



李梅所在的龙门邸

五

上海从未像今天这样老过，这是一个全新的问题。

而人在还没有老去的时候，是不知道需求是如何一层层叠加的。

因为失能，一个老人需要上门服务。第一次请人上门的年龄，可能因为意外会大大提前。

有60多岁的阿姨因为大腿骨折，出院后需要人照顾，就购买了每月66小时的家床服务包，每天早上5-7点有人上门按摩。

之后又叠加了周五、周六、周日的服务包，请人上门做饭，因为这三天的丈夫和女儿都不在家。这位阿姨本身属于活力老人，但意外让她起码在短期内需要照护。

长护险是基础中的基础，能保证最基础的身体护理。

家床是基础，提供身体护理和生活服务。而剩下的精神需求，很多时候依旧需要家人来完成。

“一天1个小时，或者一个礼拜两三个小时，我们只是帮老人解决了最急切的需求，其实还是远远不够的。我们每次上门去，（老人）就会聊很多。我感觉他们沟通欲特别强。”90后养老管家田精英说道，她负责老西门、小东门街道约130户老人。

管家的工作好比“后台的大客服”，负责对接老人、家属和护理员。

她的客户中，大部分都是纯老家庭，然后是独居老人。

即使每天的生活都困在13平方米的房子中或是自己的时间隧道中，但刘根发好歹还有老伴顾丽青陪伴。李梅身边也有子女轮流陪伴。

而对于那些独居且行动不便的老人来说，护理员或许是这一天见到的唯一的人。

“有的人家只剩一个老人，就瞪着。你去了，巴巴和你讲话，‘哎呀，我跟你讲话太开心了’。因为没人跟他讲话，也挺可怜的。”谢阿姨见到了不少这样的老人。

子女的某部分缺位也只能是无奈。

“子女大部分没那么多时间。六七十岁的（老人），子女40多岁，还在上班。再年纪大一点的（老人），（其子女）又要管第三代了。这就是大部分人面临的问题。”田精英对这种缺位表示理解。

这也是一个上海爷叔博主所总结的现象：“上海，现在55岁-70岁的中老年人分为两种，一种，天天在外头白相，邪气（十分）自由。另一种，邪气苦闷，伊拉勿勿了门，因为屋里厢有老人需要照顾。”

苦闷的会叫苦经，说到70多岁了弄不动了哪能办。

但自由的会羡慕，“你们60几岁了还有老娘可以叫，我已经没老娘可以叫了，想照顾也照顾不了。”

C'est la vie（这就是生活）。

文/晨报记者 姜天涯 顾 箬 图/晨报记者 姜天涯 顾 箬 画图/二 黑

四

刘根发和李梅都是老西门街道老龄化的缩影，这个位于上海老城厢的街道，辖区内60岁以上老人占户籍总人口40.22%。

而老西门是上海步入深度老龄化的缩影。从2019年开始，老西门街道试点“家床”服务。

一张家床的背后是一整个服务团队，包括护理员、护士、管家，还有应急服务。

在老西门街道家床服务中心有一块大屏幕，上面显示着每个老人的状态——是否起床。

根据床上的睡眠监测带，蓝色表示“床上无人”，绿色表示“床上有人”。如果一个老人上午10点了还在床上，服务人员就会打电话过去询问情况。

老人的床头会有一个紧急呼叫铃，也可以根据需要安装在老人经常活动的区域。关键时刻，它能派上用场。

去年夏天，一位老人在家突发心梗，他按下了呼叫铃，家床中心同步拨打了120，同时派人上门。这个老人的子女在国外，虽然在上海也有监护人，但是监护人住得较远。

家床中心会在紧急呼叫铃响起的10-15分钟内响应，这个时间比养老院要长一些，但很多时候，比子女上门快。

蓬莱路288号，既是老西门街道的家床服务中心，也是24小时应急服务中心。后者成立于今年年初，是全市第一个。

全面铺开还需时日。因为在仅有1.24平方公里的老西门街道，应急中心可以确保15分钟内上门。

“周边小东门（街道）搭一点，也没问题。但哪怕是外滩的客户，我都不一定能赶得到。”老西门家床服务中心点位负责人沈捷说。

这样庞杂的工作任务自然无法由街道完成，得委托给第三方服务机构。为老西门街道提供家床服务的第三方是“快乐颐养老”，该机构在黄浦区也有养老院，他们有一组数据：“我们养老院平均人住年龄大概是89岁，家床服务对象平均81岁，差8岁。”

“家庭照护床位的核心是把专业照护服务送到家里，从而尽可能推迟老人进入养老机构的时间，让老人获得更多家人的陪伴。”市政协委员、上海万里社区爱照护长者照护之家理事丁勇，曾在去年《解放日报》的采访中表示。

照顾这些老老人的人，是小老人——护理员的平均年龄在50岁左右。

在李梅家24小时服务的杜阿姨56岁，以前在服装厂工作，年纪大了眼睛吃不消就开始做养老服务。

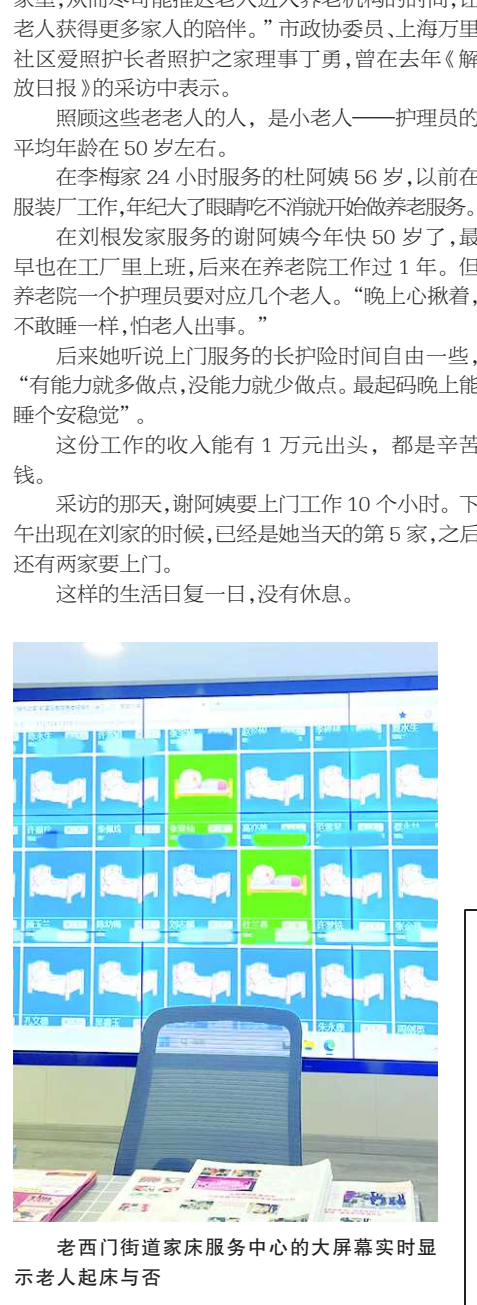
在刘根发家服务的谢阿姨今年快50岁了，最早也在工厂里上班，后来在养老院工作过1年。但养老院一个护理员要对应几个老人。“晚上心揪着，不敢睡一样，怕老人出事。”

后来她听说上门服务的长护险时间自由一些，“有能力就多做点，没能力就少做点。最起码晚上能睡个安稳觉。”

这份工作的收入能有1万元出头，都是辛苦钱。

采访的那天，谢阿姨要上门服务10个小时。下午出现在刘家的时候，已经是她当天的第5家，之后还有两家要上门。

这样的生活日复一日，没有休息。



老西门街道家床服务中心的大屏幕实时显示老人起床与否



三

实际情况是，大部分“家床”使用者本身就是长护险的服务对象。

长护险全称“长期护理保险制度”，2018年起在上海全面开展试点，这是一项为丧失生活自理能力老人提供的社会保险制度。

对于上门服务所产生的费用，长护险基金报销90%，个人承担10%。

过去6年里，上海所有享受长护险服务的老人平均年龄超过了80岁。

现行的长护险最高等级为一周上门服务7次，每次1个小时。但长护险不包含洗衣、做饭等生活类服务，因为公共资源是有限的。

“格算啥意思？”刘根发用手挡去了毛巾。

“刮好了开会去，一会儿要上班了。”谢阿姨哄他。

“乖，阿拉开会去哦。”二女儿刘金红继续哄。

“谢谢依。我胡子刮过了。”

“刘师傅来，胡子老长，老难看的。阿拉

弄好了，外头兜兜好伐？”刘金红像对孩子说话一般哄着父亲。

8分钟过去，这一天的刮胡、理发行动，宣告失败。

自从五六年前得了阿尔茨海默症后，刘根发已渐渐不认家人。

家人用他过去的称呼，哄着他吃饭、理发、洗澡。

“要给他戴‘高帽子’。”不过这一天，“高帽子”也没有用，即使喊了“刘科长”，刘根发还是不愿意刮胡子。

年轻的时候他在上钢三厂工作，做到总务科科长，面对100多人发言，他都不需要写演讲稿，口才很好。

“依看，到老了就格样子。”女儿感慨道。刘根发的记忆或许停留在工作的光辉岁月中，可是照顾他的家人要面对的是现实。

现实是吃饭要喂、洗澡要哄，他有脾气，但所有人还是得像小孩一样哄着他。

刘家现在每天的生活是这样的。刘金红住得不远，助动车5分钟的路。她每天烧好中午饭给父母送去。

老两口吃过两年助老餐，“实在是不要吃了”。刘金红每天早上买菜烧饭，午饭前



老西门家床服务中心的体验房



李梅的粉红色铃铛

可不可以在家养老，即便失能

那些还能出现在淮海路买熟菜、虹口公园健身的老人，是活力老人。生活能自理，又有追求兴趣的精力。再老一点，还能如此幸运的人数开始下降。生活的能力在一点点失去，但不想离开生活了一辈子的家，即使在厨卫合用的弄堂，在要爬楼梯的新村。在上海居家养老，有没有可能？

一

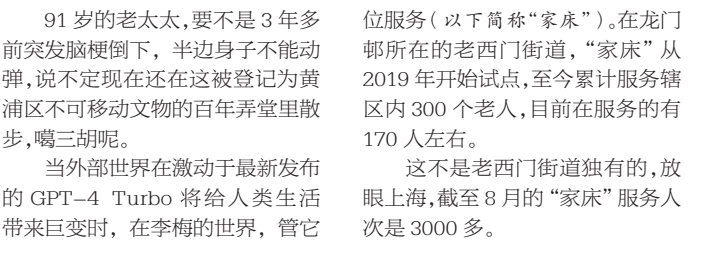
李梅（音）现在可以自主的活动半径，在1米2的床上。

仅仅4年前，她的活动范围还是世界。“阿拉娘精神老好的，80几岁辰光，还自家一年去两趟日本。”李梅的三女儿介绍说。

即使不出门，她在生活了一辈子的龙门邸也小有名气，李梅躺在床上，但头脑清晰、嗓门洪亮地说：“伊拉会叫，‘李梅，一道出来白相。’”

91岁的老太太，要不是3年多前突发脑梗倒下，半边身子不能动弹，说不定现在还在这被登记为黄浦区不可移动文物的百年弄堂里散步、嚼三胡呢。

当外部世界在激动于最新发布的GPT-4 Turbo将给人类生活带来巨变时，在李梅的世界，管它



李梅现在大部分时间都躺在床上



二

“我已七十八，突然间倒下。躺在病床上，时间变很漫长，该怎么办？”

“家床”想要解决的是《大梦》歌词里的这个“怎么办”。

在李梅脑梗之后，子女想过将她送去养老院。考察了几个，还是舍不得妈妈，“养老院都老远的，而且家属看望也有规定时间。”

“家床”就是把养老院的床位和服务搬到老人家中。

看上去就像家政，但李梅的子女发现其中“区别蛮大”，“一个有组织，一个没组织的”。

李梅家也曾请过24小时住家阿姨。可一旦阿姨请假或者辞职，又得重新找人，这种烦恼在过年的时候尤其突出。但“家床”公司可以立马找人补上。

区别更在于照护的专业性。家床不仅可以做家政服务，也包括按摩、照护、陪同就医、换药等服务。

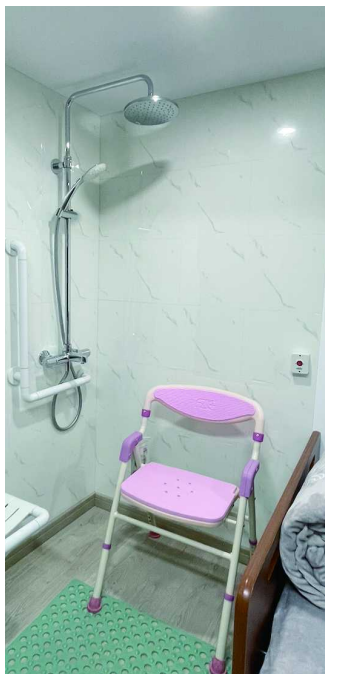
杜阿姨每天上下午都会带着李梅复健，把腿绑在器械上，器械带动双腿像踩脚踏车一样运动。

“哎哟，吃力死了。”李梅像小女生一样地抱怨。

她每周还要洗两次澡，这是她四个子女再如何孝顺都做不来的事。当然，洗澡的这天，“家床”机构还会再派一个人来。

“伊拉都学过的，有巧劲可以把姆妈抱起来。阿拉不来赛，抱不动伊，到辰光自家摔下去了。”三女儿看着还很年轻时髦，但她说自己已经69岁了。

“家床”服务分为多个等级。最低一个等级，每月上门服务13个小时，目前自付660元/月。最高等级是全天24小时陪护，自



厕所也可以安装紧急呼叫铃

Advertisement for '物资回收' (Recycling) and '为民调剂' (Public Adjustment), listing various items for sale and contact information.