

# 日本养老倡导“自立支援”理念

在人口老龄化严重的日本,养老是一个非常成熟的产业。在日本,养老叫作“介护”,养老院叫“介护 HOME”。

日医学馆公司占据日本养老行业头把交椅,公司除了有“日医 HOME”这个养老院品牌外,还有其他涉足教育、医疗、养老服务、养老用品的下属公司。该公司仅在东京都内就有 36 家养老院,每家养老院能容纳 30 人到 150 人不等。记者 2 月 27 日应邀来到位于东京品川区的养老院“日医 HOME 南品川”参观。

这家养老院地处一个普通住宅区,周围十分安静,设施服务也堪称一流。换上拖鞋寒暄之后,记者首先被工作人员引导到洗漱间洗手并漱口,并被告知这是卫生管理的一个步骤。

据介绍,在这栋 5 层楼中,办公室、接待室、理发室、浴室、厨房等公共设施位于一楼。二至四楼主要是居室,共有 60 个单人间和 3 个双人间,四楼一部分和五楼是活动区。目前,这里共住 61 位老人,平均年龄超过 85 岁。

养老院管理职员松下雅幸说,这里的老人虽然年龄很大,但是出于让他们尽可能生活“自立”的目的,有自立能力的老人可以自己使用洗衣机洗衣服。

乘坐电梯上楼时,松下雅幸说,这里的电梯和普通电梯不一样,需要先按密码才能使用,以免有认知障碍的老人乱走出事。

记者来到四楼和五楼,看到在介护师和理疗师的陪同下,老人们正在进行简单的健身运动。一对老夫妇正在练习书法,年近 90 岁的老太太告诉记者,他们原本住在山口县的家中,自己腰疼还要辛苦做家务,到了冬天冷得很,他们的一个儿子在东京附近的横滨,所以让他们搬到这里住。夫妇俩觉得,这个冬天过得特别好,入住 3 个月了,每天不用做家务,还可以玩玩麻将、写写字。

据介绍,这家养老院大约两年前建成,楼宇并非日医学馆公司所有,而是同土地所有者协商后特别为公司建设的,公司长期租赁,这样无需承担太多的投资。

记者了解到,这家养老院条件虽好,但价格不菲。单人间每月收费 42.48 万日元(1 元人民币约合 16 日元),包括住宿费 31 万日元、管理费 5 万日元以及伙食费 6 万多日元。还有另外一种支付方式,就是在入住时一次性缴纳 960 万日元,之后每月额外缴纳 22.48 万日元。双人间的价格更高,每月约 76 万日元;或者一次性缴纳 1920 万日元,之后每月额外缴纳约 36 万日元。

日医学馆介护事业部部长黑木悦子介绍说,日本介护保险制度规定,40 岁以上者都要加入介护保险,到了 65 岁可以享受介护服务。需要介护服务的人可向政府部门申请,相关部门

和主治医生为其确定需要介护服务的等级。

日本根据老年人的身体健康状况设定了从最低的“要支援 1”到最高的“要介护 5”共 7 个等级。以“日医 HOME 南品川”为例,属于“要介护 5”等级(基本卧床不起)的老人,本人需要承担服务费用的 10%,即每月 28126 日元,国家向服务机构支付其余的 90%;对于“要支援 1”的情况,本人也要承担 10%,约 6300 日元,国家负担其余的约 56700 日元。

黑木悦子表示,这样的价格只有经济条件较好的老人才能负担得起。除了养老院,他们公司也提供各种各样的居家养老服务,例如代做家务、配送餐饮等等。

黑木悦子认为,介护不是全方位照顾看护老人,而是以提供“自立支援”为基本理念,最大限度地发挥老年人自身具备的日常生活能力,帮助其提高生活品质。 摘自《新华每日报》

## 这些“慢城”笃悠悠

“慢城”奥维托没有高楼,也没有繁忙的交通,人们在良好的自然环境下坚守着传统的手工业。来到这些城市,游客也会放慢节奏,在“慢文化”的映照下重新审视自己的生活。近年来,全球化、城镇化加速了人口的聚集,也加快了人们的脚步和生活节奏。在很多人看来,“快”似乎成了现代化的代名词,而“慢”则意味着落后。尽管如此,有一些城镇坚守着自己的慢节奏,还成立了“国际慢城联盟”。“快”与“慢”如何相融?“现代”与“传统”如何共通?它们的经验值得一读。

起源到现在,全球已有近 200 个城市宣称“慢城”,加入国际慢城联盟。欧洲境内有奥地利、西班牙、挪威、德国、法国、英国、瑞士等十几个国家加入,亚洲的中国、日本、韩国也都有自己的“慢城”。

意大利的奥维托是世界上第一个“慢城”。这座自中世纪就有的古老山城,在罗马时期是不少躲避当权者迫害之人的隐居地。如今的城市在反污染、反噪音、反量化之余,非常注重保留地方特色。

步行在这样的街区内,才能体会“慢城”的精髓。狭窄的街道上,店铺没有华丽的装饰,连锁店、快餐店在这里都不常见,支撑起街道的就是那些个体经营的手工艺商店和小吃店。老太太们总是喜欢在巷口和邻居絮絮叨叨,年轻的生意人完全可以与顾客在慢步中谈好生意,游客们也可以在室外的桌旁,不紧不慢地享用一杯咖啡和一个特色 Pasticcio 三明治。

放眼望去,城里没有现代化的高楼大厦,有的只是两三层的小楼,以及低矮的平房。但是,街区内大大小小的广场却是城里的一抹抹亮色。

除了强调慢而有序的生活节奏之外,奥维托有专门的法律禁止在限定的区域建立大型超市和出售快餐,学校的餐厅也会使用有机产品。那里看不见一次性餐具的踪迹,因为当地人都坚持使用传统的餐具。 摘自《解放日报》

## 美国中小学生手册给家长立规定

开学了,很多学校都为学生制订了学生手册,而美国中小学的学生手册不仅规范学生的行为,也给家长立了不少规矩。

据悉,美国中小学的学生手册共分为 3 个部分。除了学校信息和学生守则外,还有家长守则(以下简称守则)。首先,守则对家长提供了学校的作息时间,家长必须在早晨上课前 10 分钟送学生到校,放学后 15 分钟内接学生回家。

其次,守则向家长介绍了学生在什么情况下可以请假。例如,学生体温超过 37.8℃或呕吐时,禁止到校,由家长向学校说明情况。当学生体温恢复正常

或停止呕吐一天后,才能回学校上课。若学生的家人去世或有事不能上课,家长必须向学校说明情况,征得学校同意后,学生才能不来学校。学生缺课期间,家长必须每天到校取回、上交作业,并督促学生完成。守则警告家长,中小学生在无故旷课,家长可能面临当地教育局的指控。

最后,守则还为家长提供了教育建议。例如,怎样让学生分担家务,如何安排学生的课余时间等。新奥尔良圣保罗小学的学生家长凯洛琳说:“我很喜欢这样的手册,它让我和儿子共同成长。” 摘自《老年生活报》

# 治痔疮很痛? 那是方法没选对! 无创伤无刀除痔:真的不痛



“手术方法,也是决定患者术后恢复情况的重要因素。”王丽美主任指出,之所以患者觉得痛苦,是因为肛周手术后,切口比较大,而肛周又敏感,因此,对于刘女士那样“谨慎”的人来讲,当然受不了了。

苏州同济医院肛肠外科采用的国内领先技术——PPH(痔上黏膜环形切除悬吊术)、HCPT(全电脑肛肠治疗技术),已经为众多患者免除术后切口大、恢复慢的痛苦。以往的痔疮手术,通常需要半个月才能出院,而采取无切口 PPH、HCPT 技术,肛周没有损伤,通常一周左右就能出院,王丽美主任表示。

### 无创伤无刀除痔:真的不痛

在“微创无痛”的理念指导下,苏州同济医院肛肠科采用无创伤无刀除痔术治疗痔疮,过程无痛、安全,众多痔疮患者的福音。因为手术时间较短,术后无开放式创面,患者术后疼痛感较小。无创伤无刀除痔术囊括了多款手术方法,可针对不同类型的痔疮选择术式,对症治疗。特别适合:1、脱垂性内痔或混合痔。2、嵌顿痔。3、伴有严重贫血而出血无法控制的内痔。4、凝血功能障碍而又需要手术的痔疮。5、特别适合老年人和儿童。

### 男女医生分诊分治,治痔疮就医不尴尬

女性得了痔疮是一件非常纠结的事,很多女性得了痔疮,一是要考虑手术疼痛问题,二是纠结于男性医生在治疗时的尴尬。调查显示,女性的发病率为 67%,男性的发病率为 53.9%。女性的发病率高于男性,这与女性特有的生理特点密切相关,如月经期、妊娠期、产褥期、更年期等使肛门负担加重,引起痔疮的发生。苏州同济医院肛肠科本着“尊重患者隐私,呵护患者健康”的宗旨,首

创“男女分诊分治”模式,充分尊重女性隐私,了却了女性朋友的心愿,让女性看肛肠疾病更加放心,有效避免了以往女性看肛肠病由男医生接诊、检查时心理上产生的不安、尴尬和顾虑,使女性患者可以在安心、舒服的环境下接受专业的治疗。

### 痔疮手术后 PAC 康复标准,保障术后不复发

痔疮手术后多久能好,一般体质好恢复快的患者两三天就可以恢复,慢的话需要一周左右。手术解除后,痔疮会不会复发?几乎所有病人都有一份担心。苏州同济医院肛肠科首家引入 PAC 术后康复标准,PAC 康复标准是 2010 年由欧盟提出的妇科术后优质服务标准在外科手术的延伸,旨在通过实施一系列的痔疮手术后优质服务举措,如实行术后三级护理标准、疼痛值、术后 72 小时正常排便、治愈评估、术后回访等都有详细的要求,以保障术后不复发,大大提升了苏州痔疮手术康复水准。



出血和疼痛一直是痔疮手术治疗过程中最受关注的问题。

肛门周围神经分布非常丰富,在进行传统痔疮切除术后,手术部位的疼痛较其它手术更敏感,因为惧怕手术的疼痛,所以很多人宁可忍痛。临床上也常常遇到这样的患者,临上手手术台,却突然因为害怕而拒绝手术。

### 惧怕手术 容易耽误病情

前几天,有网友说起在苏州同济医院进行了痔疮手术,术后一点都不疼,让身患痔疮的王女士很想进一步了解同济怎么做好无创伤无痛痔疮手术。苏州同济医院肛肠外科主任王丽美解释说,肛门周围神经分布非常丰富,而患者对疼痛也非常敏感,不少人也是由于疼痛而惧怕就医。

手术,是对抗痔疮的有效方法。王丽美主任说,并不是每一个时期的痔疮都适合做手术。痔疮分为四期,等到痔疮发展到第四期的时候,手术就已经很难干预了。