

如今,越来越多京津老人选择来沧州养老,这里价格实惠、环境优美、医养结合——

来沧州养老的京津老人……

本报记者 吴艳 李小贤 摄影报道

“这是我的小家,欢迎你们到来。”

在沧州市中心医院康养集团康养中心,95岁的李瑞明高兴地对记者说。

李瑞明在北京工作,生活了很多年。随着年龄越来越大,她想找一处医疗有保障、服务很贴心的养老院养老。

在北京,她了解过不少养老院,没有找到合适的。多亏比较,她最终选择了沧州市中心医院康养集团康养中心。

京津冀协同发展上升为国家战略十年来,越来越多京津老人选择来沧州养老。记者从市民政局了解到,今年以来,286名京津籍老年人在我市养老服务机构入住。

“这是我的小家”

去年3月,李瑞明在家人的陪伴下,来到沧州参观了沧州市中心医院康养集团康养中心。

医护日常巡查、每日所服药品送到房间、住院不出楼、老年活动丰富多彩、三餐营养搭配……这些服务都很吸引李瑞明老人。她当即决定就住这了。

过了几天,李瑞明在家人的陪同下,再次来到沧州,办好了所有手续,住进了康养中心的一个单间。李瑞明说:“我的一位朋友在北京住的康养院,一个月要18000元。我在这一个月只需要4000多元钱。”

在李瑞明的房间内,床头柜、橱子上放着家人的照片,各种物品摆放得井然有序。“我现在身体还可以,喜欢自己整理物品,看着周围整整齐齐的心里痛快。像橱柜里的药品,我隔段时间就会检查一下,看看有没有过期的。”李瑞明说。

床头有电话,还有呼叫器,单独卫生间里也有呼叫器,还安装了一些适老设施。李瑞明说,她已经把这里当成了自己的小家。

“李奶奶,我给你量个血压。”沧州市中心医院康养集团康养中心综合业务部护士长李红文为李瑞明测量血压。

李瑞明患有高血压,医护人员查房时会关注她的血压问题。“老人们入住时会有健康评估。我们为他们建立养老档案,制订不同的护理计划。”李红文说,康养中心先后吸引了30多位京津老人入住。

李瑞明对现在的生活非常满意,她正在编写一首关于沧州、关于自己住的康养中心的歌,希望用歌曲表达自己的心声。

来沧养老6年

虽然已经在沧州住了6年,但张德凤仍然使用着北京地区的电话号码。

“这个电话号码用了几十年了,不换了,要不老姐妹们找不到我。”86岁的张德凤笑呵呵地说。



张德凤(左二)和老伙伴们一起打扑克

运河区绿元尚邦养老院住了10多名来自京津地区的老人,张德凤就是其中之一。

“我是泊头人,回到沧州养老也算是叶落归根。”在北京生活了几十年的张德凤留恋着家乡的一草一木。

结婚几年后,张德凤就随丈夫到了北京,在一家企业工作。三个孩子中,老大留在了沧州。老二老三都在北京上学、工作。

78岁那年,张德凤和老伴商量,想回沧州养老。为此,他们和大儿子一家一起看了几家沧州市内的养老院。

天有不测风云,那一年,张德凤突发脑血栓,住进了医院。

张德凤几度休克,抢救加治疗,住院35天后才转危为安得以回家。后来,因为需要康复治疗,张德凤又在康复医院住了几个月。

这场病使张德凤下半身失力,去行动能力,只能坐在轮椅上。“捡回条命就好!”乐观的老人这样描述当年那场大病。

张德凤住院和养病期间,她的老伴住进了北京的一家养老院。不幸的是,在张德凤养病期间,她的老伴去世了。

“我老伴在北京住的养老院一个月6000元钱,屋子不大,住了4个人。由于空间有限,老伴病重期间,需要专人照顾,护工只能打地铺。”老伴去世后,张德凤要回沧州养老的决心更大了。

80岁那年,张德凤住进了绿元尚邦养老院。“两人间,屋子宽敞明亮,吃住都好,每月不到4000元。”张德凤特别满意在沧州的养老生活,“这里性价比高,适合我们工薪阶层。”

“养老院的工作人员把我们当老小孩,总是哄着我们玩。”张德凤喜欢参加养老院里的各种活动,生日会、运动会、唱歌、打牌……

张德凤想孩子了,就打个视频电话。在北京的儿女想妈



医养结合服务让老人们放心

了,高铁1个小时就到沧州了。有时候,张德凤也会想起北京的颐和园和香山红叶,毕竟那里是她生活了几十年的地方,她就坐着轮椅找同是北京来的老人聊天。

10多名京津老人选择这里养老

健身、跳舞、做手工……在泊头福星园养老公寓,来自京津的10多名老人在这里享受着属于他们的幸福时光。

“这里不仅有专业的护理人员照顾我们的起居,还有音乐、书画、舞蹈等各种兴趣班,不但养身还养心。”说起老年公寓,来自北京的沈景崑很是满意。

86岁的沈景崑退休前是一名火车司机,老伴刘玉珍退休前在银行工作。

4年前,在北京居住的老两口觉得身体大不如前,商量着找一家养老院养老。

经过价格、服务一系列综合比较,他们最后选择离开北京,到泊头福星园养老公寓养老。这是一家连续多年被河北省民政

厅评为“五星级养老机构”的养老公寓,也是被评为“全国养老服务先进单位”的养老公寓。

在这里,老两口住一个近30平方米的标间,加上吃饭等各种花销,每月总费用在5000元左右,而在北京,这些钱仅够一个人的费用,住宿条件还不如泊头。

“咱老两口在一起,哪儿都一样!”沈景崑和老伴说,“泊头离北京很近,孩子们来看咱们也方便。”

养老公寓内绿树成荫,环境优美。住进养老院后,沈景崑和老伴觉得生活规律,身心愉悦,公寓的餐饮也适合北方人的胃口。

每天早上7点,早饭后,老两口相约回房间休息一会儿。在此期间,护理人员会上门例行监测血氧、血压。

上午9点左右,老两口一起到健身房锻炼。“健身房在我们这叫‘活力再现区’。”沈景崑笑着说,“因为腿脚不太方便,我和老伴行动要靠助步器。因此我们主要锻炼上肢力量。”

锻炼半个多小时后,他们会自由选择参加歌唱或手工等集

体活动。

下午,他们会再去“活力再现区”锻炼。

“因为生活规律,孩子们来看我们,都夸我俩年轻了。”刘玉珍也笑呵呵地说,“这里医疗也很方便,孩子们很放心。”

沈景崑患有高血压。一次,他向护理人员反映浑身无力,头晕。医护人员第一时间过来监测他的生命体征,发现他的血压突然升高,立刻将他送到了个连廊之隔的护理院,仅用了1分钟时间。

经过治疗,沈景崑很快恢复了健康。

养老变“享老”

在青县康泰养老护理中心,84岁的连淑敏和老伙伴们一起到活动室唱歌。

一位老人拿起话筒伴着节奏唱起了歌,连淑敏嘴里轻声哼唱着,手上打着节拍,享受着唱歌带来的欢乐。

连淑敏是北京人。4年前,她选择离开北京到青县养老。

“我当时来实地看时,感觉这里各项条件不错,而且性价比高,所以就住进来了。”连淑敏说。

现如今,她在青县康泰养老护理中心已住了4年多。连淑敏说:“我选择一直住在这里的最大原因就是住得开心。”

平时,连淑敏等老人们会在工作人员的陪伴下,一起做手工、唱歌、看电影等。每个月,养老护理中心会为老人们举办生日会。“在这里吃得好,玩得好,身边还有老伙伴们可以聊天,感觉挺好的。”连淑敏说,工作人员对他们照顾得也上心,哄着老人们高兴。

“在这里,一日三餐荤素搭配,主食种类丰富。”连淑敏说。

让连淑敏住得踏实的还有一点,如果身体出现不适,看病很方便,医疗部就在养老护理中心的二楼,小病不用出楼,就能得到治疗。

和连淑敏一样,这里的不少老人来自周边城市,有的来自北京、天津,有的来自唐山、保定、廊坊等地。“外地老人差不多占了入住老人的三分之一。”青县康泰养老护理中心护理部主任张金丽说,作为河北省医养结合优质服务单位的青县康泰养老护理中心是一家五星级养老机构,有不少天津老人来这里养老后,纷纷将同事、邻居等介绍过来。青县康泰养老护理中心荣获“天津品牌实力养老机构”称号,并连续3年获得“天津市金口碑养老机构”称号。

“在这里,生活变得丰富多彩,让我们养老变成了‘享老’。”连淑敏说。

交通便利、价格实惠、环境优美、医养结合……诸多因素影响下,越来越多京津老人选择来沧州养老。近年来,我市不断提升养老机构硬件和服务水平,让更多京津老人可以在沧州享受幸福晚年。