



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

该拄拐时就要拄拐 听不清了要戴助听器

上了年纪，从容“服老”不丢人

因为“忌讳”拄拐，各种意外跌倒让老年人“很受伤”；明明听力下降得厉害，却不肯戴助听器。因为“不服老”，不少老年人对各种养老辅具特别排斥，不愿用、不肯用，不但影响了生活质量，有时还加速了肌体衰老。

为什么会出现这种现象？调查发现，很多老人“不服老”，是因为在“初老”阶段难以接受身体逐渐衰老的事实，更不愿让别人察觉。

现象：“好面子”不想拄拐杖

最近，北京市老龄办、市老龄协会专门主办了一场老年人“防跌倒”研讨会。在这场研讨会上，骨科专家王跃庆提出一个观点：老年人该“服老”时就得“服老”，别逞强。

“拄拐的老人估计不会超过5%。”王跃庆说，不拄拐，很多时候不是因为老年人不需要，而是老年人“好面子”“不服老”，不愿拄拐。在小区里、大街上，步履蹒跚的老人并不少见，但拄拐的老人却没几个。且不说许多老人家压根没有拐杖，有的即使子女给备了拐杖，老人也不用。

为什么会这样？王跃庆解释说，老人一瘸一拐地走路，大家会觉得没什么，会猜测老人有可能是崴脚了。可一旦拄上了拐杖，别人就会认为这个人“真是老了”。“我们的老年



人总是把拐杖当成不健康的标志。”说到这儿，王跃庆语气里透着无奈。

提醒：四种情况下要拄拐

那么，什么情况下可以考虑要拄拐了呢？王跃庆说，老年人跌倒骨折有骨质疏松、肌肉萎缩、协调性降低、心态抑郁四大主要因素。如果肌肉力量衰退、站立不稳、反应能力下降、身体协调性差，就要考虑使用拐杖了。其中，高龄独居老人尤其要注意。

现象：“不示弱”拒戴助听器

老年人“不服老”，排斥的不仅是拐杖。有的老人觉得自己“没问题”，不肯用甚至耻于使用养老辅具，从而加重了身体的负担，影响生活质量。在这一点上，助听器也很典型。

汪女士这些年一直为父亲的听力问题发愁。老人听力不好，却固执地不肯戴助听器，甚至影响到

了正常生活。汪女士多次想和父亲严肃地讨论这个问题，可老人总是回避。

记者了解到，相当一部分有听力问题的老人是被子女硬逼着才配的助听器，自己主动去配助听器的老人比较少。即便配了助听器，能够遵守医嘱坚持佩戴的也是少数。

提醒：听力中度损伤就要配助听器

隆福医院耳鼻喉科医生、国家高级助听器验配师邓学倩表示，有的老人在听力出现问题后，觉得戴助听器“越晚越好”，觉得能不戴就不戴，这其实是认知误区。当听力损伤在中度的时候，就应该把助听器配上，以保证最好的恢复效果。如果一直到听力损伤严重时才配助听器，虽然情况会有所改善，但可能已无法恢复到正常交流的水平。如果自己不好判断，最简单的办法

就是相信医生。到医院由专业医生进行检查诊断后，如果确实需要佩戴助听器了，那就尽早配，方便日常交流，提高生活质量。

建议：要发现老人的闪光点

在采访中，有些老人向记者表达了这样一种观点——最不服老的时候是在60多岁的“初老”状态，一些身体机能越来越不给力，但心理上不想承认。“不服老其实是人的本能，就和年轻人不服输是一样的道理。”国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会会员史宇认为，这种心态其实是老人正常的内心需求，无所谓对或不对。但是，老人的这种心态不能被无视。

“就算是拄了拐杖，依然可以走T台秀，光彩动人。”史宇说：“我们要让老人有机会证明自己还没老。”来自社会的认同，可以让老人获得极大的满足感。引导社会观念理性、积极地看待老年人，同样是建设老年友好型社会的题中之义。史宇建议，社会要发现老人的更多闪光点，让老人害怕变老的焦虑在闪光点中稀释。作为子女而言，则要多花些心思，让父母的晚年生活“闪闪发光”。 王琪鹏

山东建助老食堂超万处

失能特困老年人集中供养率达68%

本报讯 日前，山东省民政厅养老服务处处长宋坤在接受采访时表示，山东省通过加强政策引导，统筹多方资源，丰富运营模式，探索建立起财政补助、集体资助、社会捐助、子女资助、志愿互助相结合的助老食堂体系。目前，全省共建有助老食堂11590处，日服务老年人30多万人次。

除此以外，近年来，山东通过新建小区配建养老服务设施、老旧小区挖掘利用闲置资源等方式，各市逐步补齐社区养老服务设施不足短板。目前，全省街道(乡镇)综合养老服务中心实现全覆盖，城乡社区养老服务设施达2.2万处，为开展居家养老服务提供了重要载体。

山东还有针对性地推出多种基本养老服务举措：对有集中供养意愿的特困老年人实行集中供养，做到愿进全进、应养尽养，全省失能特困老年人集中供养率达到68%；在全省37个县开展困难重度失能老年人集中托养试点，3个市实现市域全覆盖；14市建立经济困难老年人居家养老服务制度，为7.34万名老年人购买居家养老服务……

据了解，山东是全国老年人口第一大省。为满足广大老年人基本养老服务需求，今年4月，山东省率先在全国出台《关于推进基本养老服务体系建设的实施意见》，明确围绕基本养老服务的制度、设施、供给、质量等方面开展工作，并提出27项基本养老服务内容及标准。

(齐静)

“九九重阳日 暖暖敬老心” 志愿服务活动

时间：2023年10月31日上午8:30

地点：青岛南昌路96号志愿者广场

志愿服务团队提供专属暖心服务

(法律咨询、康养咨询、金融防诈宣传等)

凡现场参与咨询均可获得爱心企业提供的专属礼品

温馨提醒：请已扫码报名，并接到报社电话确认的老年朋友，准时参与“健步庆重阳活动”。

金秋时节又重阳，人间晚晴暖夕阳。为弘扬中华民族敬老爱老的传统美德，丰富老人精神文化生活，进一步营造关爱老年人的浓厚氛围，促进社会文明。老年生活报联合爱心敬老企业策划举办“九九重阳日·暖暖敬老心”志愿服务活动，传递敬老爱心，共贺重阳佳节。

欢迎参与志愿服务活动启动仪式：健步庆重阳

咨询电话：150-9210-1216