

适老化改造： 细节关怀，让爱“无障”

本报记者 梁智玲

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》，部署了8个方面30项重点任务，其中老年助餐服务、养老托育服务等多个方面关系老年人福祉。记者在采访时了解到，《提振消费专项行动方案》中指出的“推进全社会适老化改造”备受老年人关注，对改造效果更是充满期待。

今年春节期间，家住高新区阳庙镇的张先生把父母居住的卧室进行了简单改造。在改造过程中，他以方便年近八旬的父母生活为目的，在卧室的墙壁上加装了扶手、安了感应小夜灯，把地板更换成了防滑地砖。“夜间起夜方便多了，小夜灯随着感应会亮起来，墙上的扶手也能借上力，有安全感了。”张先生的父亲说。

公共卫生间里一个简单的扶手、银行门口一段平缓的坡道、家里一个方便老人使用的开关……这些看似平常的细节，都能让老年人感到方便、友好。随着社会老龄化程度的日渐加剧，对老年人居住环境和周边公共设施进行适老化改造，提升老年人的生活质量，保障老年人的生活安全，成为很多人关注的问题。

记者在采访时了解到，适老化改造正在被越来越多有老年人的家庭认可，他们主动为适老化改造埋单。山阳区定和街道太极景润小区居住的老年人较多，最近几年，该小区不少家庭对老年人的居住环境进行了适当改造。居住在该小区的闫先生说，其实，适老化改造很简单，在卫生间安装扶手、改善家庭储物空间、增加声控灯，一个小小的改变，就能大大增强高龄父母日常起居的安全性和便捷性。

在服务老年人方面，《提振消费专项行动方案》指出，要推进全社会适老化改造，支持地方试点探索、整体推进多层建筑加装电梯和发

展老年助餐服务。积极发展抗衰老、银发旅游等产业，释放银发消费市场潜力。支持和规范社会力量发展养老服务，完善养老服务价格形成机制。

近年来，我市将适老化改造作为发展养老服务事业的一项重要内容，大大提升了老年人的生活质量。早在2023年，解放区就投入300万元，对辖区1243个困难老年人家庭进行包含35项服务清单的适老化改造，为老年人创造良好的家庭养老环境。

我市一家养老服务机构的从业人员马先生说，在老龄化社会的发展过程中，加快推进适老化改造已成为社会的共识。近年来，加快老年服务设施、公共设施等与老年人日常生活密切相关领域的适老化改造和无障碍建设，积极推进已建成的多层住宅、公共场所加装电梯，鼓励社会化专业机构为其他有需求的老年人家庭提供改造服务，加强信息无障碍建设、降低老年人应用数字技术的难度等相关内容，正在被相关部门和机构认可。

3月19日，记者在市人民公园采访时，一位正在锻炼身体的老年人说，近年来，我市公共设施适老化改造的力度较大，目前很多公厕都有专门方便老年人的设施，银行等公共场所也设置了无障碍通道。这些简单的设施方便了生活，对老年人很友好。“希望适老化改造的力度再大一些，如果能为多层住宅加装电梯，生活就更加方便了。”该老年人说。

在数字化时代，帮助老年人更好地跨越“数字鸿沟”，也是推行适老化改造的一个着力点。近年来，我市很多老年大学、社区都组织开展了电脑、智能手机培训课程，邀请大学生志愿者为老年人授课，帮助他们更好地适应数字化时代。解放区焦北街道花园街社区爱心联盟党委

书记、解放区老年大学校长张巧红说，数字化时代，线上服务的优势十分明显。在推行适老化改造的过程中，应想方设法为老年人保留线下服务途径，让他们跟上时代步伐。

【记者手记】……………

让适老化改造 更有温度

□梁智玲

随着社会老龄化程度的逐渐加剧，老年群体数量与日俱增，适老化改造已成为每个家庭、每个人都关注的热点。

在推行适老化改造的过程中，应充分考虑老年人的心理匹配度，让改造变得更有温度。比如，在加强信息无障碍建设，帮助老年人跨越“数字鸿沟”时，不应仅局限于开设几节网络课程、举办几场智能手机学习课，而是应从更全面的角度来考虑。首先，互联网产品开发端应针对老年人的心理特征进行创新，优先解决老年人看不清、不会用的问题，逐步升级老年用户管理功能，为老年人运用智能化产品、提高网络安全素养提供保障。其次，相关部门应鼓励并引导有能力团队为老年人精准开设数字化课堂，了解老年人的需求，为养老服务提供多样化学习途径。第三，社会应营造关心、关爱老年人的浓厚氛围，让老年人在生活、学习过程中放下心中的包袱，更从容地学习、使用、享受适老化资源。

年纪越大越睡不着觉？可尝试这些助眠技巧！

本报记者 梁智玲

3月21日是“世界睡眠日”，今年的主题是“睡眠健康，优先之选”。随着身体各项机能的下降，老年人在生活中会遇到很多健康困扰，失眠就是其中的一个表现。为此，本报记者邀请市中医院睡眠医学中心主任谢静红为大家介绍相关知识，让老年人睡个好觉。

今年66岁的程阿姨经常为睡眠不好而苦恼。“晚上躺在床上翻来覆去睡不着，好不容易睡着了还醒得特别早，每天只睡三四个小时，休息不好导致白天没精打采，还经常头疼。”她说。她尝试过很多方法，甚至还服用了一段时间助眠药物，但始终没能解决根本问题。

谢静红说，老年人存在有效睡眠时间短，睡眠浅、容易醒，深睡眠时间少等特点，而造成老年

人睡眠质量差的原因主要有年龄因素、身体因素、情绪因素、环境因素等。首先，随着年龄的增长，大脑的机能开始减退，对睡眠的调节能力减弱。这就会导致入睡时间延长，睡眠时间缩短，睡眠质量下降。其次，年龄越大，躯体疾病发生率就越高，如心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等，这些既可以带来失眠，也会因为失眠而加重，从而带来恶性循环。第三，老年人在一定程度上会受情绪因素的影响，比如思念异乡的子女、亲人朋友的去世、对躯体疾病的担心等都会导致失眠。还有一些老年人对睡眠环境十分敏感，房间内的声音、温度、湿度、通气状况、气味等一点点变化就会导致睡眠不佳的情况出现。

老年人如何改善睡眠质量？谢静红说，首先要排除疾病的影响。如经过专业医疗机构的诊断，被确诊为睡眠障碍，应及时采取相应的治疗措施。其次，可从日常生活方面进行调理，提高睡眠

质量。这些调理方式包括：减少身体不适。老年人如果身体有病痛，要及时吃药缓解，睡前要排空大小便，可变换合适的睡眠姿势，让身体放松，以便更舒适地入睡。注意规律作息，建立良好的生物钟，即使在睡得不好的日子里，也要尽量保持每天的起床和睡眠时间一致。通过饮食调理，避免刺激性的食物，如咖啡、茶、酒等，多食用具有安神功效的食物，如酸枣仁、百合、莲子等。根据自身体力承受能力，白天适度运动，让身体处于轻度疲乏状态，帮助晚上更好入眠。同时，还应注意进行心理调适，如果近段时间有较大的情绪波动，可找家人聊聊天，适当倾诉，排遣负面情绪，减少焦虑和不安，使心情保持平静，更容易进入睡眠状态。

