

解锁日本康养之道①

访问康复:从医院到家庭的康复变革

徐辉



建议:

照护指导:教授家属正确的移乘技术、助行器具使用、压力性损伤预防方法等;

认知与语言训练:结合ST介入进行言语表达、吞咽、记忆训练。

该服务具有四大优势:一是训练环境即生活环境,能提高训练实用性与依从性;二是治疗计划高度个性化,结合家庭需求灵活制定;三是提高了长期卧床或行动障碍者的服务可及性;四是强化了照护者与专业人员的互动,降低家庭照护焦虑与风险。

然而,访问康复也面临现实挑战。其一是康复治疗师资源紧张,尤其在农村和偏远地区;其二是服务评估机制尚需完善,部分家庭对服务效果缺乏系统性理解与支持;其三是需对治疗师进行家庭伦理、风险控制与突发应对能力培训,提升整体服务质量。

在中国推动“康复向社区延伸”背景下,访问康复具有极强的现实意义。

访问康复的内容主要包括:

身体训练:下肢力量训练、平衡训练、转移动作练习(床到椅、站立到坐等);

生活训练:洗漱、更衣、如厕、用餐等ADL(日常生活活动)能力训练;

环境评估:分析住宅内存在的跌倒风险、移乘困难、狭窄通道等,提出扶手安装、家具重组等改造

作者简介

徐辉博士,康复大学康复治疗实验中心主任,于2002年赴日留学,2014年取得医疗福祉学博士学位。师从日本老化预防与老年康复领域的权威专家竹内孝仁教授,并在日本从事临床工作多年,积累了丰富的理论和实践经验。

热销产品温暖老年居家生活

手把手教您参与青岛居家适老化改造项目



1 热销产品覆盖居家生活全场景

补贴产品涵盖地面和门改造、卧室改造、如厕洗浴设备改造、厨房设备改造、物理环境改造、智能辅助产品六大类25种,

兼具安全性与实用性,其中智能马桶、适老家具、电动轮椅、防滑地垫、扶手等多款入围产品因贴合老年人需求成为热销爆款。

2 多样安全防护产品全方位保障

从居家环境到个人防护,产品品类全方位满足老年人安全保障需求。智能防摔马甲一旦检测判断有摔倒迹象,气囊会在0.15秒内迅速弹开,包裹头部、背部等关键部位,大幅降低摔倒后的骨折、内脏损伤等风险。燃

气泄漏报警器浓度显示一目了然,智能联动自动关闭阀门,声光报警强势防护。感应小夜灯针对老年人夜间起夜频繁、开灯不便且易磕碰的问题,3~6米感应老年人下床自动亮起,成为居家适老化改造的“刚需品”。

3 多功能产品实现出行更方便

适老化手杖种类丰富,多元化满足不同需求。折叠式手杖,展开后稳固性强,老年人外出散步、购物时手持,能有效辅助平衡,减少摔倒风险。带照明功能的手杖,杖尖处内置LED灯,夜晚行走时按下开关即可点亮

前方道路。此外,部分手杖还配备紧急长按鸣笛预警功能,老年人遇到突发情况时,长按按钮吸引他人注意,以获得及时救助,为户外出行增添一份安全保障,成为老年人日常出行的“好帮手”。

4 线上申领:指尖操作补贴直达

符合条件的老年人可以通过实名注册登录云闪付APP,在“青岛以旧换新”界面点击“居家适老化改造专区”,进入补贴申请管理平台申领

消费券。消费券每日限领取使用1次,当日内有效,过期可重新领取,每人最多可领取使用5次,累计补贴额度不超过15000元。

日前,青岛市2025年消费品以旧换新居家适老化改造项目正火热推进,此次项目打破户籍限制,对拟改造住房位于青岛市行政区域内的年满60周岁的老年人,予以产品成交价格30%、每人最高1.5万元的补贴支持。为便捷老年群体参与,项目构建了多维度参与路径,实现了“申领—选购—验收”全流程优化。项目启动以来,已累计为4000户老年家庭提供改造,努力让“安全、便捷、舒适”的适老居家环境走进千家万户。

5 代申购服务:亲属代办省心省力

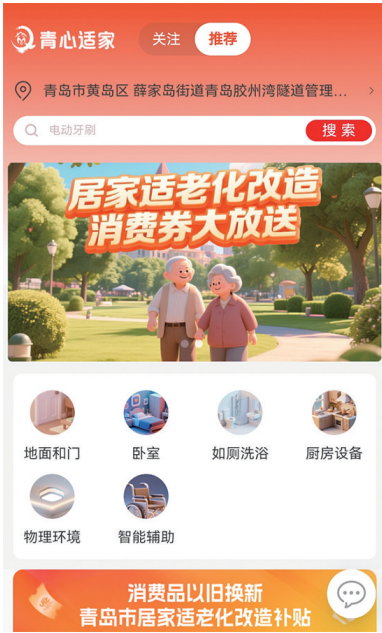
考虑到高龄、独居等老年群体手机操作不便的实际困难,在云闪付APP补贴申请管理平台上增设了代申购功能,允许符合条件的老年人委托亲属或其他受托人,

通过云闪付APP代为申领消费券并选购补贴产品。每位代申购人最多可绑定两位老年人,且每位老年人仅能够被一人绑定,一旦绑定不可解绑。

6 双渠道选购:线上线下随心选

线上商品选购:实名注册微信号,绑定手机号须保证与云闪付领券账户一致。进入微信小程序“青心适家”适老优品馆进行商品选购,完成产品选购并点选“购物车”进行结算,生成购物订单。付款时选用“云闪付”支付方式,自动调取使用消费券,按照产品最终成交价格30%的比例实现补贴立减。

线下商品选购:在云闪付APP“居家适老化改造专区”中点击“门店”,即可查看线下销售服务单位,了解其具体位置、联系方式。前往任意提供销售服务的线下销售服务单位,主动告知参与居家适老化改造项目,选购补贴产品并形成订单。销售人员现场核销消费券后,消费者当场享受消费补



贴立减。

如果市民朋友想详细了解项目补贴政策及操作流程,可通过关注“青岛民政”微信公众号,在内容栏输入“适老化改造”,即可自动获取项目补贴政策信息及相关操作视频,便于大家快速了解掌握。

本报记者

不断学习,才能读懂老人生命密码

2018年,40岁不到的张小勤从江苏农村来到上海,一头扎进了家政和护理行业。7年里,她收获了上海开放大学首届家政专业本科毕业文凭,还有养老照护评估、认知障碍照护等28张职业技能等级证书。前不久,她又多了一个身份——上海开放大学首届养老本科专业新生。

读懂老人“这本书”

起初,周围不少人问她,为老人做做家务还需要读大学?但是,张小勤表示,每一位老人都是一本厚重的书,需要护理人员耐心翻阅,读懂字里行间的密码,而找到打开密码的钥匙,便是不断地学习。尤其是专业技能的提升更是学无止境,包括了为老服务必备的心理、营养学、护理学知识,乃至文史哲以及现代科技的常识。

看懂老人“晴雨表”

“我陪伴过一位重度抑郁的老人。当聊到《红楼梦》里的一个典故时,他说了上两句,我一

下子接出了下两句,老人的脸上瞬间洋溢出笑容。这也让我明白,老人不仅需要生活上的照料,更需要心灵上的慰藉。”张小勤说。

将专业课里学到的知识融会贯通后,张小勤逐渐形成了一套自己独创的服务方式。她说:“我总结出首次进老人家门要上中下‘三看’。一是看天花板与灯光,光线亮不亮、是不是柔和;二是看老人的脸色是红润还是苍白、眼神是明亮还是浑浊、神情是安详还是焦虑,这些细节都是老人身体状况的‘晴雨表’;三是看地面是否平整干燥、家用电器的接线是否凌乱、拖鞋是否防滑。只用十几秒就能完成的‘三看’,让我迅速掌握了老人的生活环境和身体情况,从而为接下来的护理服务增加安全系数。”

这几天,张小勤在出门前会往手提包里塞进好几本专业书和习题册。“中午空闲时我会抓紧学习,年底前还要去考一张高级公共营养师的证书。”王蔚

高含量 每粒含200毫克辅酶Q10

美国原装进口辅酶Q10

限时仅需49元!

精明懂健康的中老年朋友都知道辅酶Q10,其对人体健康大有益处。它广泛分布在全身细胞中,在身体重要器官内含量尤其丰富。辅酶Q10能为细胞持续供能,有益身体健康,机体才更有活力。

老人身体健康需要辅酶Q10

值此益生康年成立13周年之际,为回馈广大消费者,感恩全国新老会员的一路相伴,特推出优惠活动!原价299元一瓶的美国进口辅酶Q10,现在仅需49元!而且,按套装购买,仅需再加1元,就能再送2瓶!每人仅限一套,每个家庭限购2套,机不可失!

美国辅酶高标准
高含量,每粒含辅酶200毫克

此次提供的美国原装进口辅酶Q10凝胶糖果,严格按照国际高标准生产,品质值得信赖。每粒含200毫克辅酶Q10,

能让您高效摄取日常所需营养,解决老年人吸收难题。一天一粒,方便食用,美国进口辅酶Q10是您呵护身心的理想选择。

原价299元,限时订购49元
加1元再送2瓶

美国辅酶Q10凝胶糖果,严格按照国际高标准生产,品质值得信赖。每粒含200毫克辅酶Q10,

益生康 订购热线 400-9155-136