



工作人员在养老服务博览会上向观众介绍多功能助步车(资料图片)。据新华社

选择因人而异 需遵循一定流程

首先,适配辅助器具不是越贵越好,也不是功能越多越好,应根据个人不同需求进行适配,目的是发挥使用对象已有功能,以及更好地改善其功能障碍。梁康表示,须通过“评估—适配—训练—再评估”的流程后,才能交给使用对象使用。

手杖和轮椅是老年人使用频率较高的两类辅具,两者的选择标准颇有讲究。

手杖选择不当,容易导致走路不稳,姿势不标准,既影响美观和舒适度,又加大摔跤风险。购买手杖时,首先要考虑长短。它的高处最好位于人体站立时大腿根部偏上位置(股骨大转子处)。手杖材质需要一定硬度和支撑性,手杖与地面接触部分要稳定、防滑。

选择轮椅时,宽度、深度、高度都要注意。座位宽度要保证臀部两侧和护板间隙约两个横指,过宽易造成使用者坐不稳,操作轮椅不便且易疲劳等,过窄则上下轮椅不便,且臀部周围组织容易受压,影响舒适性。座位深度一般测量坐位时臀部向后最突出处至腘窝之间的水平距离再减去4厘米左右,座位深度太浅,体重容易集中坐骨区域,局部易受压,座位深度过深易压迫到腘窝处,影响局部血液循环。放置脚托时,板面至少离地5厘米。久坐轮椅时,坐骨区域压力很大,一般应每隔30分钟左右减压一次,从而预防发生压疮。

手杖和轮椅需要量身而选,其它辅具也是一样。梁康表示,选择辅具不要盲目、从众,使用过程中,还需注意辅具的定期检查和保养。



量身而选
科技助力

辅具用品的功能并非越多越好

随着科技进步和健康产业不断发展,辅具种类与功能越来越丰富。民政部发布的《中国康复辅助器具目录(2023版)》将辅具分为12大类,使用功能或场景囊括移动辅助、生活自理和防护辅助、沟通和信息辅助、个人医疗辅助、技能训练辅助、休闲娱乐辅助等。

辅具用品产品范围广、涵盖场景多,功能丰富、价格不一,老年人在选择时应该遵循哪些原则?辅具中有哪些“黑科技”?不同情况可选择哪些实用产品?围绕相关问题,记者采访了浙江康复医疗中心(浙江中医药大学附属康复医院)老年康复科副主任梁康。

“黑科技”助力康复 两大短板妨碍普及

当辅具搭载“黑科技”,能更好地改善、补偿和替代人体部分功能,并实施辅助性治疗。

在浙江康复医疗中心康复治疗区内,原本已经失去行走能力的周大伯在下肢智能康复机器人辅助下,重新实现了行走。除了代偿,下肢智能机器人还拥有康复训练功能,能够帮助患者进行力量、关节活动度和平衡功能训练。

梁康表示,以往行动不便的患者锻炼行走,需要陪护搀扶,部分患者因为自身功能障碍较严重又迫切想要实现行走的愿望,需要借助陪护人员的力量才能站稳,这种“架着走”的行走不但令患者体验感不佳,还容易摔跤或造成其它损伤。在智能康复机器人帮助下,患者可以进行更长时间、更高频次锻炼,不但有利于患者运动功能恢复、提升自信,还能促进心肺功能提升和肠道功能恢复。

虚拟情景互动训练系统是新兴

的养老康复类辅具,将传统训练内容和虚拟游戏场景相结合,以互动方式将枯燥的功能恢复训练变得有趣。可视化的虚拟情景康复训练,能有效将患者注意力集中到游戏上,从而提高其对训练的依从性,还能让患者感受外界刺激并产生反馈,达到激励暗示的作用。

梁康表示,如今越来越多高科技辅具用品投入到临床运用,让康复治疗变得更高效、人性化。但目前不少高科技辅具用品,通常都具有体积大、价格昂贵的特点,延缓了“黑科技”迈向普遍家庭的脚步。



适用不同场景 专家列出推荐单

辅具品类繁多,梁康为有需要的老人整理推荐了部分实用的辅具用品。

浴室辅具:电动升降马桶,为老年人如厕提供额外支撑,使老人轻松起身、下蹲;洗澡椅、浴室防滑垫等,结构简单,占用空间小,以简单的方法解决老年人的洗澡难题,尤其适合行动不便的老年人;浴室扶手通常可安装在淋浴区、洗脸盆、马桶旁,在老人弯腰或起身时提供助力,避免摔跤。

睡眠辅具:电动护理床具有坐起、翻身、按摩康复等一系列功能,还能实时监测老年人的生命体征、睡眠质量、睡眠时长以及睡眠周期;防褥疮床垫适用于因年长而长期卧床的老人,以及因意外事故或疾病而卧床的病人,床垫表面波动起伏,具有通风换气、转移身体受力点的优点,能起到预防褥疮的作用。

穿戴辅具:包括矫形鞋、鞋垫等,老年人常见的足部问题包括糖尿病

足、肌腱炎、足部畸形等,使用设计合理的足部辅具,可减轻疼痛,增加行走能力;辅助穿袜器、鞋带固定器、拉链辅助器等辅具,能够帮助行动不便的老年人实现自我穿戴。

(据《浙江老年报》林乐雨)



智能看护装置(资料图片)。

据新华社