是南山老年疗养院第三届居民代表，前段时间在“居民议事”会上递交了一个提议，希望佳木斯操的跳操频率能增加为一周两次，但困扰他们的是，缺少专门的跳操场地，先前都是在院区“主干道”上跳，双休日因为家属探望，人来人往，接送老人，车子经过，多有不便。

让洪奶奶欣喜的是，提议和困难递交后，院区很快给了答复，准备在行政楼旁改建一个休闲广场，开年就动工。

虽住进了养老院，但因为“居民”身份，“社区”生活，老人们觉得跟以往在家的日子并没有太大的区别。

南山老年疗养院自开园以来，一直致力于探索将“社区化”元素融入养老机构建设中，以“南山苑”为名，进行“去机构化”的创新养老实践。

全院上下为自理老人打造充实的晚年生活，又为失智失能老人提供集生活、医疗、康复护理为一体的全方位服务，对入住老人从建立

个人档案、能力评估、确定护理等级、建立健康管理牌，到制定营养膳食、照顾生活起居、提供医疗服务各环节，力求以标准为依据，以流程为规范，以专业为保障。

该院在充分调研老人口味喜好、身体状况、餐食需求的基础上，实行送餐、自助餐和订餐等多样化服务形式，推出普餐、糖尿病餐、痛风餐、无牙餐等多种套餐，并根据二十四节气特点，推出二十四节气节气特色菜品。

老年人保持活力的秘诀之一就是老有所乐、老有所为。2016年，南山老年疗养院成为江北区老年大学的教学点之一，为院内老人开设了书法、烘焙、越剧、舞蹈等各类兴趣班。

同时，以传统节日为契机，每月推出形式多样、融合亲情、邻里互动、积极向上的系列主题活动，如美食节、母亲节、父亲节、年夜饭、文明幸福楼创建、“周末孝时光”等，为老人与家属提供共聚天伦、增进亲情的机会，也为院内老人构建“宁静和谐、怡然自得”的邻里环境。



冬日，院内“邻里”送温暖。



开心果蔬园，老人们种下一棵棵小苗，细心呵护。

老而有为 喜看斜阳与谁美

在园区一角，有个开心果蔬园，20块小型“责任田”被认领的老人拾掇得井井有条，虽是冬日，小青菜生机勃勃，小辣椒红得分外可爱。

来自镇海的李爷爷，退休前从事农技工作，一人园便被聘请为开心果蔬园的顾问，什么季节种什么，如何将果蔬种好，李爷爷与老人们尽情分享，“很开心，特别是收获的季节，大家互相比着，笑声久久不散。”

在阅览室做志愿者的郑伯伯，对书籍清点、报纸整理，已是驾轻就熟，“和同龄人一起做公益，共同呵护‘社区家园’，是件很有意义的事。”

随着老年群体精神生活需求的日益增长，南山老年疗养院对传统的机构养老模式进行升级再造，以“传递人文关怀、滋养长者心灵”为服务理念，以社工部为依托，创建了“南山苑社工服

务中心”，努力从尊重需求、沟通情感、交流思想、愉悦精神、创造幸福等方面深挖服务内容，通过发放活动积分卡、评优、互助等方式，激发老人自身活力和潜力，实现老人自我管理、自我服务、快乐长寿。

在康乐学苑，设立老年大学教务管理志愿团队，实现日常教务自我管理；在老顽童书吧，银龄志愿团队按出勤发放服务积分，定期开展座谈会，实现银龄自我管理的规范性；成立南山苑居民自治委员会，密切邻里关系，共建和谐家园；设立居民说事室，关注每一位老人的心声和建议；在各类主题活动中，充分发挥老人才艺才能，鼓励老人上台展示自我；每日的健康活动，帮助失能半失能老人重拾“动起来”的时光；每周一次的“记忆课堂”，帮助失智老人找回曾经的美好。

医养有道 福兮寿兮安兮

南山老年疗养院有个“中心发药站”，老人们需要服用的药物都可以在此处“集齐”，每天统一由专门的工作人员摆药，再由护理人员发放给老人，叮嘱或帮助老人服用，确保老人用药安全。

不仅如此，疗养院成立之初便着手开展医养结合工作，在上级部门的大力支持下，该院医务室于2015年5月经卫生行政主管部批准成立，同年8月成为宁波市城镇职工医保定点单位，2017年8月与宁波市第一医院正式签订合作协议，由第一医院委派人员前往疗养院开展相关工作。

目前，该院医务室设有内科、中医科、针灸理疗、医学检验与放射科目，每年组织开展健康筛查，定时推出专家门诊，让老人足不出户就能享受到优质的医疗资源；在日常健康管理上，老人居住的楼层建

有护士站，实现生活护理与医疗服务在养老现场的有效互补，为老年人构建了更加全面的健康管理网络。

2018年4月，疗养院组建“糖”友俱乐部，为院内150余位糖尿病患者搭建了一个交流、互动、学习的健康平台，通过控糖降糖的生活经验交流，提高自我管理的能力，同时为每一位俱乐部成员建立个人档案，定期走访、接受咨询，给予个性化指导，每月组织开展一次俱乐部活动，邀请糖尿病专家，为老人带来病理康复治疗。

“爸爸在这里生活，我非常放心。”在美国洛杉矶工作的崔女士在零距离接触院内生活后，说出了很多人住老人子女的心声。

5年来，南山老年疗养院收获老人家属送来的锦旗、表扬信等各类表扬285份。



中心发药站，为需要或委托发药的老人提供规范的发药服务。

相关链接

尽心绘就满园春色

5年来，南山老年疗养院着力打造“凝聚力”工程，着重开展员工成长计划和骨干成才计划，多形式多举措促进员工成长成才，努力提高员工的综合素质。

通过实施新员工“适应关怀计划”、开设员工“文化俱乐部”“员工加油站”等，加强人文关怀，将单位文化贯穿于各种形式的活动载体中，推动员工逐步形成共同的行为标准和价值观，提升员工的向心力和职业归属感，形成一支充满朝气与活力的员工队伍。

目前，该院有16名员工获得社会工作师及初级社工证书；一线员工中有16名获得全国高级护理员资格证书、45名获得中级护理员资格证书、40名获得初级护理员资格证书，还有19名员工通过了院内初级护理员考试，全院护理员持证率达到98%。

2016年，该院员工收获了“第三届全国养老护理职业技能竞赛一等奖”，之后，有多名员工在不同比赛中取得优异成绩和获得“宁波市优秀养老护理员”称号。

“80后”养老护理员尹秀娟，苦学护理知识，勤练护理技能，由养老护理新兵成长为技术能手。2018年，她在宁波市职业卫生职业技术学校组织的

“介助老人照料技能竞赛”中取得一等奖的佳绩。同年，在浙江省2018年“敬老月”暨第十八届老年文化艺术周开幕式上，被授予浙江省“最美养老护理员”荣誉称号。尹秀娟的成长，是该院190余名员工努力成长成才的缩影。

南山老年疗养院通过5年的努力，走出了一条铿锵有力的发展之路，2017年获评全省养老机构标准化建设绩效评选活动“优秀单位”，同年成功创建成为宁波市社会工作示范基地；2018年获评宁波市AAA等级养老机构，同年与高校专家合作率先在全市范围内开展护理服务标准化暨质量管理项目建设；2019年获评宁波市公共服务窗口文明单位，近两年连续获得市民政局先进单位称号。

今年11月26日，该院举行了以“新征程 创未来 我们在一起”为主题的五周年庆典活动，在庆典现场，正式举行了“南山苑·桃花源”品牌发布会及品牌形象代言人“南山”“山山”首次见面会，并通过动漫形象展示了南山苑长者最惬意最充实的“长寿”生活，传达了该院努力为长者创造更有质量的幸福生活的声音。

(王佳 黎双)



南山老年疗养院5周年庆典活动现场，“南山苑·桃花源”品牌形象代言人“南山”“山山”首次亮相。



老顽童书吧，老人们品读书报。

记者 王佳 通讯员 黎双
图片由宁波市南山老年疗养院提供