

独居老人居家会遇到哪些潜在风险

摔倒、火灾、诈骗、推销……化解隐患需各方联手

独居老人日常一人生活在家,会面临例如摔倒、火灾、电信诈骗或上门推销等各种潜在风险,但许多独居老人因为避险意识不足、自救能力薄弱,容易造成严重后果。遇到紧急情况,独居老人应该如何自救、避险?各方又为独居老人的居家安全做了哪些保障?



心理孤独被套路 家庭关注很重要

独居老人日常身边缺少人陪伴,还容易成为电信诈骗和上门推销被“套路”的目标。

九旬老人李大妈,独自在家时,就接到过电信诈骗的电话。当天晚上,李大妈接到电话,对方上来就叫“奶奶”,称自己夜里喝多了,跟别人打架,急需钱赔偿。李大妈听得云里雾里,想当然地问:“你是我外孙吧?”“没错!”骗子顺着老人的话继续往下说:“您赶紧去银行帮我取3万块钱,不然我就要被抓了!”骗子还叮嘱李大妈不要告诉其他人。

情急之下,老人信以为真,第二天一大早,李大妈立即拿着银行卡取了2.5万元现金。由于卡内余额不足,李大妈又到邻居家,想要再借5000元。邻居觉得此事蹊跷,赶紧让李大妈给自己的亲外孙打电话确认,结果一打电话,老人的外孙正在上班,前一天既没喝酒,也没打人。这下,老人才回过神来。邻居后来喊来了民警和社区工作人员,边安抚李大妈的情绪,边帮李大妈分析,并对老人进行了反诈宣传。

86岁的朱大爷,从2017年开始,就迷上了理疗按摩,并陆续在其中投入了将近100万元。朱大爷之所以能在养生馆里花费如此巨额资金,除了被各种理疗功效忽悠外,很重要的一点,是养生馆的人为老人提供了很高的“情绪价值”。

朱大爷平常也是一人居住,子女并不时刻陪在身边。而自从去了养生馆之后,养生馆的工作人员便成了朱大爷最“亲密”的人,他几天不到店,“想您了”的电话就不停,还经常有两位工作人员上门,陪老人聊天、帮他打扫卫生……就这样,在这些人的“甜言蜜语”“亲密陪伴”下,朱大爷逐渐对其产生了信任和依赖,随之,他在养生馆花的钱也越来越多。

心理咨询师潘漪鸥分析说,老人之所以容易上当受骗,首先因为随年龄增长,老年人的认知和感知能力下降,逻辑思维退化,遇到越来越精明的诈骗或推销手段,老年人难以立即作出理性反应;其次,人老了之后,孤独感会越来越强,尤其是独居老人,身边少了亲人的陪伴和提醒,经不起骗子或者店家打出的“感情牌”。

“所以,防止独居老人上当受骗,家庭关注是保护老人的一环。”潘漪鸥建议,如果在日常生活中,家人与老人有更多精神交流,对老人有更多精神陪伴,一方面会让老人的情感在家庭中有所寄托,另一方面也会对家人有更多的信任和依赖,遇到自己拿不准的事儿,才会主动跟家人沟通,这样也会减少老人受骗的可能。

北京晚报 徐英波

独居摔倒难发现 学会自救能保命

“我去我哥家里送菜,敲门没人应,他女儿说昨晚就没联系上人了,你们快去看看吧!”今年3月,社区工作人员接到居民马大爷的弟弟打来的求助电话,称老人突然“失联”。跟马大爷女儿取得联系后,社工了解到,今年75岁的马大爷长期独居,女儿远在外省,平时生活能自理,这次突然联系不上,可能是出了什么意外。

几位社工匆忙赶到马大爷家。“马叔,您在家吗?能给我们开下门吗?”站在门外,社工只能听到门内传来微弱回应,但始终没见马大爷来开门。情况紧急,社工找来开锁公司,大家进门后发现,身着家居服的马大爷趴在地上,几乎不能动,好在神志清醒。经过询问得知,马大爷夜里想下床喝水,翻身时不小心摔下了床,结果就爬不起来了。随后,社工赶紧叫来救护车,把马大爷送到医院,这才救了老人的命。

无独有偶,同样的情况,也曾发生在八旬独居老人张大妈身上。有一天,张大妈不小心从沙发上滑了下去,却怎么也起不来了。后来,还是社区工作人员上门巡查时,发现门怎么也敲不开。叫来开锁公司“破门而入”后,才发现了老人的紧急情况,这时,张大妈已经在地上躺了很长时间。

独居老人在家,摔倒经常发生,又难以被及时发现。一旦摔倒,老人的自救就显得十分必要,具体应该怎么做?北京大学人民医院老年科护士长贾春玲表示:“老人摔倒之后,不要急着起身,先要冷静检查,感受自己的身体状况,包括意识是否清晰,有没有头晕头痛、恶心呕吐等感觉;还要感受身体各个部位,尤其是腰、髋、四肢等容易骨折的地方,有没有疼痛以及查看身体有无出血。随后就需要马上寻求帮助,若身边有手机,尽快拨打家人、邻居电话或120。若无手机,马上大声呼喊,引起周围人的注

意。”

如果摔倒后自我感觉没事,则应调整姿势安全起身。“具体来说,应先轻轻活动身体,确认没有明显疼痛和不适后,慢慢将身体转向另一侧,然后把双腿弯曲,让双脚平放在地面上,双手放在身体两侧,随后,借助力臂力量缓慢撑起上半身,让身体呈半坐姿势,再抬起臀部,弯曲膝关节,面向椅子或其他稳固的支撑物跪立,双手扶住支撑物,依靠其力量慢慢站起来。”

贾春玲提醒,可以调整家中布局 and 物品放置,水杯、手机等常用物品应放在老人容易拿到的地方,避免老人“高处取物”,还可以在家具尖角处等地贴上防撞条,地板上铺设防滑垫等。贾春玲还提到,家人和护理人员应关注老人摔倒后的心理状态,帮助他们克服恐惧心理,不要因为害怕再次摔倒就不敢活动。老人平时也尽可能将手机挂在脖子上方便联系。

做饭忘事总糊锅 智能预警解风险

独居老人在家难免动火做饭,但有的老人忘性大,经常开着火就忘了这码事,若是没被及时发现,也易酿成火灾。

今年3月26日,独居老人李大妈,家中就发生了这样惊险的一幕。当天下午1时许,社区工作人员秦伯溢的手机收到了一条居民家中疑似火警的提示短信。他定睛一看,发现报警地点正是自己包楼的居民李大妈家。他立刻拨打老人电话,可电话那头始终无人接听,秦伯溢立刻火速往老人家中跑去。

5分钟后,当他气喘吁吁地赶到李大妈家门口时,一股刺鼻的糊味就扑面而来。小秦心急如焚,一边大声呼喊李大妈,一边用力敲门。李大妈迷

迷糊糊中听到急促的敲门声,起身开门后,小秦立马冲进屋内,此时,整个屋子都被烟雾笼罩,他循着滚滚浓烟来到厨房,发现锅里的食物早已烧焦,整个锅烧得乌黑,而火苗还在燃烧。小秦眼疾手快,迅速关闭了燃气灶。

事后,李大妈回忆,当天锅里炖的是豆角,想多炖一会儿,但在等待时,困意阵阵袭来,她一时大意,就回卧室休息,没想到很快就沉沉睡去了。多亏社工及时收到了火灾预警提醒,才避免了后续发生火灾的可能。

独居老人黄大爷,也做过这样的糊涂事儿。有天,黄大爷在家烧水,随后就去看电视了,看得入迷后,全然忘记了燃

气灶上烧开的热水,直到消防员上门,他才恍然想起。

这两起潜在火灾风险之所以能被及时发现、处置,得益于近年来,各属地牵头为辖区内的高龄独居老人安装的各种预警系统。就在李大妈家出现“糊锅事件”的9天前,社区刚为老人送去了包含烟感报警器、灭火毯、灭火器和自救呼吸器的“消防四件套”,并将其中的烟感报警器为老人安装好。“烟感报警器直接连接社工手机,一旦发生火情,社工就会收到信息提示,可以快速上门处置。”北京来广营地区平安办工作人员介绍,截至目前,辖区已为143户有需要的独居、失能老人家中配备了消防“四件套”。