

家庭适老化改造 为『银龄』幸福加码

本报记者 梁智玲

随着社会老龄化程度的逐渐加剧,适老化产品、适老化改造成为不少人关注的焦点。啥是适老化改造?哪些家庭需要适老化改造?老年人对适老化改造有哪些期待?近日,记者就大家关注较多的问题走访了我市一些养老机构、养老领域人士,让大家更为详细地了解适老化改造的相关情况。

今年80岁的陈先生和老伴居住在解放区新华街道,老两口身体硬朗,能照顾好自己。去年,陈先生的儿子和老两口商量,把家里的卫生间重新改造一下,方便日常生活。“卫生间用得好好的,为啥要花钱再装修?”陈先生对儿子的建议十分不解。

儿子耐心讲了一番道理,让老两口体会了一片孝心。“把卫生间换上防滑地砖,墙壁上安装扶手,更换智能马桶,改造这些主要是考虑父母的安全问题,也让他们的生活更方便一些。”陈先生的儿子说。经过两周的改造,陈先生家里的卫生间发生了很大变化。老两口也体会到改造后的便利,忍不住连声夸赞。

随着老龄化群体越来越大,老年人的生活需要与养老服务“不适老”之间存在一定矛盾。如何实现健康老龄化,为老年人提供全方位、全周期的健康服务,是全社会必须面对的一

个问题。早在3年前,我市就针对老年人居家养老中容易遇到的摔倒、生活不便问题,以“室内行走便利、如厕洗澡安全、厨房操作方便、居家环境改善、智能安全监护、辅助器具适配”为主要目标,对纳入分散供养特困人员范围的高龄、失能、残疾老年人家庭及特殊困难老年人家庭等实施居家适老化改造,深受好评。

在市民主路经营一家老年用品店的店主说,近几年人们对家居环境安全性的认同度越来越高,到店里选购防滑助行器、安全手杖、墙壁扶手、小夜灯、紧急呼叫设备等老年用具的客户也很多。“适老化设备的品类层出不穷,一些辅助安全设备的安装,确实能让晚年生活更省心。”该店主说。他举了个例子,老人在家中跌倒常见的意外伤害,患有高血压、糖尿病、心脏病、脑梗等疾病的老人,跌倒风险会更高。如果在独居老人的生活环境中安装检测跌倒的设备,能起到很好的安全防护作用。

记者从我市一家养老机构了解到,一些老人在养老机构居住一段时间后,会对“处处适老”的居住环境感受很深,他们回到家中后也会根据实际情况,对家里的环境进行改造。“不管家庭还是医养结合机构、养老服务机构,进行必要的适老化改造对避免意外发生有很大帮

助。”市蕾娜范养老公寓院长马鑫说。

其实,家庭适老化改造并非装个扶手那么简单,要充分考虑老年人的需求,改造的重点应包括卫生间、浴室、厨房、阳台、卧室等区域,应本着室内行走方便、如厕沐浴安全、厨房做饭便捷、家庭监(照)护安全等多方面。老年人在选择适老化产品、进行家庭适老化改造时,可遵循眼前急需和长远打算两个方面。在我市养老服务领域从业多年的史女士说,早在两年前,工信部曾公布了《2023年老年用品产品推广目录》,涉及日用辅助产品、适老化家居产品、养老照护产品等六大领域20个品类的产品,目录中的不少企业都在电商平台设有旗舰店,家有老年人的朋友可以结合自身需求,本着安全、易用、舒适的原则选购。

随着身体健康情况逐渐发生变化,老年人对适老化改造的认识也在发生改变。从不理解、不认可到逐渐接受,再到享受适老化改造带来的便利,他们对适老化改造也有着新的期待。在采访中,有老年人表达了自己的心声:“希望市场上能涌现出更多科技创新型老年用品,让老年人真切感知到生活的便利。也希望政府对家庭适老化改造能出台更多优惠政策,让更多真正有需求的家庭享受到实惠。”

■养生堂

夏季猛起身头晕? 当心体位低血压!

本报记者 梁智玲

今年67岁的市民王女士最近经常被身体不适的状况揪着心:有好几次,她从沙发或马桶上起身时,眼前发黑还伴随着头晕。起初她并没有当回事,直到几天前,她蹲在地上擦地板,起身时眼前一片黑,重重地摔倒在地板上……女儿赶紧带她到医院检查,最终,她被诊断为体位性低血压。

王女士对此疑惑不解。她说,自己的身体一向很好,仅仅是换了个姿势,血压怎么就低了?

据市第五人民医院老年医学科主任李钰兰介绍,体位性低血压又叫直立性低血压,即在平卧、下蹲后突然站起,收缩压突然下降超过20mmHg,并伴有明显的头晕、视物模糊、乏力、恶心、心悸等症状。这主要是由于人长时间蹲着或坐着的时候,腰和腿都是曲折的,当突然站起来时,下肢血管受压的情况一下得到解除,全身血液迅速流向腰部、腿部,这就造成上半身特别是头部暂时性供血不足。65岁以上的老年人,合并糖尿病、高血压、帕金森病、贫血、心力衰竭等慢性疾病的人群,体弱、久坐不动等缺乏肌肉收缩运动的人群,服用降压药、利尿剂的人群,长期饮食不规律或营养不良者,蹲厕所时间长的人群是体位性低血压的高发人群。

王女士还有一个疑惑,为啥冬春季没有发生过体位性低血压,进入夏季以来却频繁发生?这是因为夏天气温高,体表血管扩张易造成血压下降,突然改变体位时,血压调整不及时的可能性更大。另外,夏季出汗多会导致血容量下降,当体位改变时更容易出现低血压症状。

那么,发生了体位性低血压该如何应对呢?李钰兰说,如果只是偶尔在快速起身时出现轻微头晕、眼前发黑等低血压症状,且很快能自行缓解,一般不需要特殊治疗,通过调整生活方式即可有效预防和改善症状。若经常出现体位性低血压症状,严重影响日常生活,比如频繁头晕导致无法正常工作、活动,甚至反复发生晕厥,这种情况就需要到医院就诊,配合医生积极治疗。

李钰兰为老年朋友预防体位性低血压提出了一些生活化建议:1.容易出现低血压的人,在捡取地上东西时不要直接低头弯腰,应先蹲下;起身时,缓慢站起。2.服用降压药后,夜间起床最容易引起体位性低血压,应遵循“3个1分钟”的做法,即醒了睁眼平卧1分钟,床边双脚下垂坐1分钟,床边扶着支撑物站立1分钟,然后再缓慢行动。3.炎热的夏季,老年朋友要合理使用空调,空调温度别调太低;进出空调房时先在门口站一会儿,让身体逐渐适应温度变化,避免血管突然收缩或扩张。

【记者手记】

让养老变“享老”

□梁智玲

有句话说得很对:其实,老龄化不是问题,不适应才是问题。想办法让老年人适应老龄化,是让他们享受高质量晚年生活的保障。近年来,各地区各部门着力推进构建老年友好型社会,以适老化改造为抓手,提升老年人的获得感、幸福感、安全感,深受赞誉。

应对社会老龄化,推进适老化改造是个大的社会课题,在一个老年人占比越来越高的社会,适

老化改造不只是为了体现人文关怀,更是满足一种社会性刚需。想更有效地推进这项工作,需要全面考量、立体化思维,为老年人改造家居环境、帮助老年人消除“数字鸿沟”、为老年人提供心理支撑等内容,都应该考虑在内。这就需要政府、社会组织和民众共同努力,将适老化改造落实在具体行动中。从小事做起、从长计议,变被动为主动,从工作中积累更多经验,更好地改善民生,最终实现让养老变“享老”的目标。