

你伴我伴阿拉伴,这个社区最讲究“陪伴” “老年友好社区”建设 “阿拉伴”要提供可复制经验

昨天是重阳节,“阿拉伴老年友好社区”项目建设推进会在高新区新明街道新晖社区举行。

“阿拉伴”,用宁波话说就是“阿拉来陪陪依”。2019年,作为宁波市失智老人关爱项目的子项目,“阿拉伴老年友好社区”项目开始试点。

到2025年,宁波市将基本建立老年生活友好型城市。“阿拉伴老年友好社区”项目的推进初衷,就是为了提供可复制可推广的“老年友好社区”样本。“阿拉伴老年友好社区”到底长啥样?我们也很好奇。



嘉和阳光·新晖社区居家养老服务中心组织老人欢度中秋。社区供图

A 为“病人”提供服务 让家属得到“喘息”

一走进嘉和阳光·新晖社区居家养老服务中心,就感觉眼前一亮,宽敞的大堂、电影放映室、知心小屋、现代厨房……300多平方米的空间装修装饰一新。

这里是新晖社区60周岁以上老人的精神家园,除了提供基本的居家养老服务项目外,周一健康养老咨询、唱越剧;周二大合唱;周三看电影;周四棋牌、周五下午茶、周六周日志愿者活动……这里每天都很热闹。

负责人董雅琴讲了几个故事。

有一位阿姨,眼看着丈夫出现了轻度失智的症状,记忆越来越差,甚至出现了出门忘路的情况。家人又伤心又焦虑,要加倍看护,又不敢让本人知道,一段时间以后,阿姨自己的情绪、身体状况也都受了影响。

“她向我咨询是不是住养老院会好一点,我了解情况后,建议她先体验家门口的‘阿拉伴’试试。”后来,夫妻俩经常参加“阿拉伴”的活动,有了专业人员和志愿者的帮助,丈夫既可以参与康乐活动,又能够满足正常社交需求,有利于病情控制,而妻子减轻了照料的负担,还成为志愿者有了自己的社交圈。

还有一位阿姨,子女在国外,丈夫重病,照顾的重担全落在她一人身上。后来,她走进了社区居家养老服务中心,参加活动,享受服务的同时也陪伴他人,有了自己的朋友圈,压力得到了释放。

“就好像年轻爸妈为什么愿意带孩子去亲子餐厅一样,在那里,孩子自己社交玩耍,父母就可以歇一歇享受自己的社交活动。”在讲这些故事时,董雅琴提到了一个词“喘息”,“阿拉伴老年友好社区”的创建,不仅能为“病人”提供服务,也能让“家属”得到“喘息”。

所以,“阿拉伴老年友好社区”项目,还设立家属俱乐部,不仅提供服务,也为他们搭建朋友圈。

B 享受服务也提供服务 他们在这里实现了相互陪伴

“在我们这里,很多老人穿上‘阿拉伴’的衣服,他就是志愿者;脱下‘阿拉伴’的衣服,他就是被服务者。”说这话的是“阿拉伴”爱心联盟的负责人李钧奇,满头银发的他退休以后就一直在做“老年友好”相关的推进工作。

在“阿拉伴老年友好社区”建设中,“阿拉伴”爱心联盟的志愿者团队是非常重要的力量。以新晖社区居家养老服务中心为例,这里有70多名“阿拉伴”注册志愿者,他们中的很多人都有着双重身份。明月阿拉伴爱心小分队、新晖阿拉伴爱心小分队、新晖心弦阿拉伴乐队、阿拉伴电影放映队、阿拉伴棋牌社……在这里,大家实现了共同陪伴,相互照顾,很多志愿者都是夫妻双双一起参与。

推进会上,83岁的“阿拉伴”志愿者梁祥赴担任多个合唱节目的指挥。1999年,梁

祥赴从镇海炼化退休,从忙忙碌碌到无所事事,老人很不适应,于是加入了合唱团,跟孩子一样从头开始学乐谱、学发音、打拍子。如今,老人坦言“退休生活安排得满满当当,一周只有周日是我自己的时间”。今年,梁祥赴还被评为宁波市志愿者之星。

“有老漂族,通过志愿服务交到了朋友,我们合唱队有个87岁的老姐姐,这两年我看她是越唱越精神了,心情愉悦,才能过好老年生活。”李钧奇说,志愿者名额太抢手,已经“超员”了,还不断有人报名,大家通过“阿拉伴”找到了晚年的价值。

“认识他、找到他、关怀他、照顾他”,正是通过日常的活动交往,志愿者们一方面可以及早发现身边老人的失智前兆,一方面又能提供照顾和帮助,通过陪伴,减缓病情的发展。



“阿拉伴老年友好社区”项目揭牌。 记者 郑凯侠 摄

C “老年友好社区”的创建 硬件和软件都不可少

通过专业机构、助力团队、志愿者联盟三方的努力,“阿拉伴老年友好社区”正在逐步成型,除了作为主体的社区居家养老服务中心提供的各项服务和活动,“老年友好”体现在了更多的细枝末节上。

比如在行经新晖社区的2路公交车上,有专门的志愿者,为老年人尤其是失智老人提供帮助和服务。

“比如社区周边的一些商家,我们会事先提供一些培训,让他们了解如何接待失智老人。”很多老人失智,其实并不自知,在维护他们尊严的同时,又能帮助服务好他们,这是需要技巧的。”“阿拉伴”的工作人员这样向我们描绘“老年友好社区”。

“老年友好社区”的创建越来越得到重视。“一个社区环境,真正做到对老年友好,硬件和软件都不可少。增加硬件投入是比较容易的,但真正要实现老年友好,是要在这个社区形成氛围,让老人们心情愉快地享受晚年,这才是最难。”在“阿拉伴老年友好社区”项目建设推进会上,宁波市失智老人关爱项目组负责人、宁波市健康促进与教育协会会长何一天表示,经过两年多的摸索,“阿拉伴老年友好社区”项目已经摸索出了一些可复制、可推广的经验,希望再经过两三年的探索以及经验总结,“阿拉伴老年友好社区”的模式能在全宁波推广实施,助力宁波老年生活友好型城市的建设。

记者 贺艳 戴晓燕