宁波晚报
责编/贺艳 陈韬 美编/张靖宇 照排/车时超

小改造 大方便 老人点赞适老化改造

今年我市拟为3640户困难老年人家庭实施适老化改造

2018年起，我市各区、县(市)陆续启动困难老年人家庭适老化改造，将最低生活保障对象中享受定期抚恤补助的老年优抚对象家庭、最低生活保障对象中失能老年人家庭列入优先改造对象。目前，全市近3000户困难老年人家庭已完成适老化改造，今年拟为3640户困难老年人家庭实施改造。

适老化改造到底改造些什么？改造后，老人和家属感觉如何？3月23日，记者来到海曙区郎官社区两户老人家里一探究竟。

适老化改造后，李阿婆家的卫生间多处安装了扶手。 记者 徐丽文 摄

98岁老人扶着扶手能自己上厕所了

今年98岁的李阿婆家住二楼，家里面积50多平方米，一南一北两个房间，中间是过道，两旁分别是厨房和卫生间。为方便老人行走，防止跌倒，卧室、过道、卫生间一路都安装了颜色鲜明的黄色扶手以及感应夜灯。卫生间是老人日常活动最频繁的空间，所以安全防护也特别重要。经过适老化改造的卫生间，新安装的花洒和抽水马桶旁都安装了扶手，还配备了一把折叠洗浴椅。

“以前我妈妈晚上起来上厕所，我也要起来扶着她去洗手间。自从家里适老化改造后，她说不需要我了，自己一路扶着扶手就可以上厕所了。”李阿婆的女儿袁女士每天照顾母亲，最能体会适老化改造给老人和家属带来的方便。

考虑到老人的房子已建成30多年，裸露在外的电线存在一定安全隐患，所以还对全屋的电线装上了阻燃套管。

有了感应灯不用摸黑找开关了

陈伯伯今年94岁，长年独居。房子经过改造后，陈伯伯家里客厅天花板上装上了室内LED灯具，一开灯明显感觉屋内亮堂了不少。四周墙面经过刷白处理，房子焕然一新，就连墙面上旧到发黄的插座面板也换成了新的。

“家里有人生病需要照顾，我走不开，不能经常去看望父亲。自从适老化改造之后，我倒是放心了不少。”陈伯伯的女儿陈女士今年也有70岁了。她说，父亲走路颤颤巍巍，以前老是担心他会不会一个人在家突然摔倒。改造后，床边、走廊都安装了扶手，降低了发生意外的风险。特别是马桶上安装了可拆卸扶手，父亲起身省力多了。

改造刚完成，陈伯伯起夜上厕所，看到感应夜灯自动亮起，非常惊奇，还询问灯怎么不会灭。后来发现人一离开，灯还会自动熄灭。他高兴地举起大拇指，说：“这个感应灯实用！晚上起床不用摸黑找开关了，高科技太棒了！这个改造太棒了！”

这次改造，还把老人家里用了多年舍不得丢掉的桌椅给换掉了。旧桌椅表面的油漆早已被磨掉一大片，不好擦拭还容易积垢。新的适老餐桌和适老椅材质结实，平滑舒适，圆角设计，更适合老年朋友使用。

主要围绕五方面实施改造

据了解，我市生活困难老年人家庭适老化改造聚焦老年人安全、健康等功能性需求，主要围绕“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅助器具适配”五方面进行改造。改造之前，专业评估师会来到每位老人家里，详细了解老人的居家环境和生活习惯，根据了解到的情况再进行量身定制的改造。

继2020年，今年，困难老年人家庭适老化改造再次被列入浙江省政府民生实事项目。记者从宁波市民政局了解到，今年我市拟为3640户困难老年人家庭实施适老化改造，实现“三老”人员（指1949年9月30日前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员、老游击队员、老交通员）和现有失能困难老年人群体全覆盖。

记者 贺艳 徐丽文

本周我市多所老年大学线下复学

学员们“实在太开心了！”

本周，伴着和煦的春风，市老年大学、鄞州老年大学、海曙区老年大学、奉化老年大学等多所老年大学线下开学复课。时隔一年多时间再次踏进校园，老年学员们纷纷难掩激动的心情。

久违的同学更加亲热

“终于开学啦！”3月22日上午8点半，在鄞州老年大学学士校区校门口，学员们陆续走进学校，迎接新学期的开始。

“请戴好口罩，出示甬行码，保持前后一米安全距离，来，请往这边走。”在志愿者的引导下，就读烹饪班的李女士快速找到了自己就读的教室。“好久不见，戴着口罩都认不出来了！”李女士走进教室看到同桌，兴奋地喊了起来。两人热情地握着对方的手，你一言我一语聊起了近况。

在鄞州老年大学，鄞州区委老干部局局长周丽君、鄞州区委老干部局副局长程洪彬带领局领导班子成员提前到岗，担任志愿者，引导学员们安全入校。据了解，这次复课开学，鄞州区委老干部局共派出15名工作人员分别在学士、民安两个校区担任疫情防控志愿者，与学员志愿者相互配合，筑牢校园健康安全防线。

红红火火迎接新学期

返校第一天，市老年大学的学员们以饱满的精神状态投入到学习当中。花卉园艺课程第一节是理论课，老师讲解了相关知识点，并挑出重点写在黑板上。同学们认真地做着笔记，并拍摄下PPT课件内容。

当天，沉寂了一年多的奉化老年大学校园也恢复了往日的欢声笑语，不时传出英语朗读声、钢琴声、二胡乐曲、歌声，充满了生机和活力。

海曙区老年大学的教室里，韵律班的学员们身着统一服装，跟着老师学习动作；时装模特班的学员们举起双手，开始热身；排舞班的学员们精神抖擞，跟着屏幕上的视频解说一步步学习。在韵律班，授课老师刘慧玲拿出红围巾给学员们一一戴上。她说：“大家一起红红火火迎接新学期，学习更有劲头！

记者 徐丽文
通讯员 李亚丹 陈胜男
宋宸依 邱晓畅 陈超贝

冬春交替带状疱疹高发

老年人和免疫力低下人群容易被“缠上”

近日，家住镇海招宝山街道的夏师傅冒雨为招宝山院区（招宝山街道社区卫生服务中心）的郑丽君医生送来了一面锦旗，感谢郑医生用中医传统治疗手段为他快速解决了带状疱疹的疼痛困扰。

今年1月份，夏师傅左侧腹部、腰部出现了皮肤红斑水泡，发病2天后，皮肤灼热刺痛感明显，入夜更甚。夏师傅听说这种病会留下神经痛的后遗症，很难治，便慕名找到了郑丽君医生。经过两次诊治，夏师傅感觉疼痛缓解了很多。

郑丽君医生介绍，夏师傅得的病，中医名曰“蛇串疮”，因皮疹犹如火龙毒蛇缠身，又名“缠身火龙”，多因肝胆火盛、湿热内蕴、外感邪毒而发，西医称之为带状疱疹，是由水痘–带状疱疹病毒感染所致。每年冬春交替是带状疱疹的高发季节，免疫力低下的人群和老年人属于易感人群。

带状疱疹常见于胸腹部、腰背及颜面部，一般呈现针刺样，火烧样，闪电样疼痛，有的患者还伴有超敏痛，不敢穿衣，不敢洗澡。该病属自限性疾病，一般3–4周恢复，但是严重者会遗留神经痛后遗症。

郑丽君医生建议，带状疱疹患者每日饮食应保持清淡，多摄入富含蛋白、维生素的食物，少量多餐，多补充水份；食物种类以易消化的新鲜瓜果蔬菜为主，避免摄入辛辣或带有刺激性的油炸食物、羊肉等，忌烟酒；不可抓挠皮肤，水疱可消毒后处理，避免疱液污染健康处皮肤；应身穿宽松棉质衣物，避免摩擦皮肤增加疼痛。此外，由于病程长，患者经常出现紧张，焦虑情绪，可以听舒缓的音乐，要加强心理疏导，多与患者沟通交流。

民间有传说，“腰缠火龙”腰部皮疹长一圈就会丧命。对此，郑丽君医生表示这种说法并不科学：“疱疹病毒多侵犯周围神经，常呈单侧性，一般不会超过体表正中线。”

记者 贺艳 通讯员 孙妃