宁波日报 NINGBO DAILY

预计到2025年，全市60周岁及以上户籍老年人比重将在30%以上——

银发浪潮加速来袭，居家养老如何更适老？

记者 陈敏 王佳

老年人口基数大、比例高、增速快、高龄化，是当前宁波人口老龄化的显著特征。

截至2019年年底，全市60周岁及以上户籍老年人156万人，占户籍总人口的25.6%；预计到2025年，老年人口比重将在30%以上，其中80周岁及以上户籍老年人将达到40万人。

居家养老，是宁波养老格局中权重最高的板块，也是很多老年人的首选养老方式。作为全国首批居家和社区养老服务改革试点城市，我市坚持以需求为导向，初步构建起以养老服务设施网络为基础，集成老年助餐、便利医疗、生活照料等多元服务，叠加政策资源人才等多重保障的养老服务体系。

银发浪潮加速来袭，作为一项系统工程，居家养老还需持续发力，让居家老年人的生活更加舒适、更加安心。

到今年年底，“爱心车轮”老年助餐项目将实现全市乡镇（街道）全覆盖。

鄞州区东胜街道区域性居家养老服务中心为老年人提供康复服务。

本版照片由市民政局提供

康养助餐娱乐 居家养老中心服务齐全

家住北仑区小港街道红联社区的葛奶奶，平时最爱去的地方就是社区门口的居家养老服务中心。“这是阿拉的家。”葛奶奶说，到了这儿，可以就餐、娱乐、健身，还可以发挥余热，为老服务。

中心设有巧手阿姨爱心工作坊、“镂月裁云”剪纸吧、香香爱心理发室、爱心洗涤房等助老服务室，18个分列为公益型、服务型、学习型、文体型和治理型的社会组织团队集结在中心“幸福来敲门”为老服务项目中，携手为社区病残、独居、高龄老人提供送餐、陪游、医疗、家政、助浴等12小时在线陪伴服务。

“香香爱心理发室”的发起人赵冬香今年已经78岁了，却一直坚持为行动不便的老人上门免费理发。这些年，红联社区居家养老服务中心的为老服务项目越来越丰富，去年引入专业养老服务机构，建立了嵌入式护理站和长者照护之家，短期托养、术后康复、日间照料，都能一站式解决。

“我们整合养老资源，提供为老服务，搭建志愿平台，不仅给了老年人安心养老的底气，也帮助他们持续参与社会活动，激发他们的自信心和内在活力。”红联社区党委书记林姗君说。

天蓝蓝，海蓝蓝，面朝象山港、坐落于薛上岙村的宁海县强蛟镇居家养老服务中心正在做最后的修缮。“下月正式启用，镇上的老人很期待。”强蛟镇便民服务中心主任胡科杰说，为了能让老人健康幸福养老，该中心康复室、心理咨询室、书画室、助浴室和食堂一应俱全，还配置了日间照料室。

目前，全市建有区域性居家养老服务中心124个、居家养老服务站2938个，覆盖98%的社区（村）。今年年底，随着高山海岛等最后的“空白地”被填满，我市将实现城市农村区域性居家养老服务中心全覆盖。

为老服务资源的整合，还在于专业养老机构与居家养老服务中心的“牵手”。全市已有90余家养老机构向邻近老年人开展了安全探视、康复护理、喘息托养等居家养老服务，仅鄞州区每年接受家院互融服务的老年人就在100万人次上下。

居家养老的细节，不仅仅体现在助餐、照护和慰藉等方面，还在于住宅的适老化。

管道电路重新布线安装，洗澡间添置了折叠浴椅，马桶边安上了扶手，走廊上亮起了小夜灯……家住江北区双东坊社区的吴定芳老人看着这些崭新的设施满心欢喜，屋内改造后新增的设施，都是根据老人的需求定制的。

居家适老化改造是为老年人办实事，“实”在看得见、摸得着、用得上。今年，困难老年人家庭适老化改造被列入省政府民生实事项目，我市各地陆续启动适老化改造，内容涉及“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅助器具适配”等方面，并根据老人的个性化需求，做到“一户一案”。今年全市对810户困难老年人实施居家适老化改造，截至目前基本完成。

公助共助互助自助 居家养老服务全面开花

作为一项系统工程，居家养老需要相关政策支撑、社会力量参与、爱心人士加持，也需要家庭养老基础地位的加固，即公助、共助、互助、自助缺一不可。

为努力打造老年人安享晚年的幸福家园，我市把居家养老服务发展纳入高质量发展的重要内容和督办事项，连续11年将养老服务设施建设列入市政府民生实事工程，并把发展养老服务纳入对区县（市）政府的年度目标考核和党政领导政绩考核内容。

2018年，我市在全省率先出台居家养老服务地方性法规——《宁波市居家养老服务条例》，并制定出台了贯彻《条例》的“1+12”配套政策文件，提出今后一个时期我市居家养老服务发展的“七大体系建设”和“30项重点工作”目标，明确“八大工程20个重点项目”的三年攻坚任务。

经过多年努力，目前我市不仅建起“一中心、一站点、多网点”的居家养老服务设施网络，还全面织密居家养老服务“保障网”，为居家老人提供助餐、医康养、照料、文教等服务，受到老人的欢迎。

水煮大虾、红烧荷包蛋、炒三丁、咸菜土豆汤……10月21日上午10时30分左右，奉化区西坞街道高楼张村老年食堂的饭菜已准备齐全，老人们陆续前来就餐。“我三个女儿都嫁出去了，平时一个人在家做饭不方便，现在可好了，只要拿出3元钱，就能吃到三菜一汤热乎乎的饭菜。”80岁的周婆婆一边吃饭一边对老年助餐服务赞个不停。

民以食为天。我市通过村社老年食堂、中心食堂+社区助餐点、养老机构辐射、餐饮机构协作、中央厨房配送等模式，推进老年人助餐服务有效覆盖。2019年起，连续两年将“爱心车轮”老年助餐服务列入民生实事工作，政府出资为每个乡镇（街道）配置一辆SUV送餐车，到今年年底将实现全覆盖。目前，助餐服务已覆盖全市2501个城乡社区，每天约有1.7万名老年人享受配送餐服务。

“填好肚子”，还要“养好身子”。全市95%以上的居家养老服务机构与基层医疗卫生机构签约，为老年人提供定期体检、上门巡诊、慢性病管理、健康指导等服务，签约家庭医生的居家老年人数约70万人。

“过好日子”，也要“找到乐子”。我市建立居家养老生活照料服务项目清单，包含生活照料、健康护理、精神慰藉3大类28项，免费为特定人群中的重度及中度失能老年人、80岁以上老年人、计划生育特殊家庭中的70岁以上老年人提供可供选择的订制套餐服务，惠及全市22万余名老年人。为每个居家养老服务中心（站）配置一定数量的文体娱乐设施，并以社区（村）为单位，培育组建了2000多个老年文体组织，推进老年大学或社区老年大学在居家养老服务中心设立教学点。

我市还推进针对居家老年人的应急服务。依托81890求助服务中心，建立老年人“一键通”应急求助服务系统，免费安装到4.5万多户高龄、困难老人家庭，累计提供各类应急服务97万人次。推出老年人意外伤害保险制度，已为符合条件的老年人投入保费966万元，投保人数24.44万人。

满足多样化需求 致力打造老年友好型社区

随着老龄化的加速，特别是未来5年第一代独生子女父母进入中高龄，养老照护浪潮扑面而来，居家养老服务将接受更大的挑战和考验。

目前，我市居家养老服务不断探索创新，陆续建成嵌入式护理站、老年护理照料中心、长者照护之家等，这些模式填补了社区照料在喘息托养、失能老人服务、家庭护理专业指导等方面的空白，解了不少老人及家属的燃眉之急。

但从全市情况看，普遍存在专业护理人员数量上的缺口和技能素质上的不适应。发展过程中，也遇到诸多挑战，比如社会上对养老服务机构仍存在偏见。

业内人士建议，要拓展服务，结合正在试行的长期护理保险服务工作，进一步丰富社区嵌入式服务产品内容，打造老年人可知、可选、可及、可用的养老服务包；加强制度和标准化建设，努力塑造嵌入式养老服务机构“安全、诚信、优质”的服务品质。

老年人最怕的是遭受意外伤害，譬如意外跌倒。相关统计数据显示，跌倒是我国伤害死亡的第四位原因，在65岁以上的老年人中则为首因，而跌倒的主因是居家环境不适老。记者在走访中发现，虽然不少困难家庭老人已经尝到改造后的甜头，但目前家庭适老化改造尚处于行业发展初期，对于庞大的居家老年群体及其子女而言，这一新鲜事物有些陌生，导致家庭适老化改造普及难度大大增加。

要实施居家适老化改造，必须形成与服务对象规模相匹配的服务能力，而在当下的宁波市场，想找到一家能够进行适老化改造设计、施工的企业很难，这片领域几乎为空白。

近年来，宁波在社区适老化方面也进行了诸多探索，如老旧小区加装电梯方便老人出行，小区公共空间安置凳子供老人休息，制作适合老人的健康饮食，打造“老伙伴”慢生活馆等，但与老年友好型社区的距离仍很遥远。

在构建老年友好型社区方面，国外近年探索的一些做法值得借鉴。如新加坡海军社区，公寓内随处可见扶手、防滑地砖、伸缩式晾衣架等专为老年人设计的无障碍设施，客厅和卫生间靠墙位置设有紧急拉绳，社区内还配备可提供门诊治疗、日间手术的医疗服务等。最令当地老人满意的是，设计者不仅在细节上考虑了老年人的使用习惯和需求，还设置了诸多社区托儿所、购物商场等代际公共空间，促进各年龄层人群的互动，让老年人不再孤独。

老年人拥有了幸福的晚年，后来人才有可期的未来！居家养老如何在未来更适老？除了政策的支持和引导，还需要人人参与、人人共建。

新闻1+1

全市80周岁以上高龄老人已有22万人

日前，记者从市老龄委获悉，宁波老年人口比例高出全国7.5个百分点，高出全省2.7个百分点。

统计数据显示，我市老年人口基数大、比例高、增速快。2010年至2019年，我市老年人口增加了58.31万人，平均每年增长4.8%，老年人口比例每年平均提高0.88个百分点。

当前我市正处于第一次和第二次老年人口增长高峰的间隙期。2019年，老年人口较上年增长3.1%，老年人口比例提高0.5个百分点，均为10年来最低。预计到2022年，老年人口增速相对平缓，2023年起再次进入快速增长期。

宁波老年人高龄化空巢化趋势明显。截至今年6月底，全市80岁以上高龄老人有22万人，占老年人总数的14.1%，较2010年年初增长47%。2010年到2019年，我市低龄老年人口、中龄老年人口和高龄老年人口占总人口的比重分别从3.68%、5.32%、2.61%上升到14.61%、7.41%、3.61%。

随着第一次生育高峰出生人口进入高龄期，未来老年人口年龄结构中高龄化现象将更加凸显。此外，近10年全市纯老家庭人口一直高于30%，2019年约57万人，占老年人总数的36.5%。

（陈敏 王佳）

评 说

照亮我们的明天

人口老龄化虽然对经济发展带来了一定的负面作用，但宁波老年人口比例能高出全国7.5个百分点，高出全省2.7个百分点，在某种程度上也说明宁波的社会经济发达，生活水平、医疗科技文化卫生水平高，居住在这个文明城市幸福感强。

金窠银窠不如自己的草窠。受传统思想影响，很多老人不愿到敬老院、养老院等社会福利机构去，宁肯选择居家养老。对于这些居家的老年人，我们要丰富供给，不断满足老年人的需求。

比如，政府部门要出台政策措施，构建和完善养老服务设施网络，将养老服务人才纳入教育培训规划，推进职业教育，缓解专业护理人员数量上的缺口和技能素质上的不适应；街道社区要探索创新养老服务机制，不仅要提供助餐、医康养、照料等服务，还要提供丰富的文化教育产品；企业和社会组织要提供专业化服务，适老化改造是一个很大的市场，现在这片领域几乎是空白；作为子女，则要多回家看看，有事没事打个电话，不少老人缺的不是物质，而是情感关怀。只有全社会共同发力，才能使居家老年人的生活更加安逸。

每个人都会老去，让老年人拥有幸福的晚年，后来人就有可期的未来。今天，我们为养老事业付出努力，其实就是在照亮我们的明天。

（李国民）

图 示

截至2019年年底

宁波市60周岁及以上户籍老年人**156万人**，占户籍总人口的**25.6%**

预计到2025年

老年人口比重将在**30%**以上

全市建有区域性居家养老服务中心**124个**

居家养老服务站**2938个**

覆盖**98%**的社区（村）

今年年底，我市将实现城市农村区域性居家养老服务中心全覆盖。

全市已有**90余家**养老机构向邻近老年人开展了**安全探视** **康复护理** **喘息托养**等居家养老服务。

今年全市对**810户**困难老年人实施居家适老化改造，截至目前基本完成。

全市**95%**以上的居家养老服务机构与基层医疗卫生机构签约，为老年人提供**定期体检** **上门巡诊** **慢性病管理** **健康指导**等服务；

签约家庭医生的居家老年人数约**70万人**。

金雅男 制图