



### 各有哪些优缺点

#### ·居家养老

家庭是老年人最熟悉和依恋的环境，与亲人朝夕相伴也能最大程度地享受亲情，相对也是最节约的方式。居家的同时，也可以接受上门洗浴、备餐和择时照护服务。有的社区还有老年人助餐服务站点和日间照料中心，作为居家养老的补充。

居家养老是大多数中国老年人的首选，以上海为例，居家养老的老年人大约占97%。但家庭养老会给家庭成员带来照护负担，特别是当老年人需要长时间和复杂的护理时，居家养老无法提供某些专业、复杂的护理服务，独居、空巢老年人居家更容易出现孤独和缺乏照料的情况。所以，家庭不能满足所有老年人的需求。

#### ·机构养老

机构养老是利用养老机构开展养老服务的商业形态，集中为老年人提供生活起居、医疗保健、文化娱乐等综合服务。机构养老的优点是老年人身边都是同龄人，容易结交朋友；有受过专业培训的照护人员，一旦身体发生异常状况，更容易被发现和送医；饮食比家庭多样和规律；组织的集体活动较多，选择多，也更方便参加。机构养老的缺点是需要适应新环境、适应新邻居或室友，绝大多数机构需要缴纳费用。

养老机构是指建设床位在10张以上，且经过民政部门备案的各类养老服务设施，包括敬老院、养老院和养护院等。

综上，居家养老和机构养老的选择可以根据老年人的自身情况和家庭条件综合考虑，必要时可以试住养老机构进行比较。

### 如何选择适合的照护机构

很多老年人因为孤独或失能，需要入住长期照护机构（简称“长照机构”）。家属和老年人在考虑长照机构时，既要了解自己的需求，包括饮食需求、独居或群居偏好、活动喜好、护理需求，又要了解机构的功能，包括环境、服务理念和探访政策，才能选择出满意的长照机构。为老年人选择的长照机构，应满足以下条件。

环境方面，房间设置简洁，光线充足，物品少，地面有防护处理，以免摔倒；厕所配齐坐便器和扶手；床不宜过高，便于上、下，同时设有床档，防止老年人坠床；房间要设有标识，尽可能帮助老年人准确、方便地识别方向；房间也要具备一定活动空间，可以进行功能训练和必要的娱乐活动。

管理方面，长照机构可以对入住的老年人进行全面、细致的了解和评估，根据老年人的具体情况进行分区管理，如设立痴呆照护专区；照护者接受过专门的培训，具备一定的护理知识和应对技巧；与医院有双向转诊联系或是周边有较好的医疗资源，保证老年人病情变化时能得到及时救治。

结合老年人的具体情况进行选择。长照机构最好能提供适合老年人参加的文体活动，餐饮条件能满足老年人的需求，且最好离家不太远，方便家属探望。

### 去机构前应做哪些准备

将长辈送往长照机构，某种程度上和送幼儿入托一样，需要提前做好物品准备和心理准备。充分的准备能帮助老年人尽快适应新环境下的新生活，如果准备不足，则容易发生意外，导致不愉快甚至威胁健康。

物品准备。老年人到新环境，周围是陌生人，容易想家。除了眼镜、拐杖、牙具、助听器这些必需品，建议带上老年人喜爱的物品，如水杯、衣物、玩具、相册、集邮册等，这些熟悉的物品能缓解老年人的思念情绪，让老年人感觉和原来的世界保持着联系，生活仍是安全的、可控的。

心理准备。最好带老年人提前到长照机构熟悉新环境，尽量征求和尊重老年人的意愿，等做好充分的准备后再入住。必要时，家属可以陪住一段时间，等老年人适应后再离开。有的长照机构会为老年人准备特殊的礼物作为迎接或奖励，如把房间布置成家一样的环境，将老年人喜欢的照片或图画挂在墙上，也能帮助老年人尽快喜欢上新居所。

交接准备。入住长照机构通常意味着要更换照护者。家属应将老年人的性格特点、饮食偏好、兴趣爱好、疾病史、过敏史、服药清单、作息习惯、洗澡习惯、排便规律、紧急联系人等做好交接和记录，以免发生环境和照护者改变后，因彼此陌生而造成意外事件。

可以选择已有熟人或亲友居住的养老机构，老年人入住后仍有熟悉的人做伴，能更快适应和融入新集体。

### 如何与老年人维系亲情

虽然入住长照机构接受照护的老年人没有与家属住在一起，但这并不代表他们不再需要亲情。亲情是护理人员不能完全替代的，离开家庭后的老年人更需要家属的关心和问候，故家属仍需设法与老年人保持联系、传递关爱，满足彼此的亲情需求。

子女及其他亲朋好友应主动关爱住在长照机构的老年人，定期见面能促进亲情的维系，对老年人的身心健康有利。即使条件所限不能见面，也可以通过写信、电话或视频通话等方式问候，时常问候能让老年人感受到自己仍然被牵挂、被需要、被爱。

重要节日和休假时将老年人接回家享受团圆，平时寄送小礼物也能给老年人惊喜和感动，让他们觉得自己仍是家庭中重要的一员。重温这些往来信息和物件能抚慰老年人空虚和寂寞的心灵，成为他们热爱生活、珍惜生命的理由和精神支撑。

所以，送长辈入住长照机构后，子女虽然有更多的时间和精力投入到自己的家庭和工作中，但也要常与老年人联系，利用不同的方式维系亲情。

据人卫健康微信公众号

### 养老机构



本版图片源自网络