

除了居家养老，多元化的社会养老机构越来越受到大家的关注。此外，近年来，本市出现了越来越多的养老服务驿站。这些养老服务驿站都有什么功能？养老服务驿站和养老机构有什么区别？如何能选到一家靠谱的养老机构？记者带您一一了解。

认清资质 了解需求

选择养老机构请您擦亮眼

□本报记者 盛丽

养老服务驿站 提供六项服务

2016年起，为贯彻落实《北京市居家养老服务条例》，本市开始打造“三边四级”居家养老服务体系，按照“政府无偿提供设施、运营商低偿运营”思路，在社区层面开展养老服务驿站建设。养老服务驿站是政府充分利用社区资源，就近为有需求的居家老年人提供生活照料、陪伴护理、心理支持、社会交流等服务，由法人或具有法人资质的专业团队所运营的社区养老服务机构。

和一般提供多床位长期养老服务的养老机构不同，养老服务

驿站作为老年人身边的综合服务平台，主要就近为居家老年人提供日间照料、呼叫服务、助餐服务、健康指导、文化娱乐、心理慰藉等六项居家养老服务。

据了解，截至目前，本市的养老服务驿站已经达到了755家，其中城市社区养老服务驿站495家，农村幸福晚年驿站260家。按照《北京市社区养老服务驿站建设规划（2016年-2020年）》，预计到2020年，全市计划建设养老服务驿站1000家，其中城市社区养老驿站542家，农村幸福晚年驿站458家。

仔细甄别资质 挑选养老机构

如果家中有老人想选择养老机构，到哪里去寻找？如何甄别和选择？

在挑选养老机构的时候，首先要注意，这家机构的资质证照是不是齐全。拥有民政部门的许可证或备案手续的，可以放心选择。手续不全或无手续经营的养老机构，无法保障服务品质，出现问题难以处理。此外，还要考虑应急医疗距离。最好在两公里左右有专业医疗机构。

再有，在考察环境时，要重点注意在机构内部环境中，轮椅



邵怡明/插图

可以顺利通过，电梯能够进担架，卫生间、浴室不能在老人活动范围内有一厘米左右高的突起物，在浴室、卫生间、过道等地设置扶手，位置适度，以及其他防范措施等。还有，要注意应急押金额度是不是合理。一般应急押金在3万元至5万元为宜，或不超过半年服务总费用。入住及退房自由，结算和退押金及时。

关于老年人如何就近选择养

老服务驿站？首先，认准养老服务驿站牌匾上统一的北京养老的“养”字标识。其次，老年人选择就近的驿站，要注意驿站是不是专业养老机构托管的，一般在业内有一定规模或养老机构支撑联合运营的驿站可以提供更好、更优质的服务。再有，还要查看其配备的设施、设备是否安全、专业，如无障碍设施、助浴工具及其他专业设备等。

入驻养老院 留心各种陷阱

在入住养老院时，也有不少需要注意的地方。记者帮您列出了一些入住养老院的须知。携带老人近期的医院体检证明。与接待人员和专业管理人员沟通，避免假行家的非专业忽悠。

接受养老机构专业人员的评估定级。定级合理、服务到位、老人舒心、家属放心，偏低定级，看似省钱实际效果不佳，可以多比较几家机构，做到心中有数再签订合同。

认真核对机构证照（必须核对民政部门许可或备案手续）。

直系亲属意见达成一致后由法定监护人（合法代理人）签署有效合约及缴费。

此外，下列的养老院必须要小心。证照不全的或者咨询各级民政局无法确认资质的；离医疗机构过远，无法处理应急医疗救助的；装修豪华、但适老化改造（指适合老年人设计的）程度低的；宣传收费过于琐碎，项目繁多，如网络费、暖气费、有线电视费、热水费……基础三项收费（床位费、护理费、餐饮费）以外的越多越要注意。

【健康红绿灯】

绿灯

茉莉花粥调节痛经



茉莉花10克，玫瑰花5朵，粳米100克，冰糖适量。将粳米放入盛有适量水的锅内，煮沸后加入茉莉花、玫瑰花、冰糖，改为文火煮成粥。此粥具有疏肝解郁、健脾和胃、理气止痛的功效。适用于肝气郁结引起的痛经等病症。

白菜根可治伤风感冒



中医认为，白菜性味甘平，具有疏风解表、润肺止咳、清热去烦、调理胃肠、通利小便、解毒消肿等多种功效。生活中，白菜根通常作为垃圾被扔掉。其实，白菜根有其重要的功效与作用。白菜根100克，加入葱白、生姜各50克，水煎服，每日3次。可治伤风感冒。

红灯

床单10天不换皮肤要惨



《红书》杂志刊文表示，床单应7-10天清洗更换，不然全身皮肤都将遭殃：①皮肤刺激或湿疹，脏床单摩擦导致；②真菌或细菌感染，一周后床单带菌数增加，枝孢菌→哮喘肺炎，真菌→甲癣；③尘螨，清洗后应在阳光下曝晒，杀灭螨虫；④诱发痤疮，导致皮肤老化。

吃完鲜木耳谨慎晒太阳



不要觉得干木耳放了很久不新鲜，其实干木耳比新鲜的木耳安全多了。新鲜木耳中含有一种叫“卟啉”的光感物质，吃了鲜木耳被太阳照射后，会引起皮肤瘙痒、红肿疼痛。干木耳经过暴晒后光感物质会分解，食用起来更安全，营养价值也不会少。

贵州豫能新田煤矿 清单落实 有序推进

8月20日，新田煤矿认真落实党风廉政建设主体、监督责任清单，确保各项工作有序推进。

据了解，该矿通过制定新田煤矿党风廉政建设主体责任清单、监督责任清单管理办法，对组织协调、预防教育等工作逐步进行落实，及时做好资料的收集、归档，做到工作开展有效果，活动开展有痕迹、有记录。

及时调整了党风廉政建设领导小组，全面加强党风廉政建设。切实按照清单的要求建立健全责任分解、台账和落实机制。

职能部门做好监督检查，对主体、监督责任履行较好的，给予表扬鼓励，并作为评优评先的重要考核依据。

(宋忠庆)

北京市总工会职工大学 2019年成人高考招生简章

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本 (经管类)	行政管理	业余	2.5年	英语、政治、高等数学(二)
	计算机信息管理	业余	2.5年	语文、英语、数学
高起专 (理工类)	建设工程管理	业余	2.5年	
	人力资源管理	业余	2.5年	
高起专 (文史类)	社会工作	业余	2.5年	
	工商企业管理	业余	2.5年	
	市场营销	业余	2.5年	
	会计	业余	2.5年	
	物业管理	业余	2.5年	

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

报名网址：北京教育考试院官网。http://www.bjeea.cn/

报名时间：8月29日至9月4日 现场确认时间：9月6日至9月9日

学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号 草桥校区：丰台区镇国寺191号

报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室 乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

咨询电话：63525061 学校网址：http://www.ghgy.com.cn