

老年日报

2024/03/20

星期三

甲辰年二月十一

总9049期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

标题新闻

时政

★习近平致电祝贺普京当选连任俄罗斯总统

★中国外交部新任发言人林剑亮相:期待真诚沟通

法治

★教育部体育卫生与艺术教育司原司长王登峰一审获刑17年

经济

★我国渤海中北部海域再获亿吨级大发现——秦皇岛27-3油田探明石油地质储量1.04亿吨

★中俄跨境旅游热度持续攀升

社会

★主打个性化和“松弛感”近八成受访青年支持举办极简婚礼

文化

★纪念梅兰芳诞辰130周年系列活动即将开幕

国际

★普京:俄中关系将继续深化发展

★韩国市民团体集会抗议所谓“民主峰会”在韩召开

比居家“适老化改造”更进一步 未来适老化装修需求将越来越大

适老化改造能让老年人的生活有着实实在在的改善。而比适老化改造更进一步的“适老化装修”,则体现着“处处适老”的新思路。

“适老化装修就是针对实际居住老人的身体状态和生活习惯,对居家环境进行系统性适老设计,通过对居家环境的装修营造,降低老人居家安全风险,提高自立、自理生活能力,为居家养老提供必要的保障。”“安馨在家”适老化改造负责人宋静说。

在一个“适老化装修”样板间内,笔者体验发现,未来居家环境的“处处适老”,不只于扶手,还有一些新思路和新方法。

在入口区,门槛处安装的一个防滑材质的“段差消”,让

一般家庭都会有的门槛高度差变成了一个缓坡。“别小看这个细节,对抬不起腿的老人来说能避免磕绊风险,也便于使用轮椅、助力车等辅具的老人顺利进门。”宋静说。玄关处,一个宽40厘米、纵深30厘米的折叠玄关凳,方便老人“坐着换鞋”,防止因重心不稳造成跌倒;旁边再搭配一个可悬挂拐杖的“点式扶手”,帮助老人起坐,减轻腰膝负担。

在客厅、餐厅区域,笔者发现,老人使用的沙发以硬质沙发为主,两侧带有扶手。客厅区域一般可不放置茶几,方便老人走动。“即使有茶几,四角也要圆滑或安装防撞护角。”

卫生间区域的“适老化”也隐藏在各个角落。首先,空

间的干湿分离非常必要,地面的铺设要选择防滑材质。洗手台一般不设储物柜,预留出腿部空间,方便未来可能使用到轮椅等辅具坐着洗漱。马桶周围,除可放置马桶助力架之外,还可选择壁装折叠辅助扶手。壁装式折叠姿态保持扶手,让老人如厕时身体前倾,减轻腿部压力,利于排泄、缓解便秘等效果。壁装式折叠助力扶手,安装在马桶两侧,起到稳定身姿、辅助站立的作用。

卧室区域,灯光是首要关注的,老人起夜时,既要灯光照明,又不能太亮而刺眼眩目。“在离地45厘米墙面安装‘感应夜灯’,能让老人走到附近就有光亮,光线向下而不刺眼,通过后自动关闭减少老

人动作。”宋静展示说,可以在屋内设计“自由开关”,让老人在床头也能够方便地开关灯。对于不能自理、需要照护的老人,则需配备居家电动护理床,让照护人员能更轻松地护理老人,一个遥控器便能轻松调整姿态,让卧床老人有一定的自主活动能力。

比居家“适老化改造”更进一步的“适老化装修”,“处处适老”体现在各个意想不到的微小细节。未来,随着我国老龄化程度不断加深,居家“适老化改造”和“适老化装修”的需求也将越来越大,如何让居家环境更适合老人居住,这些思路值得借鉴参考。

徐英波

野生蘑菇“冒头” 不采不买不吃

近日,湖南气温升高,降雨增多,野生蘑菇开始“冒头”。但每年也总会有不少因为尝鲜误食毒蘑菇的市民入院急救。

湖南省职业病防治院中毒医学科主任、主任医师赖燕介绍,由于野生蘑菇种类繁多,目前尚未形成可用来鉴别其是否有毒的简易科学方法,仅靠肉眼和根据形态、气味、颜色等外貌特征难以辨别,极易误食而引起中毒。医生呼吁广大市民对来源不明的蘑菇要高度警惕,不采、不买、不卖、不食野生蘑菇。 欧云海

赏渔雁文化 盼新年丰收

18日,辽宁省盘锦市举办盘锦首届渔雁文化节暨第六届二界沟开海节。活动中渔家祭祀、非遗秧歌、舞狮等演出再现当地渔雁文化,渔民也通过这样的形式表达盼望新一年渔业丰收的美好愿望。 新华社 视点



我国深化医疗服务价格改革试点将扩围

据国家医保局18日消息,在河北唐山、江苏苏州、福建厦门、江西赣州、四川乐山5个试点城市的基础上,内蒙古、浙江、四川3个省份将作为深化医疗服务价格改革试点省份,开展全省试点。

目前,5个试点城市已按新机制平稳实施2轮调价,分别涉及1398项和5076项医疗服务价格,一批价格处于低位、技术劳务价值“含金量”高的项目价格上调,包括护理、手术、治疗、中医等,

同时设备物耗占比为主、费用影响大的检查检验类项目价格有所下降。从监测评估结果看,改革试点取得阶段性进展,符合预期目标。

新华社

我国社保基金全交外资机构管? 谣言!

近段时间以来,有少数网络自媒体发布视频称,我国社会保险基金“几乎全部交给外资机构管理”,且被用于“买卖A股”,质疑社保基金成为“外资套利的工具”。经中国互联网联合辟谣平台

向有关主管部门核实查证,前述言论均为不实信息。

在社保基金境内委托投资中,目前选聘的18家均为境内投资管理人,没有选聘境外投资管理人;社保基金境外资产需委托境外投资管

理人负责投资运营,但只能在境外投资,不能投资A股等境内资产。目前,社保基金境外资产占总资产的实际比例较小,远低于现行规定明确的比例上限。

中新

反诈牢记 “六个一律”

最近,在南京地铁站内,一名男子接到冒充银行工作人员的诈骗电话,称他欠3000元需加客服微信处理。并未欠钱的男子边听电话边警觉地跑向民警求助,骗子听到后迅速挂断电话,再回拨已成空号。

民警提醒反诈牢记“六个一律”:只要一谈到银行卡,一律挂掉;只要一谈到中奖,一律挂掉;只要一谈到“电话转接公检法”的,一律挂掉;所有短信,让“点击不明链接的”,一律删掉;微信不认识的人发来链接,一律不点;一提到“安全账户”的一律是诈骗。

经辛

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

春天刮刮痧
刮走全身病



龙健康

你不知道的用药方法

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319