

副中心养老调研报告

帮老人 体面的洗个澡

本报记者 冯维静

初冬降温猝不及防，凛冽寒风中，水仙园社区的李阿姨倒多了份踏实——两周前，她为重度失能的老伴预约了上门助浴服务，让全家人担心的“洗澡难”终于解决。

对普通人来说稀松平常的“吃喝拉撒洗”，对失能、高龄老人来说，每一件都是难题，尤其是洗澡，既要防滑倒、受凉，又要顾隐私、保清洁，成了许多家庭的“棘手事”。通州区民政局数据显示，截至2024年底，全区60周岁以上常住老人达36万人，占常住人口19.5%。其中重度失能、残疾老人突破2.3万，绝大多数数存在居家清洁困难。日益增长的需求，催生出贴心的上门助浴服务：先上门评估身体状况，再按失能程度提供洗头、泡澡、理发、剪指甲等服务，为老人守住体面与尊严。



家庭助浴实用操作指南

冬季老年人清洁需平衡保暖与健康，过度清洁易致皮肤干燥、感冒，清洁不及时则可能引发皮肤问题甚至感染。结合权威指南与实践经验，总结几处老年人家庭助浴关键点，如有需要不妨参考。

一、清洁频率与水温把控

清洁频率需依据家庭供暖与老人身体状况调整。有供暖（18—22℃）家庭，老人3—5天一次基础擦浴（清洁面部、颈部等重点部位），每月1—2次深度清洁（洗头、洗澡）；无供暖（10—15℃）家庭，7—10天一次基础擦浴，深度清洁选暖和的中午或去专业机构。无论何种情况，每日需用温水擦腋下、脚部等易脏部位，患糖尿病、皮肤病等疾病的老人，清洁频率需遵医嘱。

水温方面，基础擦浴与深度清洁均以38℃左右为佳，最高不超过40℃、最低不低于37℃。可手背或肘部试温，也可用水温计精准测量。避免用老式热水器直接接水，建议提前烧开水，调温后用保温桶储存，清洁中水温变凉需及时更换。

二、家庭现有条件改造小技巧

（一）防滑改造
卫生间铺1—2厘米厚、表面有凸起纹路的旧毛巾或防滑瑜伽垫；浴凳腿缠胶布增强摩擦力，无专用浴凳可用40—50厘米高的稳固塑料凳，凳面铺毛巾。老人清洁路径也需铺防滑垫，清洁前确保地面无积水、杂物。

（二）保暖改造
清洁前10分钟开浴霸或电暖器，将室温提至20℃以上，无相关设备可放盆热水并关门窗。清洁时用薄毯盖老人身体，只露需清洁部位，清洁后立即用纯棉厚浴巾包裹，快速擦干并穿上保暖衣物。

（三）便捷改造
准备50—60厘米长柄海绵刷擦老人背部等难触及部位；清洁头部时颈下垫干毛巾、用小盆接水；失能老人床上擦浴需铺一次性防水床单，分区域擦拭并及时盖被。

温馨提示：本文为健康知识科普，内容仅供参考，不能替代医生诊断。老人身体不适请及时就医。

专业上门服务： 让洗澡安全温暖有尊严

“之前只能用温水擦身，折腾大半天，我和儿子累得满头汗，老张还总说身上发紧。”李阿姨回忆，去年冬天擦身时，刚掀开被子，老张就打喷嚏。此后，除非万不得已，家人再也不敢轻易帮他洗澡。

今冬降温更早，张建国皮肤干燥起皮，夜里睡不踏实。李阿姨偶然在社区公告栏看到养老驿站的助浴宣传，便抱着试试的心态拨通电话。让她意外的是，驿站工作人员详细询问了老伴身体状况，又提前三天电话评估家中空间、电源，确认符合要求后当即就敲定时间。“卢站长说助浴团队会带着全套设备上门，不用家里热水器，也不用担心着凉，我悬着的心这才放下一半。”

“李阿姨，我们来了！”下午2点，水仙园社区养老驿站负责人卢美媛带着助浴员周师傅和另一位护理员准时上门。三人分别提着三个沉甸甸的收纳箱，装着折叠式恒温浴盆、充气浴床、血压仪、一次性垫单等设备。“先给张叔做个体检，安全第一。”卢美媛说着，帮周师傅铺开一次性垫单，避免弄脏床单。

58岁的周师傅从事助浴服务四年，动作娴熟轻柔。他将血压仪袖带缠在张建国上臂，调整松紧后按下开关；另一位护理员用血氧仪夹住老人食指。“收缩压135，舒张压82，心率78，血氧97。”几十秒后，周师傅报出数据，“各项指标稳定，今天能安心洗澡。”

说话间，两人已在卧室角落组装好折叠式恒温浴盆。浴盆展开后长1.2米、宽0.8米，底部有防滑吸盘，侧面设扶手。“不少老人家里热水器水温不稳、出水量小，没法满足长时间洗浴需求。这台浴盆自带加热保温，精准控温38℃到39℃。”周师傅调试设备时，还拿出2厘米厚的防滑垫铺在浴盆周围，“老人家行动不便，哪怕一点滑倒风险都要避免，安全防护不能马虎。”

准备就绪后，两位助浴员小心协助张建国转移。周师傅蹲在床侧，双手穿过老人腋下，同事在另一侧托住腿部，两人同步发力，稳稳将老人扶到浴盆旁的椅子上。此时，助浴员特意拿厚浴巾盖在老人胸口，只露出准备清洗的四肢和背部。“老人隐私意识强，擦身、洗澡都得照顾他们的感受，不能疏忽。”周师傅轻声说。

整个洗浴过程持续一个多小时，两人分工明确：周师傅用温和的无刺激沐浴露为老人清洁，将指缝、脚踝等易藏污纳垢的地方反复揉搓两遍；另一位护理员守在一旁，时刻观察老人面色、呼吸，每隔十分钟测一次血氧。

洗完澡，两人合力将老人抬回床上，用柔软的干毛巾细细擦干每一寸皮肤。随后，周师傅拿出保湿润肤露，轻轻涂抹在老人手臂、腿部和背部。“老人皮肤油膜少，秋冬易干燥开裂，这环节不能省略。”他边说边拿出指甲剪，小心翼翼地修剪指甲，剪完用磨砂条打磨边缘；另一位护理员则蹲在床边做足部按摩，穴位按得到位，力度适宜，让老人彻底放松。

2023年起，卢美媛运营的壹家优选养老服务推出上门助浴服务，针对半失能老人用便携设备盆浴，完全失能老人则提供床上擦浴。考虑到家庭经济负担，团队申请了政策补贴，上门盆浴老人自付560元，基础擦浴190元一次。驿站每月还搞免费理发活动，让老人享受优质养老服务。

舒适安全、深度清洁、康复保健是助浴服务的核心。此前有位老人洗澡易紧张，助浴员特意带小收音机放老人喜欢的戏曲，后来这成了团队的“小技巧”。为确保服务质量，每次服务前，助浴团队都要备好20余种物品：淋浴或基础擦浴总时长控制在45—60分钟，实际淋浴不超过20分钟；卧位擦浴约需1.5小时；器械盆浴流程复杂，总时长1.5—2.5小时。“时长根据老人身体状况灵活调整。比如老人洗累了，就暂停休息10分钟再继续，核心是让老人在安全前提下，感受到温暖与尊严。”卢美媛说。

乡村地区： 双轨模式破局，告别“擦身将就”

“助浴不只是清洁，更是守护尊严。”这句话在农村地区实践中尤为深刻。相较于城市，农村老人洗浴条件更加受限：部分家庭无热水器，需烧柴、烧煤加热水；卫生间多为简易搭建，地面无防滑处理且无取暖设备；加之多数子女外出务工，独居老人照料人手不足，失能老人清洁问题更突出。而于家务回族乡三乐养老照料中心的探索，正让乡村重度失能老人逐步告别“擦身将就”，享受与城市老人同等体面的清洁服务。这背后离不开通州区针对性的养老政策支撑。

午间，三乐养老照料中心护理员王秀兰与同事提着服务箱，走进南三间房村88岁张奶奶家——这是本月第二次上门服务。“先擦眼睛，再擦脸颊和额头，这样可以避免老人不舒服。”王秀兰边操作边解释，老人眼角有分泌物，要用棉签蘸水轻轻擦拭；擦颈部时，要小心托起老人头部，避免压迫血管。随后，两人默契掀开被子，依次擦拭老人手臂、躯干与腿部，擦完一个部位就立即用被子盖住，防止受凉。

面对老人皮肤褶皱处及腋下、腹股沟等易出汗部位，王秀兰用柔软纱布蘸专用清洁液轻轻揉搓，确保清洁彻底；若老人因长期卧床有轻微压疮，还需特意避开患处，仅用温水擦拭周围皮肤。同事在旁扶住老人肢体，时刻观察表情，发现老人皱眉或扭动就提醒放缓动作。

服务结束，她拿出《失能老人助浴服务记录表》与《健康评估报告》递给老人孙媳：“您核对服务时间、内容和老人身体状况，没问题请签字。这些表格统一存档，下次上门就能参考老人对水温的耐受度、喜欢的擦拭力度，提供更贴合的服务。”她还叮嘱，近期天冷要多帮老人翻身、保持床单干燥，有问题可随时联系中心。

这样的上门服务，三乐养老照料中心每月为周边失能老人安排两次。中心负责人胡贞珍介绍，服务对象中80%以上是重度失能群体，免费照料服务正是通州区“养老家庭照护床位政策”的落地实践——这是“养老机构+失能老人+定期免费照料”的精准匹配模式。该政策依托有资质的机构开展服务，符合条件的通州户籍居家重度失能、重度残疾老人，除获得价值2000元的适老化改造配套产品外，还能享受每季度6次（每次不少于4小时，约每月2次）的个性化生活照料，涵盖上门护理、康复训练等，全程受政府第三方抽检监管。“助浴、理发、做饭、打扫房间等助医、助洁项目，都在免费服务范围内。”胡贞珍说。

为满足机构内老人需求，该中心还设置固定式助浴间。四层30平方米的助浴区内，适老化座椅两侧有护栏，墙面装扶手，地面铺防滑地砖，天花板配浴霸与排气扇，角落放紧急呼叫器，细节兼顾安全与舒适。“老人先做身体评估，确认无异常再调水温；洗浴时有护理员全程照料，洗完提供润肤护理与简单按摩，全程按标准化流程来。农村老人更需要稳定、专业的助浴服务。”胡贞珍表示，这里推行“每月两次上门（以擦拭为主，按需洗浴）+机构定点服务”双轨模式，目前已覆盖于家务乡12个村庄的200余名失能老人。

社会力量参与： 多方协作，破解养老服务难题

正是看到了城乡失能老人对助浴服务的迫切需求，通州区民政局积极整合社会资源，联合专业养老机构、社区医院等多方力量，共同推进助浴服务标准化、规模化发展，着力破解养老服务中的这一关键难题，让更多老人受益。

区养老服务中心负责人介绍，截至今年10月，全区享受失能护理补贴人数超2.3万余人。“为了应对需求，我们联合了28家通州城乡养老驿站和专业机构，推出‘暖冬助浴’项目，形成上门助浴与集中助浴相结合的模式。”今后，全区还计划培训更多“家庭助浴员”，联合社区医院推出“助浴+健康监测”套餐，让“体面洗澡”不只是清洁，更是健康保障。

目前，通州区6家区域养老服务中心均提供助浴服务，潞源街道养老服务中心就是其中之一。记者在该中心看到，这里配备了恒温浴室、可升降护理床、应急呼叫器，墙上贴着“助浴流程”和“安全提示”。“恒温系统能精准控制水温在38℃—40℃，可升降护理床能根据老人情况调节高度，应急呼叫器能确保突发情况时工作人员第一时间赶到。”中心工作人员说，助浴师定期培训，涵盖分体式助浴浴缸、电动移位机、助浴椅、防滑垫等实训器材，适配卧床及行动不便者洗浴照护实操教学。

从城市社区的上门精细服务，到乡村地区的双轨模式覆盖，再到政府与社会力量的协同发力，通州的失能老人助浴服务正不断完善、不断延伸，让晚年生活更有体面、更有质量。正如一位老人所说：“能舒舒服服洗个澡，身上干净了，心里也亮堂了，这就是最幸福的事。”

【学一招】