



怎样改造老人的家才能适合老人住

安享幸福美满的晚年生活,是每位老年人的期盼,也是每个家庭的关切。如何从整体上打造对老年人友好的居家环境?如何让老年人居住得更加安全、方便和舒心?清华大学建筑学院周燕珩教授分享了其对居家适老化设计、改造的经验与心得。



在客厅安装一面镜子,当来人时,坐在客厅沙发的老人不用起身,通过镜子就可以轻松地看到门厅。



床边放一张桌子,可能比床头柜更适合老年人。



老年人握力下降,需避免使用球状的门把手。



餐椅靠背要利于支撑,半扶手便于老人起身时撑扶手。



沙发软硬、进深要适中,扶手具有硬度,靠背可支撑;茶几下部宜留空,角部要圆润。(本文配图均由受访者提供)

居家改造,理解老人是关键

居家适老化改造有多重要?

目前,我国已经进入老龄化社会,整体上我国的养老模式呈“9073”的格局,也就是有90%左右的老年人选择居家养老,7%左右的老年人依托社区服务支持养老,3%的老年人入住机构养老。可见,居家养老是我国老年人最主要的选择,而家庭环境作为居家养老的重要空间载体,关乎老年人的安全健康和品质生活。随着老人身体机能的退化,熟悉的家里也会出现这样那样

的不方便,这就要求我们的家庭进行恰当的适老化改造,为老年人创造一个安全、便利的生活环境。

适老化改造重点要帮老年人解决什么问题?目前人们对适老化改造的认识有哪些有待提升之处?

最重要的是跌倒问题。在我国,跌倒是65岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因,严重影响老年人身心健康和品质生活,也给家庭增加照护负担。全国调查显示,老年人的跌倒有一半以上在家中发生。老年人年龄越大,发生跌倒并因此受伤或死亡的风险越高。

由于跌倒是老年人日常生活中遇到的最多、对身体影响最大的问题,为老年人的住宅进行设计和改造时,要考虑如何最大限度地避免跌倒,同时要随着老龄化,老年人身体、心理变化所产生的进一步需求。

许多年轻人还没有经历衰老的过程,对适老化改造的必要性认识不足。其实,居家适老化改造的关键在于理解、关心老人,设身处地为老人着想,提前预见老年人身体机能逐渐下降可能带来的一系列问题,从而采取相应措施解决问题。

居家适老化改造,不能简单地理解为就是在卫生间安装扶手、铺设防滑地垫,而是要真正解决老年人面临的具体问题,不放过每一个细节。比如,要解决老年人夜间如何独立上厕所的问题,需要考虑一系列环节:老人如何从床上起来、如何方便地找到鞋子、如何顺利地走到厕所,晚上有无合适的灯光照明,到了厕所如何转身、如何顺利地坐到马桶上、如何顺利地起身等。真正看见老人生活中究竟面临哪些不方便,才能有的放矢地解决问题。

大家知道老人一般比较节约,往往不愿意子女为自己花钱,许多老年人也没意识到跌倒对自己有多危险。其实,在预防跌倒这方面要舍得花钱,花心思。子女们可以用“润物细无声”的方式帮老年人排查家里的隐患,比如过道不要堆放杂物,以免绊倒老人,子女考虑得越周到细致,越能帮老人降低跌倒的风险。

什么时候适合进行居家适老化改造?

总体来说,希望在老年人75岁之前身体尚健康的时候完成居家适老化改造。如果觉得暂时不需要做太多,也要建立适老化改造的理念,在装修或者设计家居时给日后的适老化改造、加设物品部件留有余地。

“两多两匀”“四通一平”有讲究

适老化改造有哪些需要遵循的原则?

老年人居家环境讲究“两多两匀”“四通一平”。“两多两匀”是指储藏多、台面多和光线匀、温度匀。“四通”是指视线通、声音通、路径通和空气通,“一平”即地面平。

关于“两多两匀”需要特别提到厨房。要尽量使厨房的储藏和台面多一点,方便老年人操作。有些家庭会将微波炉挂在相对高的托架上,老年人操作时需要抬手向上够取,而老年人因看不见食物加热的状态、反应速度又慢,在将滚烫的饭菜取出时,很容易失手发生烫伤等危险。从这个角度来说,放在低柜上比放在高处更适合老年人。有些家庭因为台面不够用,有时会将家电临时放在地上,这就增加了绊倒老人的风险。因此,即使台面的宽度窄一点,也要尽可能多地在家居中增加台面,使老年人操作更方便、更安全。

关于“四通”首先是视线通。老年人居家时容易对突然发出的声音敏感,有声音时总想看看发生了什么事情。如果家居中视线是被遮挡的,就会给老年人的“一探究竟”设置障碍,增加跌倒概率。例如,我家进行适老化改造时在客厅安装了一面镜子,这样我的母亲坐在客厅沙发上通过镜子就可以轻松地看到门厅。当有人进门时,我母亲不用起身,通过镜子就能看到谁回家了。这种视线上的通畅,对老年人的身心来说是非常友好的。另外建议有条件的家庭将厨房对着起居室的餐厅的墙面换成玻璃,这样在厨房做饭的子女可以通过玻璃随时观察到父母的状态,在父母需要时可随时照应。另外,老年人大多喜欢看电视剧,建议调整好沙发餐桌位置,这样子用餐时可以与父母一起聊几句日常或者电视内容,既不耽误吃饭,也不耽误老年人看电视,全家其乐融融,可以很好地照应到老年人的心理需求。

第二是声音通,指家庭成员之间可以比较方便地互相听见。比如老年人在一个房间需要子女时,只要喊一声,子女可以迅速判断父母的位置并且及时过去。如果您正在为父母选择养老的住房,建议房子的面积不宜过大,老人住的房间不要在深处。因为太大的房子打扫起来费劲,在深处的房间对声音传导不利,突发情况时可能应对不及时。

第三是路径通,就是老年人在家里行走时最好不要有小坎,如地毯卷边;地面上也不要有什么绊脚的东西,要让老人行走起来特别顺畅。

第四是空气通。空气通对老年人也非常重要。老年人外出的机会少,所以更需要家中空气新鲜、通风好,这也是为什么大家选房子时更喜欢南北通透的房型。大部分老年人并不喜欢开

空调的环境,良好的通风不但会使温度适宜,也更符合老年人的生理需求。

“一平”就是地面平,没有高差。家里有高差的地方,是老人最容易摔倒的地方,比如台阶、楼梯,大门下框、阳台或卫生间的门槛等。年轻人可能觉得这种高度不算高,老年人现在跨过去没有问题,但是可能有一天,老年人因为生病或年迈根本跨不过那点高度。或因不小心脚没抬到位而绊倒,有可能发生意想不到的危险,因此要尽量避免高度差。

善用巧思,“小细节”改出“大幸福”

一般来说,对住宅进行适老化改造时,主要有哪些细节需要注意?

我们可以分不同的区域开展——

浴室:必要时在卫生间马桶、浴缸、淋浴处加装扶手,便于老人起身时借力。安装扶手时要注意符合人体工学,高度和尺寸要根据老人的需要和身材来设定。注意,扶手并不是越多越好,这可能会给老人不好的心理暗示。很多时候可以用适宜的家具来代替,比如走廊可以用鞋柜来代替扶手。淋浴处应放置防滑垫,避免老人在洗澡时跌倒。注意不能把淋浴区的水带出卫生间外,避免弄湿地面使老人滑倒,可考虑在浴室门口设防滑地垫。

床头柜:床边放一张写字台或者桌子,可能比床头柜更适合老年人。写字台的台面较大,可以方便放置药品、水杯、眼镜、台灯等物品。而且写字台的高度适合老年人从床上起来时当扶手助力。

茶几和沙发:茶几要选择高一点,如果是低茶几,老年人需要弯着腰拿取东西,不太方便。茶几的边缘要圆,方便老年人从茶几边上坐到沙发上。沙发不要选特别软、特别矮的,沙发面要稍高并且稍硬,方便老年人起身。

插座:不建议插座安排在桌面下,老年人低头弯腰容易发生危险。建议把插座放在桌面上方。

开关:家中如果有坐轮椅的老年人,要将开关设计在站姿和坐姿都容易控制的高度。另外,如果有条件,可以在老年人卧室或者门口设置双控开关,方便老年人睡前和出门时一键关闭所有的灯。

门把手:圆形球状的门把手对老年人不太友好,老年人手部旋转力变弱,可能使不上劲。特别是在卫生间或者厨房,手上有水就转不动这样的门把手,而棍状的门把手容易套住袖口或者包带,存在安全隐患。门把手可以选择棍状的末端又弯过去的,既可以下压开门,还不容易套住袖口。

餐椅:餐椅有扶手可以方便老年人站起。但是两边都有扶手,前面有餐桌,对于老年人来说,站起来也不是很方便。可以选择半扶手椅,要起身的时候,老年人先转过来,把腿搁到侧面来,一手扶着桌子、一手扶着椅子的扶手,就轻松地站起来了。

夜灯:通向卫生间的走廊要设置夜灯,方便老年人起夜。

毛巾位置:老年人家中的地板上要尽量避免有水,以免滑倒,因此擦手巾的位置要方便,洗完手接着就能擦干。

吊柜:吊柜较高,不宜过多。老年人身高不够时要踮高取物,会增加跌倒概率。建议在吊柜下方增加中部柜或者挂钩、小架子之类的收纳构件。

总之,我们应该承担起营造老年人宜居环境的责任,为身边的老年人也为未来的自己,创造更加适宜的生活环境。

老年人居家防跌倒全解

老年人居家防跌倒

我们引以为傲的筋骨,远不像想象中那样“坚韧”,在不经意间便会受到伤害。

“老骥伏枥,安全为上”,老年人的骨骼逐渐变得脆弱,要想“执骨之手,与骨相伴”,安全挺过一次又一次的伤害,关注老年人日常居家防护是日常生活的重中之重。

我国60岁以上的老年人55.17%的跌倒发生在在家中,往往因为一时疏忽造成了严重甚至不可挽回的后果。在跌倒的老年人中有40%至70%会发生伤害,需要进行医疗处理。

引起跌倒的原因有哪些

跌倒是老年人慢性致残的第三大原因,跌倒后不仅可能造成四肢的损伤,也可发生严重活动障碍,对老年人来说“后患无穷”。俗话说:“知己知彼,百战不殆。”只有了解导致跌倒的因素,才能做好防范,那么哪些因素会引起跌倒呢?



引起跌倒的因素

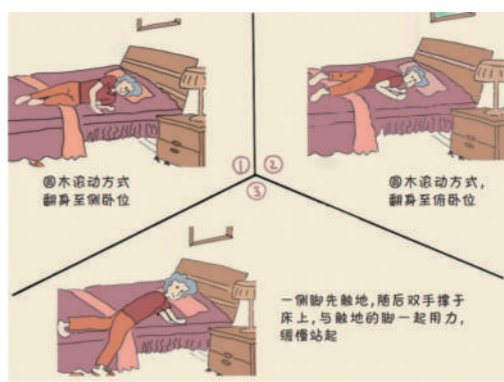
- 1.服用容易引起跌倒的药物;
- 2.衰老引起肌无力、关节松弛;
- 3.心脑血管疾病引发头晕;
- 4.地面光滑、光线暗、穿鞋不当、家具摆放不当;
- 5.原发疾病如脑卒中(中风)等导致步态异常。

健康提示:服用镇静药物、降压及降糖药物期间,体位改变时动作要缓慢;纠正不想麻烦别人的心理,行动不便时,不可逞强,要及时寻求家人支持。

预防跌倒的照护方法

想必在日常生活中,许多人在久坐、久躺、久蹲后突然起身,都会出现眩晕、眼前发黑的情况,这就是跌倒的原因之一。下面告诉大家几个居家防跌倒小妙招,希望能够帮助大家调整生活习惯,更有效地预防跌倒。

1.圆木滚动下床方法



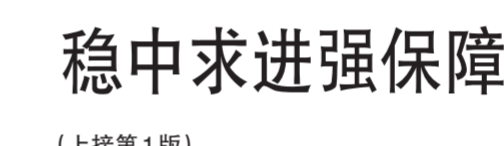
圆木滚动下床方法

首先在床上采取圆木滚动的方式翻身至俯卧位,而后一侧脚触地,双手撑于床上与触地的脚一起用力缓慢站起,在此过程中,把另一脚也放于地面,直至人体直立,完成下床。俯卧式下床的好处是能减少腰部疼痛和恐惧,减轻脊柱椎体间的压力,减轻腰部肌肉负荷。

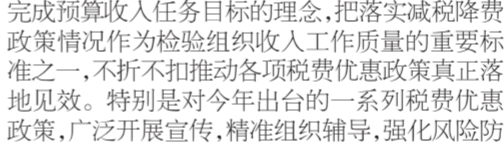
2.下床三部曲



下床三部曲1



下床三部曲2



下床三部曲3

在兑现奖补培税源方面,市财政局牢固树立完成预算收入任务目标的理念,把落实减税降费政策情况作为检验组织收入工作质量的重要标准之一,不折不扣推动各项税费优惠政策真正落地见效。特别是对今年出台的一系列税费优惠政策,广泛开展宣传,精准组织辅导,强化风险防控,加大违法打击力度,做到应减尽减、应免尽免、应退尽退、应缓尽缓,为市场主体减负增效,做好组织收入的“减法”,最大限度发挥政策效应,为全市经济高质量发展贡献财税力量。充分发挥政府性融资担保增信作用,赋能市场主体培育,推动担保费率统一降至1%以下的基础上,对符合条件的交通运输、餐饮、住宿、旅游行业中小微企业、个体工商户融资担保费率下降至0.5%。1-9月,全市完成优质企业减税降费、退税缓费4.7亿元。兑现市本级奖补资金1303万元。全市融资担保在保余额19.5亿元,同比增长79.55%,在保593户,同比增长155.6%。

记者:市财政局怎样注重“效能”抓管理?促进民生保障与优化结构的相互统一。

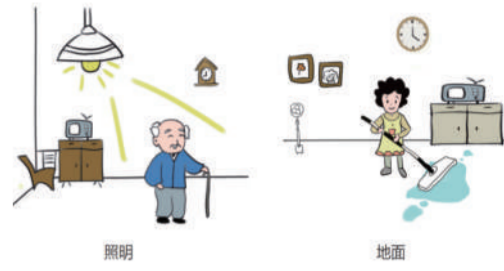
王晓东:主要体现在,一是保民生,兜牢“三保”底线。市财政局坚决扛起“三保”政治责任,牢固树立“三保”底线思维,充分发挥财政职能作用,进一步凝聚增强财政“三保”工作合力,统筹做好“三保”工作。足额编制“三保”预算,坚持“三保”支出在财政支出中的优先顺序,牢守“三保”底线。年初全市共安排“三保”预算110.47亿元。其中,保障民生48.07亿元,保工资58.15亿元,保运转4.25亿元。强化“三保”资金管控,充分发挥“三保”资金“一杆子插到底”的作用,持续强化“三保”资金运行调度和事中管控,做到应支尽支、支付顺畅。1-9月,全市“三保”共支出85.53亿元,执行进度77.42%。其中,保障基本民生39亿元,保工资44.16亿元,保运转2.37亿元。同时提升财政管理水平,预算公开范围更全面更细致,非税收入收缴更便捷更高效,财会监督更有力量更精准。在全市试点单位实现电子化的基础上,推动完成全市域内执收单位非税收入收缴电子化的全覆盖,实现无纸化、便捷化办公,做到“让数据多跑腿,让群众少跑腿”,全面提升政务服务便民利民水平。二是优结构,提升资金使用效能。民主保障有温度,下达上级就业补助资金7529.76万元,市级安排就业资金3000万元,用于公益性岗位的开发、求职创业补贴、见习岗位、一

(1)平躺30秒:睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个适应过程,睡醒之后先不急起身下床,睁大眼睛,看看天花板,让自己完全清醒,伸伸懒腰平躺30秒;

(2)坐位30秒:慢慢起身,在床上静坐30秒,此时可以抬抬胳膊、耸耸肩,然后将双脚移至床沿;

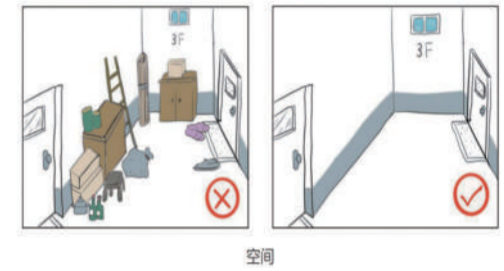
(3)站立30秒:慢慢起身站立,停留30秒。此时如果头脑清晰,反应正常,无不适感觉,就可以开始您的正常工作和生活了。

3.改善居家环境



(1)照明:家中的照明要适当,太亮易刺眼,太暗看不清。

(2)地面:家里地面保持平整,水渍及时擦干,避免滑倒。



(3)空间:楼梯过道不要堆放杂物,家具位置尽量不要随意挪动,以免老年人不熟悉环境,电线不要散落在地,避免绊倒。

(4)厨房卫生间:这些地方最易发生跌倒,有条件的建议在卫生间设置扶手,放置防滑垫。

4.注意着装

老年人穿衣以轻、软、稍宽大、对襟的为宜,裤子宜选用松紧带做裤腰的,不可过大、过长,这样既舒服,穿脱也方便。

选择舒适及安全性能高的鞋子,尽量选择粘扣固定、透气合脚的鞋,鞋底不仅要轻,还要防滑有弹性,少穿拖鞋和高跟鞋。

来源:人民日报、央视网等

稳中求进强保障 加力提效促转型

(上接第1版)

次性创业补贴等方面的支出;下达上级居民养老、医疗保障资金等资金84598.76万元,市级安排配套资金16005.06万元,进一步织密社会保障安全网;下达各类卫生健康领域资金7391万元,全面推进健康朔州建设;下达困难群众救助补助资金54121万元,社区养老孤儿等方面资金1246万元,残疾人两项补贴2926.84万元,有力发挥社会救助兜底保障作用,保障残疾人等困难群体的基本生活。新兴产业支持力度,市财政局坚持创新驱动发展战略,将财政资金更多投入到科技创新等领域,安排市级预算6000万元用于引进人才和科技创新,全力保障我市重大科技项目实施。

记者:近年来,我市落实中央、省关于“化解地方债务”要求,市财政局怎样坚决扛起化债政治主责、首责,“开前门、堵后门、化存量、遏增量”,狠抓债务清降,注重“底线”防风险,促进发展与安全相互统一?请您简要谈一下。

王晓东:三年来,市本级债务风险等级由“红色”降到“橙色”,再降到“黄色”,实现三年“三连降”。特别是,2022年朔州化债经验被省财政厅选树为先进典型在全省推广,并荣获专项奖励1000万元,受到通报表扬。能取得这样实效,主要表现在,一是专班推动,联动发力。市财政局发挥牵头抓总、协同联动效能,联合发改、审计、工信、金融监管等部门牵头组建化债工作专班,强化政府债券“借、用、管、还”全过程管理,推动形成市县两级同向发力,部门联动同题共答的工作新格局。二是足额预算,有序化债。市财政局落实“紧日子”工作指示,大力压减非刚性支出,在兜牢“三保”底线基础上,合理编制预算额度,优先保障化解债务,全年应还法定债务23.56亿元,已支付16.9亿元,剩余额度年内完成拨付。三是科学举债,保障发展。科学统筹依法举债和依规划债的辩证关系,用足用好债券工具,保障重点项目建设资金需求,提升财政增收能力。全年向省争取专项债券23.58亿元,7月末全市累计发行专项债券10.38亿元,用于5个县32个项目建设。10月底前完成剩余13.2亿元专项债券发行、支出工作。

下一步,市财政局全面贯彻落实市委七届五次全会精神,聚焦“六大行动”,做强“六大支撑”,抓牢“八大抓手”,激发“三大动力”,抓收支平衡保大局,守民生底线提品质,促改革创新防风险,为谱写中国式现代化朔州篇章贡献财政力量。

公告

根据《中华人民共和国公司法》和《公司章程》,经朔州市平鲁区富君农牧有限公司董事会会议决议,我司决定进行注册资本的变更。现将变更情况通知如下:

- 一、变更前注册资本情况
公司注册资本为人民币玖佰万圆整
- 二、变更后注册资本情况
经董事会讨论并经股东通过,我司决定将注册资本由原先的人民币玖佰万圆整变更为人民币肆佰陆拾陆万圆整,根据股东投资比例将分配相应的股份数量。

朔州市平鲁区富君农牧有限公司
2023年10月26日

声明

吴月娥不慎将父亲吴元维的革命烈士证书丢失,证书编号:晋烈011411,现声明作废。