

# 过半老人曾在家里摔倒,其中近三成长期卧床

## 家里装个扶手 就能安全很多

地面太滑、洗澡不方便、家具尖锐容易碰伤……即使不出家门,老人的生活也存在着隐患。既然存在着这些问题,那从房屋家装设计上做一些改动,是不是就能解决?“适老化改造”的出现,或许能给居家养老带来新的变革。

**花点小钱买个放心**

住在福明家园的吴女士家中有两位高龄老人,老父亲今年90岁,老母亲85岁。父亲自从去年摔了一跤后再也走不了路,医院检查后建议保守治疗,平时就靠吃药和按摩也未见有起色。老母亲患有帕金森综合征,每次站起身都得先“哆嗦”一会儿,才能继续走路。

两位老人的卧室位于屋子的南面,和洗手间隔着一一条四五米的走廊,每次去厕所的这段路对两位老人而言都比较辛苦。“我在身边还可以扶他们一下,要不然爸爸靠着助行器,妈妈她就只能扶着墙走,很不稳当。”吴女士说。

这段走廊成了吴女士的心头之患,她下定决心一定要把这个问题解决。今年上半年,吴女士多方寻找,一位从事装修行业的朋友得知了他们家的特殊情况,答应为其进行改造工作,并派人上门做了测量。“除了这块走廊,我也想在厕所里安个扶手,让父母上厕所方便一些,可因为坐便器边上两面墙都是空心墙,人家说不适合装扶手,最后就算了。”

走廊的测量工作很顺利,第二次工作人员再来,带上了两根一米三的扶手,花了半小时就安装好了。“装好的时候,老太太别提多高兴了,握着扶手呵呵直笑,现在她上厕所肯定要抓着这东西。”

为了让两位老人住得舒适,吴女士花过不少心思。她认为,她所接触的很多老年人辅具在设计细节上都有

点欠考虑。“除了安装栏杆,她之前还预定了一个助行器,对方拿来一个样品后,老人家用起来不顺手,现在正在退换新品。“那个助行器前面的轮不是万向轮,老太太想转弯得把助行器抬起来,可她没有那么大劲儿啊。”经过多方寻找,她才买到了一款好用的助行器。

之前为了解决夜里上厕所的问题,吴女士还为老人买了折叠式马桶,可买回来发现没扶手,可坐下去很困难。她后来想去买一个带扶手的,又发现没法折叠。

前前后后算起来,吴女士总共花了2000多元,在她看来,为老人花这些钱是绝对值得的。“要是他们走路摔了,带到医院看病都不值这个钱,平时生活是得节省着过,可这钱是‘买安全’的钱,该花就得花。我和我爱人今年也将近60岁了,这些东西兴许以后我们也得上。”

**有社区专门开展此类公益项目**

在两年的时间内,共为包括张老伯在内的三四十户行动不便的高龄老人安装了扶手,而且在后续走访中发现,这些家庭在安装以后再也没有在卫生间摔倒。有12名行动不便的老人,通过扶手,实现了在家中安全行走的愿望,通过日常锻炼,逐渐让他们从濒临卧床的困境中解脱出来。

马园社区党委副书记严裕成告诉记者,今年是项目开展的第三年,他们想依托海曙区公益项目平台,吸引更多的爱心企业和社会团体加入到这个项目中来,打破资金匮乏的瓶颈,在资金允许下分三个步骤推广:

扩大收益人群的范围,从原先80周岁的行动不便的独居高龄老人和残疾弱势群体向空巢老人推进,年龄上面也逐渐下降,扩大收益人群受众面;

扩大安装种类和区域,即突破家庭,向楼道挺近,为居住在高层的老人,在楼道的中间层合适的位置安装转角凳,让他们在爬楼梯的过程中能有个喘息歇力的场所;

打造无障碍小区,加强小区的基础设施建设,在楼道周边,建设爱心休憩椅,在小区台阶旁建立无障碍通道等,全力打造“居家养老无障碍式”社区。

记者 陆麒雯 通讯员 毛一波



扫一扫关注  
“滚蛋吧,肿瘤君”  
《甬爱会》



扫一扫关注《宁波老年》  
宁波康乐老年俱乐部  
QQ群 274295074

# 《宁波晚报》《宁波老年》、宁波药材公司 强强联合 多重优选

## 报社读者服务中心参茸直营店试营业

### 罕见五年西洋参登陆宁波 品质上乘 1.8元/克起

报社读者服务中心参茸直营店试营业,宁波市药材公司总经理引进的一款加拿大五年生西洋参,这两天成了读者心中的“宠儿”。

市场流通西洋参多为三年生,五年生的非常罕见。因为过了三年,西洋参产量不会增加,遭受病虫害的风险和种植成本却大幅上涨,参农们都不愿意种,哪怕三年以后的参,质量也会有很大的提升。

这款加拿大五年西洋参在药材公司曾引发了一阵小骚动,见多识广的药工们被它浓郁参味和纯正皮色所折服,尤其是入口近似薄荷的清凉感和强烈的涩味,是普通西洋参所没有的,也反映出人参皂苷含量比较高。

来到报社读者服务中心参茸直营店后,这两天也迅速成为了明星产品。昨天早上8点钟,家住鄞州的陈先生已经候在了店门口。当营业员打开参桶,老先生的脸上露出了笑容,苦中带着丝丝甘甜,浓郁参味已经说明一切,老先生未尝一口,买了200克。

直营店负责人介绍,报社读者服务中心参茸直营店由《宁波晚报》、《宁波老年》与宁波市药材公司合作共建,是对原先《宁波晚报》参茸展销会的和《宁波老年》直营参茸店的一次品质大提升。

直营店产品主要由宁波市药材公司供货,然后报社再聘请参茸行业专业人士,对产品进行再次质量把关。

毫不夸张地说,直营店参茸基本都达到了药品级安全和质量水准,市民拿到手中时,他们都通过了重金属、农药残留、有效成分含量等多项检测。

参味扑鼻, 甘甜闻得到

入口有清凉感, 去火尝的出

皮色纯正地道, 有紧皮细纹

涩感重, 人参皂苷含量高

五年生西洋参产品图

五年西洋参优惠价:

珍藏级五年特大参,8元/克;  
特级五年生西洋参,5.5元/克;  
甲级五年生西洋参,4.8元/克;  
标准五年生西洋参3.8元/克  
细枝和参须,1.8元/克  
除参须外,满100克送枸杞一瓶,  
满200克送三七粉。



市民在选购加拿大五年西洋参。

试营业其他优惠活动:

——普通加拿大西洋参 7折

——2017年高品质冬虫夏草 7.5折

——浙江铁皮枫斗,7折,满500克再赠100克

——标准滑头三七,7折

老来乐参茸馆地址:海曙区永寿街6号(鼓楼停车场北面)

咨询热线:0574~87167337