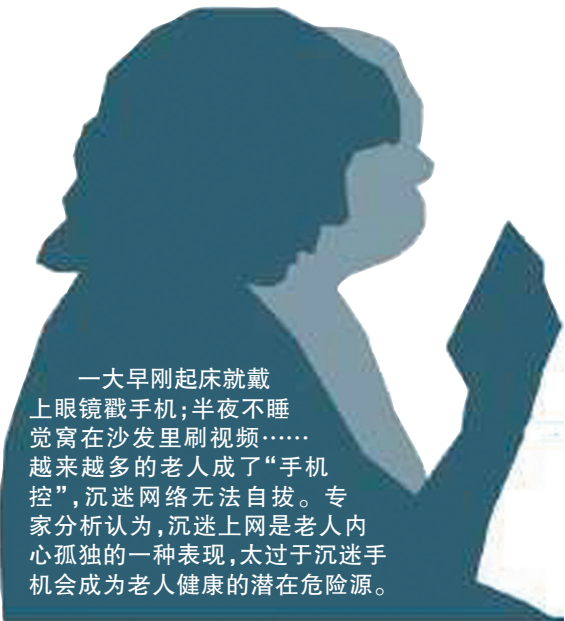


越来越多老年人上网成瘾

老年网瘾背后是孤独



一大早刚起床就戴上眼镜戳手机;半夜不睡觉窝在沙发里刷视频……越来越多的老人成了“手机控”,沉迷网络无法自拔。专家分析认为,沉迷上网是老人内心孤独的一种表现,太过于沉迷手机会成为老人健康的潜在危险源。

老妈总熬夜 凌晨刷机挣“金币”

上个周末,周先生参加了一场朋友聚会,到家已是凌晨1点多,老妈原本早就该睡觉了,可当他推开家门,却发现老妈还在客厅的沙发上举着手机。“一开始,我还以为她在等我回家,后来才发现,因为客厅网络信号好,刷机不卡顿。”周先生发现,60多岁的母亲最近迷上了一款刷机挣钱的APP软件,只要按照页面要求完成任务,就能获得“金币”,并且有机会兑换成现金。邀请好友加入、每日签到、阅读文章或者视频达到一定时长等等,系统都会奖励数量不等的“金币”。

为了挣现金,周先生母亲的手机就跟长在手上一样。每天早上起床睁开眼就玩手机,晚上半夜都关灯了,还能摸着黑玩上好几个小时。扫地的时候,左手握手机,右手挥扫把;炒菜的时候,一手握锅铲,手机放灶台,动不动就要刷两下;吃饭的时候,手机紧挨碗边儿,筷子经常夹不准菜。

“这个软件真是害人,用一点儿小恩小惠就把老人给拴住了。”周先生说,“我妈每天在这个软件上耗时高达七八个小时,怎么劝都拦不住啊。”

老爸变“宅男” 起早贪黑线上“种树”

在线“种树”、在线游戏……看着父亲每天都紧盯着手机,赵女士别提多担心了。

两年前,赵女士为老爸更换了新款智能手机,并教会他如何使用微信等常用软件。“我爸性格比较内向,平时不太爱和人交流。退休之后,我担心他老闷在家里,别再憋出病来,就买了新款智能手机给他解闷,想着丰富一下老人的退休生活。”没想到,70多岁的老爸挺“好学”,很快就将智能手机如何使用摸得门儿清。

但没多久,赵女士就发现了问题。原本爱读书、爱看报,没事还愿意上公园遛遛弯的老爸,现在变成了标准的“宅男”,每天从早到晚捧着手机不撒手,书报丢到了一旁,连上公园遛弯都不肯去了。

偷偷将父亲的手机拿过来一看,赵女士挺惊讶,只见手机屏幕上,除了自己当初安装的几款常用软件外,老爸还自行“开发”了手机的新功能,不但下载了连连看等网红小游戏,安装了读书软件,还在网上“种树”“种花”。

“您别老盯着手机了,还不如在阳台上种点儿花。”赵女士担心父亲的视力和颈椎。“你不懂白,等我这网上的果树结出果子来,人家会给你寄一箱真正的水果来家呢。”老爸说。

“那您也别费劲种了,我直接给您买一箱水果不得了。”赵女士的提议遭到老爸的反对:“你别管,我就乐意在网上种,有乐趣。”

从早晨起床,赵女士的父亲就戴上眼镜,斜倚在沙发上开始“戳”手机,整整一个上午,连姿势都没怎么变过。

赵女士和母亲看在眼里,急在心里。每天盯着手机长达十多个小时,老这样下去不行,身体都要垮了。俩人一合计,每天强行将父亲“轰出家门”,要求赵大爷必须户外活动1小时才能回家。

子女应给予陪伴 社区引导不可缺

“太愁人了,小孩的手机可以设置‘青少年模式’,老人的手机能不能也推出个可以定时强制禁用的‘老年人模式’啊。”不少家庭的老爸老妈自打用上了智能手机,都患上了“手机依赖症”。

对此,首都医科大学生物医学工程专业教授刘志成认为,手机可能成为老人健康的潜在危险源。首先是对视力的危害,长时间、短距离、固定位置这些看手机的姿势让视力调节功能处于闲置状态,导致视力退化。老年人的生理调节功能正在快速退化,痴迷手机更会加速退化。其次是增加摔跤的风险,走路、上下楼、坐公交看手机,都有可能不慎摔倒导致骨折等。

刘志成建议,老人可以玩手机,但是玩的时间不要过长。老人感觉孤独是很正常的事情,可以多些活动,多些户外,少些宅居,最好是到社区做一些公益活动,用好手机功能,让生活多彩起来。

“我也是一名老年人,平常就经常参加街道举办的老年人精神慰藉服务活动,跟同龄人常交流,心情舒畅了很多,社区的正向引导不可或缺。”刘志成还建议,对于老年人而言,家人的关爱和沟通也尤为重要,子女应给予他们更多的理解和陪伴,使他们获得真正的心灵慰藉。

不仅工资低还存在社会认可的问题

养老从业人员年轻化是课题

- 现状 40岁50岁是养老机构主力军
- 担忧 10年后或现结构性“无人可用”

早上7时,49岁的养老院护理员庞大姐就开始围着几位老人忙碌起来,量血压、擦背、泡脚、按摩,陪老人聊上几句。老人们有需要,只要按下床头的呼叫铃,她就赶紧跑过去。

像庞大姐这样年龄在40岁、50岁左右的,正是养老机构护理老人的主力军,也是他们撑起了养老行业的护理一线。这是记者走访多家养老机构后,发现的行业普遍现象。

整体养老从业人员被贴上“一高三低”的标签。所谓“一高”,就是年龄偏高,养老从业

人员以40岁、50岁居多,“三低”则是指学历低、素质低、待遇低。“不仅如此,从业者每天工作的时间比较长,但培训时间比较短,人员流失率比较高。”一家养老机构负责人向记者直言行业目前的“痛点”。

“待遇低,工作脏累,社会认可度低,职业上升空间有限,很少有年轻人愿意从事护理工作。”北京一家养老机构运营负责人甚至担忧,照此下去,10年以后,养老护理甚至可能会出现结构性“无人可用”的局面。

“10年前,养老行当不景气,没有年轻人愿意来就业;现在行业景气了,年轻人还是不愿来。”这是一位养老机构管理者的困惑,也是眼下养老产业人才输入困境的写照。

人才缺失,让养老这一“朝阳产业”发展动力不足。究其原因,一方面是社会对养老服务认可度有待提高,另一方面是行业没有探索出合适的商业模式,“不赚钱”的行业留住年轻人太难。



- 新政 入职奖励吸引人才
- 看法 引导社会价值导向

去年底,北京出台《北京市养老服务人才培养培训实施办法》,进一步加强引导入职从业、健全培训体系等方面的制度设计。其中设立应届毕业生入职奖励,按照本科及以上6万元、专科(高职)5万元、中职4万元的标准,分3年发放入职奖励,鼓励引导高素质人才到养老服务行业入职从业。同时结合养老护理员职业技能等级,分500元至1500元五档标准,直接将津贴发放给护理员本人。

有养老从业者认为,从支持力度看,本科生6万元的人职奖励分三年发放,平均到每个月不足2000元,相比企业引进人才的成本还远远不够。但也有养老机构负责人认为,新政短期内未必能带来大的改变,但起到的是社会价值导向的重要作用。

培养养老人才不仅仅是解决一线养老护理服务不足的痛点,还需要培养对养老行业有深入了解、具备专业知识及运营管理思维的复合型人才,加强从业人员的职业归属感。

本版稿件均据《北京晚报》

- 案例 养老“科班生”望而却步
- 调查 年轻人入行三年后都转行

近年来,国内开设养老服务相关专业的高校越来越多,每年毕业的养老“科班生”也越来越多。

广西姑娘小于2017年考入北京一所高校,专业是社区管理与服务,养老服务是其中的一项重要内容。“选这个专业就是觉得好就业,学了3年,确实希望能从事养老行业。”距毕业还有一年,小于2019年7月来到黑庄户一家养老驿站实习。

每天早上7点多,小于就开始安排老人活动,带老人做健康操。有人腿脚不方便,她就扶着老人活动;有人不开心,

她就常常陪着聊天……“院里所有活儿都得搭把手,几乎没有放松的那一刻。真没想到会那么累,心理落差挺大的。”半年的实习经历,让小于萌生退意:“我才二十出头,真不敢想象以后怎么能撑下去。”最终,小于到一家母婴公司去上班了。

中国健康管理协会护理分会秘书长宋梅介绍,2018年起,她和合作者对全国65所高职院校养老相关专业近1000名毕业生做了三年就业跟踪调查,结果显示,从事养老服务的毕业生,第一年离职率为50%,第二年达70%,第三年已接近100%。

- 探索 创新管理满足年轻人需求
- 亮点 “你的辛苦,我们都知道”

良乡大学城附近的房山万科随园养老中心是一家公建民营养老院,这家养老院目前的服务团队主流是30多岁的年轻人。据介绍,除餐饮、物业、医生外,在一线照顾自理老人的管家和护理员,40岁、50岁人员比例已不到10%。

近3年来,企业一直在推进团队年轻化建设,引进养老服务与管理专业的大专科班生。扁平化管理,正是随园打动年轻人的重要一点。养老院还尝试把具体工种打通,一个人不再只做单一工种工作,比如将管家、护理、护士工种打通。“打通工种后,每个人能学到更多东西,成为多面手,拓宽了上升渠道。”该院负责人认为,这样也能减少单纯从事某一项具体工作的职业倦怠。

护理、医疗、营养餐饮、缤纷生活……线上的智慧管理平台也发挥着留住人才的作用。随园养老中心副院长赵婷婷是一名“90后”,她介绍,平台把8大类服务模块细化为165个细项,把护理员的每一个护理动作都记录下来,进行积分,工作成绩就变得更直观,同时也在告诉护理员:“你的辛苦工作,我们都知道。”