

家中跌倒成老人健康“杀手”

社区发起长者“安全防护项目”，资金成难题

本报记者 陈玮

地面不平 八旬老人家里扶墙走

在甸柳二居社区，刚走进郭奶奶家，89岁的老人热情地张罗着。郭奶奶是独居老人，每月靠着400块老伴的抚恤金生活，有个儿子在章丘，还有一个儿子上班，平时一个礼拜回家一两次，帮着买菜做饭。大多数时候，老人都要靠自己生活。怕郭奶奶在家出现意外，儿子在家里安装了摄像头，家里还贴着亲友的联系方式。

郭奶奶住的房子是80年代的老小区了，房子有些旧。记者看到，客厅与厨房之间的地面上，有三处高低不平的地方，高低差大概有3厘米左右。有的是铺地板砖留下的，有的是房子原有的。每次郭奶奶路过，都小心翼翼地双手扶墙。

郭奶奶的情况并不是个例，在郭奶奶相邻的楼上，闫奶奶也是一位独居老人。“我不愿意麻烦他们，孩子们都很孝顺，经常看我。”老伴2014年去世后，闫奶奶就独自生活了。在闫奶奶的家中，虽然没有高低不平的地面，可是电线却好几根缠绕在一起。“这是洗澡的……”闫奶奶一个一个掰扯着，而在一间小屋子，东西也零乱地堆在一起。

一个不平的地面，一团缠绕的电线，对于独居老人，意味着极大的安全隐患。甸柳小区对70周岁以上的50户老人进行了调查，54%的老人在最近一年内至少在家跌倒过一次。



在闫奶奶家中，几根电线缠绕在一起，形成安全隐患。
本报记者 陈玮 摄

在家跌倒骨折 老人卧床不起

在甸柳二居社区开展服务，济南市基爱社工朱瑞霞说，有些独居老人年纪很大，再加上家里一些设施不适合老年人，对老年人的居家安全造成了隐患。

社区86岁的独居老人姜奶奶，上个月午睡起来时上厕所，鞋底太滑没站稳摔倒了。“从那以后，老人只能整天在家呆着，经常冲孩子们发火。”姜奶奶的孩子说，“我们下了班就陪陪她，真怕她想不开。”而住在历城区王舍人镇的贾奶奶，由于厨房与客厅之间有台阶，贾奶奶摔倒了以后再也站不起来，现在日常生活都要靠孩子们伺候。

朱瑞霞说，社区内像这样的老人还有很多，他们因身体退化、没有意识到居家潜在的风险，他们在煮饭、洗衣、如厕、冲凉时，容易发生跌倒、撞伤等危险事件。

“今年6月，我们随机抽取甸柳小区70周岁以上的50户老人进行了调查，54%的老人在最近一年内至少在家跌倒过一次，30%的老人因为居家环境障碍发生跌倒。”朱瑞霞说。

然而，在社工对这些老人讲明这些隐患之后，老人们却并不在意。“认为自己身体好，不服老，没有必要使用洗澡椅、拐杖、助行器、防滑垫、扶手等辅具。”

甸柳二居基爱社工黄晓琦说。

社区正多方筹资 进行居家安全改造

目前，不少新的房地产专门为老人进行适老设计，比如灯光要缓和，台阶以坡道代替，对房屋边角进行包裹。但老旧小区的老人居家怎样保证安全呢？在不少地方，也把老人居家改造作为一项重点工作。

“我们计划发起‘社区长者安居计划’，向甸柳社区内60周岁以上的长者，计划改造50户。”朱瑞霞说。而在大观园街道纬一路社区开展的居家安全环境改造，通过社工联动专业施工队，进行坡道改造工程，帮助贫困长者改善居住条件，消除居家安全隐患，并且对符合条件的老人进行卫生间改造，安装一字扶手。

但是，改造的资金是难题。根据测算，在硬件改造方面，比如厕所改造、扶手、洗澡椅、防滑垫、小夜灯、地板、线路老化等改造，每户需要1200元，人工费也要每天200元左右，还要再加上辅具购买训练等。

目前，大观园街道办事处购买两个社工岗位开展服务，并利用公益创投和自筹两种方式筹集资金。而甸柳社区慈善基金的基爱社工与无锡灵山慈善基金会联合，发起了“社区长者安居计划”的募捐，用善款来为老人的居家安全进行家庭改造。

送您健步鞋 走出健康来

浓情八月，激情依旧。齐鲁晚报读者生活馆大型爱心公益活动“万人健步行，送您健步鞋”活动持续进行中！读者生活馆为年满60岁的老年人免费发放高级健步鞋，让您脚踏健步鞋，轻松健步行！

晚报读者生活馆以惠民活动为纽带，持续不断的为广大读者打造文明、和谐、幸福的夕阳生活。为了弘扬助老、爱老的社会公益精神，在“万人免费大配镜”活动结束后，由齐鲁晚报读者生活馆发起的“读者之家杯·走出健康来”大型公益活动正在进行中。

本次爱心公益活动开启后，第一步就是向全市的老年朋友免费发放价值百元的高级健步鞋一双！中老年朋友们可以穿着生活馆赠送的健步鞋来参加健步走比赛，用健步比赛的形式，公益宣传老年也需要用运动点燃美好的晚年

生活。本次活动，得到名次的读者们朋友们，还能得到晚报读者生活馆另外准备的精美礼品，以示鼓励哦！

对广大老年朋友来说，散步是一种最常见的休闲健身运动，既安全又易行。散步可以使人体全身各系统功能更为协调，能增强体质，平衡心态，防治疾病，是最适合老人的锻炼方式之一。

老年人骨骼退化，风湿，腿脚痛，行动不便，要想舒适安全的进行散步运动，一双合脚舒适的鞋子就显得尤为重要。健步鞋不同与以往的运动鞋，健步鞋底薄面厚，易于走路，而且非常柔软，它对落到

健步鞋的物体弹性好，非常适合老年人穿着。

齐鲁晚报读者生活馆一直秉承“读者至上”的服务理念，持续弘扬公益精神，倡导公益文化，践行公益使命，关爱弱势群体，将会持续不断的举办更多的公益活动，承载起更多的社会责任。

友情提示：以前参加过“光明进万家，免费赠送磁疗老花镜”的读者不能重复参加活动。

领鞋地址：济南市历下区泺源大街3-2号齐鲁晚报读者生活馆(山东新闻大厦对面)
咨询电话：0531-87500199

读者生活馆寻找有生活困难的你

读者生活馆自成立以来，带着使命前进，乘着梦想起航，一直致力于做“为百姓服务、为政府添彩”的忠实践行者，努力成为百姓精神文明生活的引导者，成为广大读者朋友最贴心的家人，在山东树立了良好的口碑！

读者生活馆也会持续开展关爱老人、关爱弱势群体活动，继承和弘扬“爱老、敬老、助老”的中华民族优良道德传统，通过各式各样的活动，帮助老人、关爱弱势群体。读者

生活馆坚持为老年人办实事、做好事、解难事，满足广大老年人生活护理和精神文化的多样化需求，使他们老有所养、老有所乐。读者生活馆关爱老年人的行动，在社会上得到了积极的反响，并受到了来自社会大众的广泛支持。

团结互助是中华民族的传统美德，齐鲁晚报读者生活馆一直帮扶弱势群体，用博爱心传递温暖，奉献社会。读者生活馆会将社会大爱传递给弱势群体，帮助他们共渡难关……

为让更多弱势群体感受到社会大家庭的温暖，齐鲁晚报读者生活馆将在济南市内开展“捐助”行动，希望有生活困难的你可以主动找到我们，让我们帮助你。爱心人士也可以向我们提供需要帮助的特困家庭信息，我们也欢迎一些有担当、有责任的企业共同参与我们的“捐助”行动！

地址：济南市历下区泺源大街3-2号(山东新闻大厦对面)齐鲁晚报读者生活馆
电话：0531-87500199

齐鲁晚报 读者生活馆即将举办

“读者之家杯·走出健康来”
万人健步行公益大赛

60岁以上市民参赛者免费领取价值98元高级健步鞋一双



舒适

健康

清新

齐鲁晚报读者生活馆招聘

齐鲁晚报读者生活馆面向济南各大院校应届生提供就业岗位，如果你是应届生，还没找到工作，可以来电咨询，具体招聘信息如下：

生活馆主任

底薪6000+奖金

要求：

1. 积极上进 有团队意识
2. 有责任心 诚信者
3. 有销售经验者优先

生活馆主管

底薪5000+奖金

要求：

1. 积极上进 有团队意识

2. 踏实肯干 有责任心
3. 有销售经验者优先

媒体文员

底薪3000+奖金

要求：

1. 性格开朗 善于沟通
2. 勤奋自信 品行好
3. 男女不限 大专以上学历

联系电话：

0531—87500199