



## 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。且不说许多老人家里压根没有拐杖,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。”说到这里,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)

## “九九重阳节 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,丰富老年人精神文化生活,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