智能时代下“时间银行，以老养老”模式 在空巢老人中的护理研究进展

王若彦 张 萌 张 艳^{通讯作者}

(山东协和学院 山东 济南 250109)

【摘要】我国现在进入老龄化社会，空巢老人占的比例越来越高，是我国养老面临的巨大问题和巨大挑战。为了缓解我国空巢老人的养老压力，现对“时间银行，以老养老”模式在空巢老人中的护理进行研究。让空巢老人能够在智能时代下享受多元化的高品质养老服务，让低龄老人实现“老有所为”，同时为解决我国养老问题的研究与发展提供理论参考。

【关键词】时间银行；以老养老；空巢老人；护理

引言

我国是世界上人口较多的国家之一，在2020年第七次全国人口普查中所得出的数据来看，60岁及以上人口占全国总人口的18.70%，在人口年龄构成方面所占比重较大。其中，在老年人当中接近一半比例为空巢老人。智能时代下“时间银行，以老养老”模式在空巢老人护理中的研究有助于帮助解决我国老年人所面临的养老问题，并使轻龄老年人能够老有所为，发挥自身的潜力，为积极落实国家养老产业政策和推动老龄事业发展提供理论依据。

1 “时间银行”的概念

“时间银行”最早是由美国人埃德加·卡恩所提出的。它是指将本人为他人提供服务的时间暂时储存，当本人需要被服务时将时间取出，以此来接受同等时间的服务。在我国，“时间银行”的实质是通过整合社会上的人力资源，对服务时间进行量化，实现劳动成果的延期支付^[1]。

2 “时间银行，以老养老”模式

2.1 概述

“时间银行，以老养老”模式主要面对空巢老人和轻龄老人这两种群体展开进行，让空巢老人享受到智能化的养老服务，并使轻龄老人通过提供服务来实现“老有所为”。该模式能够将储存的时间通过转化成养老服务和变现这两种形式使服务主体获取工作利益。该模式具体内容表现为“1234”：1指一个养老体系；2指“时间银行”与“以老养老”两个模式；3指“政府+村委会+志愿组织”三方协同；4指“空巢老人的起居+就医+运动+心理”四位一体。通过“时间银行，以老养老”模式，空巢老人可以从中获得高品质的智能现代化养老服务，提供服务的轻龄老人也可展现其自身的社会服务价值，并获得自己未来的养老保障。这均充分体现了“时间银行，以老养老”模式在空巢老人及轻龄老人这两类群体中发挥的积极作用。

2.2 智能现代化服务

2.2.1 远程操控协助

随着我国科技的发展和进步，远程监护的护理技术正在一步一步走向成熟，他可以帮助空巢老人缓解孤独的情绪，监测空巢老人的身体状况，提供更加便易的生活条件。基于现代化的设施，智能化的装置，大数据的应用，为空巢老人的养老提供合适的服务来满足老年人的日常生活需求、就医需要以及出行条件。邢华等在智慧养老文献综述中提到利用大数据技术建

立老年人的电子健康病例，进行关联分析，经由手机app推送为老服务，可以使老年人享受到更符合自己需求的高端个性化服务^[2]。燕丽红等在基于STM32F4智慧养老看护系统，利用该系统对老年人的生活环境特征、生理特征、安全防护等方面的数据进行分析和处理^[3]，可以有效地避免空巢老人在无他人陪伴的情况下发生不必要的危险，进一步地增加空巢老人生活的安全性。通过远程操控协助进行养老服务时要注意空巢老人的接受程度和与周围医院的合作情况，然后再开展与现实情况相结合的计划。

2.2.2 智能家居守护

在我国的传统观念里，家是一切，家是归属感的寄托，有家就等于有了一切。无论是传统养老方式还是居家养老方式，老年人都渴望在家里养老，在自己熟悉的环境里生活。智能家居系统就是利用先进的计算机技术、网络通讯技术、智能云端控制、综合布线技术、医疗电子技术依照人体工程学原理，融合个性需求，实现家庭生活更加安全、节能、智能、便利和舒适。利用智能家居系统为空巢老人提供更为便捷、轻松的生活条件，减少独自生活对空巢老人带来的挑战，同时也可以减轻服务者的工作量，提高服务的工作效率。

2.3 以老养老服务形式

随着我国人口老龄化程度的进一步加深，老年人口的数量不断地增多。按照联合国教科文卫组织的规定，将60-69岁人口归为低龄老年人口。低龄老年人与健康状况较好的80多岁的老年人，都具有更好的身体条件和精神面貌。另外与中青年人群相比较，在知识和经验方面老年人拥有着较为显著的优势。开发低龄老人的人力资源无论是从社会还是个人层面都是很有必要的和可行的。让低龄老年人服务高龄老年人，来获取被服务的时间或者是转化为经济收入，可以使轻龄老人能够老有所为，老有所成，创造自身的老年价值，进一步开发自身的潜力，全面提升老年人的幸福指数。

2.4 多元化服务体系

该模式可以通过多个渠道来征集服务主体，如线上或线下等形式。其中主要的服务主体为可进行现代化服务的轻龄老人。让轻龄老人能够充分的了解到该模式可以让老人老有所为的作用，使该模式的理念深入到轻龄老人这一社会群体当中。也可鼓励年轻志愿者作为部分服务者，通过鼓励年轻志愿者可以让年轻一代了解并接受“时间银行，以老养老”模式的养老理念，

(下转第65页)