“时间银行本”让老人走出蜗居

自2018年7月宁波晚报·博组客居家养老服务中心入驻白云庄社区以来,中心的工作人员每月都会上门随访高龄和独居长者。大部分长者们虽然自理能力尚佳,但因为长期蜗居室内,存在与社会脱节的现象。为了让老人们多出门,丰富自己的晚年生活,宁波晚报·博组客特别推出“您出门,我上门”系列活动。

老人们拿到了自己的“时间银行本”。

活动中,每一位长者都获得一本“时间银行本”记录。这些老人参加宁波晚报·博组客定制的“常青藤”系列互动活动时,一场活动可获得3分钟工作人员上门聊天等服务的时间。老人们出门参加的互动越多,工作人员上门的时间也就越多。

据了解,“时间银行本”已经发放了50多本,相应的系列活动已经开展了5场,场场活动人气爆满。“我参加了3场活动,感觉不仅生活变得更充实了,更多的是收获了与同龄人一起交流的乐趣。”一位现场参加活动的阿姨说。

“常青藤”系列活动设置了节日专题活动、公益便民活动、智能手机课程、护理知识讲座等。另外,长者自愿在宁波晚报·博组客发起开设精神文娱活动的,可享受中心提供的上门服务时间,具体服务时间待商定。

活动兑换方式

每个月活动将提前一个月进行张贴通知,每场活动全场参与后可在“时间银行本”上盖一枚章,一枚印章对应3分钟的服务时间。

兑换上门服务时间时,老人需要提前两天告知宁波晚报·博组客工作人员,如需要评估,要先进行评估,再确定上门服务时间。

兑换上门服务时间可累计使用,最多可累计一季度。一季度后清零重新计算。如一季度活动全部参加,最多可累计90分钟上门服务时间。

活动执行方式

每次活动前老人务必签到

活动结束时老人务必在“时间银行本”上盖章

参与对象:宁波晚报·博组客周边老人群体(60周岁以上)

活动地点:宁波晚报·博组客白云庄居家养老服务中心(海曙区蓝天路108弄25号)

更多详情请拨打联系电话:87042867、15372604697

记者 徐丽文

男娃的包皮割不割?

快帮您的小孙孙来听一堂资深医生的讲座

有一个手术,暑假里特别火,那就是男娃的割包皮手术。每年三四月份,就有家长到宁波几家医院的小儿外科预约手术。这种情况,不仅宁波有,杭州、上海等大城市也是如此。

这不,暑假快到了,宁大医学院附属医院小儿外科主任何建华的专家号又到了“一号难求”的地步。很多家长想在放暑假前看个门诊,问问医生是否要做手术。如果要做,就趁暑假做掉,这样以后就可以安心学习了。

何建华主任从医31年,接触过无数家长和求诊的孩子。他总结发现,来挂号求诊的家长通常有三类:第一类,孩子的小鸡鸡经常发炎红肿,问问医生是不是要做个包皮切除手术,彻底告别病根;第二类,孩子在一天天的长大,可小鸡鸡没动静,担心孩子的发育有问题;孩子班级里的同学、隔壁邻居的孩子都去割包皮了,我们也想割。

何建华说,这些来求诊的孩子,一部分确实需要割包皮,一部分确实不用割,还有一部分,如肥胖的孩子,年龄小于3岁的孩子,要不要割有待观察。不过,家长早点求诊专业医生没有错。每年,他都会遇到一些很可惜的病例,十几岁的小伙子,“小鸡鸡”还跟幼童一样大,一问,发现家长平时压根就没有关注到孩子的包皮、包茎问题,等到最后发现时,为时已晚。

什么叫包皮过长?真的有这么多孩子需要割包皮吗?什么年龄割包皮最合适?孩子小鸡鸡总发炎,家长怎么帮助清洗?5月26日(周日)上午10:00—11:30,宁波晚报社联合宁波大学医学院附属医院(宁波市第三医院)、江北区白沙街道桃源社区举办讲座。何建华主任将根据自己31年的临床经验,为家长解疑答惑。讲座还会留出30分钟时间,让医生和家长互动。

有需要的家长请扫以下二维码(《宁波晚报》健康事业部官方客服微信号)报名,名额有限,先报先得。

记者 贺艳

讲座信息

讲座嘉宾:宁大医学院附属医院小儿外科主任何建华

宁大医学院附属医院小儿外科医生朱伟超

讲座地点:宁大医学院附属医院(江北区人民路247号)门诊四楼报告厅

交通指南

自驾:

1、宁大医学院附属医院停车场;

2、来福士广场停车场,经大庆南路可抵达医院,步行约200米;

3、来福士广场斜对面地面停车场,位于大庆南路与桃渡路交叉口,沿大庆南路向北步行约400米可到医院;

4、老外滩美术馆地下停车场,经人民路向北步行约400米可到医院;

5、白沙路江边临时停车场,步行约400米可到医院;

地铁:2号线至外滩大桥站D出口,步行20米可到医院;

公交:19、1、32、331、352、541、370、303、816、337、370到“宁大附属医院(或新马路人民路口站)”;16、341、343、838、384、508到白沙中心站。

《宁波晚报》养生汇小药神客服号

人生后半场 要学会在自己身上花钱

近日,有一份老年消费调查问卷显示,在接受调查的2096位老人日常花费中,30.74%花在日常开支,23.51%补贴儿女,只有3.3%用在了自己的休闲生活上。

这是大多数中国父母的真实写照:穷养自己富养儿孙。

给子女几十万自己没买过新衣服

77岁的金阿姨,当年退休后从宁海搬到宁波和儿子住。儿子当时准备结婚,她把宁海的房子卖了替儿子交了首付。为不显得偏心,她给两个女儿每人5万,还帮外孙、外孙女各买了保险。

可儿子和儿媳接连换工作,又碰上生孩子,房贷压力落到金阿姨和老伴身上。就这样,他俩攒下的40万也在两年内全贴补给了儿孙。金阿姨说,自己退休工资将近4000元,可现在是个“月光族”,有苦难言。

71岁的老李家住联南社区,退休前10年,对自己的投资几乎为零,所有的钱和时间都给了儿女。

老李退休没多久老伴便去世了,他把联南社区的房子租出去,轮流在两个子女家帮忙带孙。当时,儿子和女婿嫌上班坐公交辛苦要买车,他各资助了5万元。每年,他还要给孙子外孙零花钱、买玩具、打红包。几十万元是花出去了,可自己几年没买过一件新衣。

老李在儿女家住了9年,买菜、做饭、搞卫生一人承包。买米,提大件玩具,都是坐公交搬回家,坐小车的福都没享过,还患上了高血压等四五种病,他跟儿女说:“我想回自己家住了。”

搬回家后,老李想通了:既然出力不讨好,不如让自己过得舒服一些。

第一件事,他把房子重新做了装修:刷上墙漆,换了新家电家具,让自己住得更舒服。

第二件事,学习。他去老年大学报了3个班,唱歌、画画、手工。在那他还结识了老伙伴,平时还能互相帮助。

第三件事,旅游。用了两年时间,老李将国内走了个遍。他花两万元去美国玩了一圈。他觉得只有对自己好,生活才会对你好。

家庭中老人最该被富养

71岁的沈阿姨,是一个200多人中老年旅游群的群主,她搜集过大家的体检情况,发现爱为自己消费的,老年病少很多。“有个每次旅游都去的80岁老先生,心脏功能跟50岁的人差不多;有个55岁的姐妹有高血压,去年为帮儿子买房改吃价格低廉的药物,一下中风了”。

有学者认为,多数老年人都受“子女好,自己就好”的影响,把更多的金钱和精力都投入给子女,有时结果却适得其反。对老人而言,富养自己才是不给子女添麻烦。所谓富养自己,首先要掌握个人与子女之间的度,在自己吃住好、身体好、有闲钱的前提下再考虑帮助子女。

建议:先拥有5件“奢侈品”

1.属于自己的时间,如带孙,可约定只带两三年。

2.舍得花钱的心,偶尔买点贵东西,多出门旅游。

3.懂自己的朋友,尽量去人扎堆的地方玩,结交朋友。

4.敢于表达的气魄,广东网友“得闲”说,针对儿子“啃老”,他写了封长信,细数不易和期望,儿子理解后就改正了。

5.小病也不扛的意识,每年定期体检,小毛病拖大了才是给子女添麻烦。

记者 陈韬

《宁波晚报》健康号