

居家养老 多少人遗忘了疲惫的护老者

社区推出“护老者之家”为养老者提供专业支持

本报讯 记者 范彦萍 近日,杨浦区民政局在长白街道推出的“护老者之家”——社区老年照护者社会支持“彻底改变了许多小区护老者的命运,让那些之前因常年看护老人身心俱疲的家属有了喘息的余地。

让长期看护老人的居民释放压力

家住长白社区384居委的张先生患有肌肉萎缩症,妻子熊女士照顾他20余年。儿子当兵去部队,父母又年事已高,熊女士长期独自照顾卧床的丈夫,体力和精力不够,感到十分无助。“护老者之家”的工作人员上门为熊女士量身定制了一套新工作法,又安排专业护理人员临时替换熊女士照顾其丈夫,让熊女士暂离照护的环境去松江看望自己的父母。

安图居委纯老家庭的李爷爷82岁了,一直以来都是他照顾78岁的老伴。原来李爷爷的老伴因脑梗后后遗症老年痴呆而长期卧床,照顾难度很大,爷爷将所有的时间和精力用于照顾老伴,身心疲惫。由于年事已高,缺乏照顾技巧,加上居家空间拥挤,李爷爷逐渐对照顾老伴有些力不从心。李爷爷自责的同时,也曾考虑过请保姆代为照顾老伴,但终因经济负担过重而不得不放弃了这一想法。

“护老者之家”得知这一情况后,派了专业护理人员为卧床的李爷爷老伴提供规范的照料服务,同时给予卧床老人的安全状况建设性意见,帮助李爷爷提高护理技能减轻照顾的压力。由专业护理人员替换李爷爷照顾老伴,让李爷爷适时释放压力,能有喘息的时间做自己想做的事。

杨浦区社会福利院院长谭秋玉指出,享受这些服务的主要是长白社区居家照顾老人的家庭,经过申请,护老者——即长期照顾老人的配偶、子女、保姆能在居委的组织下,到福利院进行短暂一天的体验,参加专业社工小组活动、音乐治疗等。还可以和其他护老者彼此聊天、沟通放松,释放各种情绪和压力。而由于有公益创投资金的扶持,这些针对区内特殊困难家庭的服务还是免费的。

徐家汇社区举办白领迎国庆文艺汇演

本报讯 记者 丁烨 为欢庆中秋佳节与祖国六十三华诞的到来,徐家汇社区总工会日前举办了第十届“两新”组织职工“迎国庆”文艺汇演。各基层工会主席,企业代表共计300余人出席观看了此次演出。

整场演出汇聚了多种形式的节目,职工们尽显所长地表达对祖国母亲的热爱。通过了解基层职工的艺术

虹桥街道举办青年羽毛球友谊赛

本报讯 记者 丁烨 日前,由虹桥社区(街道)团工委等举办的“建行杯”长宁中片区青年羽毛球友谊赛在虹桥社区举行。比赛分为男子单打和女子单打两个项目。

来自虹桥社区羽毛球俱乐部、

月浦群众体育大会召开

本报讯 记者 朱莹 近日,宝山区月浦镇的群众体育大会“让参与者们仿佛回到了学生时代,顶着烈日在操场上挥汗如雨。

记者了解到,作为第一届市民运动会的节目之一,月浦镇群众体育

“喘息式服务”升级 关注护老者

记者了解到,该项目服务的社区为杨浦区长白街道社区。长白社区是一个老旧社区,总人口近10万,其中13%是65岁以上的老人,长白社区内的青壮年多数搬离社区,留守的都是中年人和老人,形成了“半老”照顾“老老”的状况。

以长白街道内松花江路95弄小区为例,通过对小区内30个有80岁以上老人需要照顾的家庭进行访问,发现有83%的家庭是由子女照顾老人,7%聘请护理人员照顾,10%缺少时间照顾。

这些照顾者男女比例为1:4,年龄50-60岁的占70%。他们面临的主要问题有:缺乏护理的知识和技巧(占47%),缺乏陪护的精力(占30%),缺乏心理支持(占17%)。有53%的人担心自己照顾不好老人,27%感到身心疲惫。他们最希望得到的帮助是护理专业知识和技巧的培训。

谭秋玉告诉记者,在关注老年人的同时,还需要更多关注那些为老人提供照顾的社区长期护老者。他们是养老服务的直接提供者,承受的压力和困难也并非常人能想象。护老者因缺乏专业护理技能、社会公众包括家属的不认同,使得护老者长期积压的情绪压力得不到释放,加之高强度的劳动,使得护老者产生倦怠和无助感;被照顾者中常见的偏执障碍和老年病等又会给护老者增加压力。

“护老者之家”通过为他们提供护理专业知识与技能的培训,提供短期暂住服务或上门短期专业照料等措施,为社区护老者建立社会支持网络。”

曾参与设计该项目的复旦大学社会工作系实习督导主任、复馨社工事务所总干事刘勇介绍说,这个项目比“喘息式服务”更胜一筹。“喘息式服务”只是给照顾者找一个代班人,使他有一定休息时间。而该项目可以让照顾老人者学会一些照顾的技巧,减轻照顾的付出。”

及爱好,社区也特意提供平台给残疾人职工展现自己的机会,手语表演《感恩的心》、女声独唱《桃花谣》,整齐划一的手语、动听的歌声让我们进一步认识这个特殊的群体。情景剧《口吐怨言》取材于生活,职工们利用业余时间自编自导自演,反映了社会经济发展下,人与人之间沟通交流创建和谐社会等热点话题。

九华集团等20余家单位的80余名青年们在活动中,以球会友,尽显青年人的风采。经过顽强拼搏,来自海湾贸易有限公司与建设银行的两名青年分获本次比赛的男子组和女子组冠军。

大会”设置了乒乓、羽毛球、徒步、飞镖等9个竞赛项目,木兰拳、排舞等4个展示项目,另有定点投篮等擂台项目,吸引了老、中、青三代人的参与,超过3万人次的市民在各个项目的比赛中亮相。

《都市脉动

“校园大胃王” 一早吃遍食堂早点



一大早吃那么多,没有一个健康的胃和一颗作秀的心是做不到的。

本报讯 记者 李晓清 通讯员 王浩森 近日,一张海事大学学生一早吃遍餐厅所有种类早点的照片遭到疯狂转发。照片上,一男生正在食用早点,而身旁的餐桌上摆放着数

十种点心。记者近日联系照片拍摄者、海事学生顾梦娇。小顾坦言,自己和照片中的男生是好朋友,之所以这样做,源于“对平淡生活的反抗和年轻人‘说走就走’的纪念”。

商场购物走入“二维码”时代

本报讯 记者 朱莹 近日,在闵行的凯德龙之梦只需手机扫描二维码,即可通过微信端成为商场会员,折扣信息和优惠券也将实时发送到手机上。这一“二维码”时代的消费方式即将在申城各大商圈推广。

记者在申城首个利用“二维码”实现虚拟会员卡商场内做了体验,用手机扫描二维码,在微信平台关注商场或者商户,即可定期收到会员特权和优惠信息,整个过程只需几分钟。

据介绍,微信与腾讯微生活联合推出的电子会员卡首先一直在品牌连锁店推广,如今开始试水大型商场,用户可通过手机随时获得优惠,不必为临时寻找打折商家而烦恼,更省去携带多种会员卡、忘带实体会员卡、无法与商家互动的烦恼。



逛商场刷二维码免费获得会员卡。

本报记者 贺佳颖 摄

黄浦区邻里节比拼上海话

本报讯 记者 朱莹 “坐得正?”“立得稳!”“靠人都是假?”“跌倒自己扶!”……南京东路街道三德居委会活动室热闹非凡,上海“阿姨”和“爷叔”争先恐后抢答,在这场上海闲话大比拼的活动中谁也不甘落后,笑声不绝。近日,2012年黄浦邻里节开幕,全区十个街道开展了各色活动。

在半淞园路街道,居民们对生活用品再利用,变废为宝交换使

用;打浦桥街道张灯结彩,邀请海派剪纸艺术大师进行剪纸表演,田子坊的商家们则现场演示丝巾扎法,并由社区时装队进行展示,淮海中路街道举办家庭小游戏,号召大家抄起锅碗瓢盆比拼舌尖上的淮海……

作为区妇联的品牌活动,邻里节以贴近社区、贴近居民的活动吸引广大居民的热情参与,被居民们赞誉为“老百姓自己的节日”。

闵行购物节开幕

本报讯 记者 朱莹 在节奏欢快的创意舞蹈中,2012上海购物节闵行区开幕式在仲盛世界商城上演。

在为期半个月的节期中,顾客将在区域内各大商场玩转购物新体验。记者了解到,此次购物节中,莘庄、七宝、梅陇等五大区域商业中心都将掀起购物风暴,除了促销优惠之外,商家还筹划了各色丰富活动。