

智慧养老又有新突破

萧山打造“老年人防跌倒”省级试点场景

如果独居老人在家中意外跌倒了,如何才能及时获得救助?几个月前,家住新塘街道泰和花园的孙仲良老人家中安装了“萧行护”老人防跌倒智能系统,万一老人在家中发生了意外跌倒,这些智能设备将在关键时刻发挥作用。

孙仲良老人今年已经92岁了,平时和老伴两人居住。为了最大限度降低意外遭受伤害的风险,老人成为我区第一批“萧行护”老人防跌倒智能系统的受益者。在老人家中,3个毫米雷达波跌倒检测仪分别安装在了卧室、卫生间和客厅内,一个门磁则安装在冰箱门上。对于家中安装的这些设备,老人直呼好:“我常常半夜起身,装了这个,心里放心了。哪怕真有个万一,也能及时得到救助。”

■文/记者 孔亮燕 通讯员 贺军



打造防跌倒省级试点场景

对于老年群体来说,疾病固然可怕,但更大的危险其实隐藏在日常生活之中。世界卫生组织有报告显示,跌倒是造成老年人伤害的“罪魁祸首”。尤其是对高龄老人来说,由于身体机能逐渐衰退,平衡感及灵活度降低,跌倒、摔跤发生的概率较高,跌倒后如不及时就医将造成严重后果。

在2020年1月1日至2022年5月13日期间,萧山区卫健系统有记录的老人中,有5380名老人曾因跌倒而就医(含初诊、复诊等),有254名老人曾因跌倒而住院,其中因跌倒而住院比例约为4.72%。

为了进一步提高老年人生活品质,区民政局与爱易云智能科技

(杭州)有限公司合作开发“萧行护”老人防跌倒智能系统,通过对高跌倒风险老年群体进行数据分析,利用实时感知分析智能设备检测老人跌倒状态,及时触发不同类型告警和多跨协同联动救援,守护老人安全。

“北干街道、城厢街道和宁围街道作为老人防跌倒服务场景的

试点,目前已有300户符合条件的老人家中免费安装了该系统。”区民政局社会福利科科长贺军说,目前我区“老年人防跌倒”应用场景已入选省级试点,接下来将根据试点家庭的使用反馈情况,逐步在其他区域推广,最大程度保障老人安全。



联动闭环体系守护老人安全

“老人防跌倒服务场景是智能科技在养老领域的又一次应用尝试。”区民政局相关负责人表示,该系统从开发到应用,仅用了几个月时间,目的是用更实际的手段满足老人的安全居家养老需求,提升他们的安全感、幸福感。

据了解,该应用场景通过收集区内老人的基本信息和生活习惯等方面的数据,选择关键指标,建立老人360画像的模型,全面解区内

老人的基本情况。“我们还联合了专业医疗机构对入选的老人进行全面的体检,并针对老年人的身体情况和运动能力制定相应的跌倒风险评估报告。同时通过定期更新和维护老人360画像信息库,保证数据的准确性和实用性。”爱易云智能科技相关开发人员说。

该工作人员告诉记者,在实际的运用中,当独居老人发生意外时,检测系统就会自动发出告警,点对

点以短信、电话等形式第一时间自动通知该老人的监护人。如果监护人在规定时间内未反馈响应,系统会继续通知第二紧急联系人,同时协同“幸福热线”协调110、120联系救助,形成联动闭环体系,确保老人及时得到救助。

为了更全面地守护老人安全,“萧行护”老人防跌倒智能系统还打造了户外守护场景。当老人外出时,可携带腰间跌倒报警器,该

仪器以对老人的步态、姿态等进行监测,识别出老人是否存在跌倒情况。一旦老人跌倒不起,设备将自动发送预警信息至紧急联系人的手机上,以便及时实施下一步的救援。

据开发人员介绍,该系统还有一个亮点,那就是做到不接触老人、不破坏老人生活行为习惯、不安装画面监控设备,就可以在第一时间监测老人意外情况并报警。



多元参与形成共建合力

为了编织起更加严密的老人防跌倒保护网,区民政局加大资源整合力度,依托政府、社会组织和企业等力量,通过安装扶手、增设照明灯、铺设防滑地垫等方式,减少老年人在居家生活中的跌倒危险。同时利用社区广播、电视、

报纸、微信公众号等传媒手段,向老年人普及跌倒预防知识,引导老年人养成良好的行动习惯,最大限度地提高老年人跌倒事故的预防效果,保障老年人的身体健康与安全。

“目前,老人防跌倒服务场景

不仅与包括浙政钉、浙里养和萧山·红领通在内的多平台应用集成对接,还与应急服务响应体系对接,对跌倒老人及时纳入到萧山区养老服务热线运营应急响应工作机制当中。”贺军表示,下一步,区民政局还将进一步创新智

能化养老的精准服务,通过人工智能、大数据等技术手段对老年人的健康状况、生活习惯、社交需求等信息进行分析和挖掘,为老年人提供个性化的健康管理、社交互动等服务,满足不同老年人的需求。

预防跌倒 科普小常识

上年纪了要学会防跌倒

老年人跌倒是一个非常常见且严重威胁老年人身体健康的重要危险因素,很多老年人因为骨折而诱发肺炎、心衰、褥疮等多种疾病,最终危及生命。而且不幸的是,老年人跌倒导致骨折的发生率很高,研究发现,50岁以上女性椎体骨折的发生率是15%,而80岁以上的椎体骨折发生率是36.6%,真是令人触目惊心。

跌倒并非全是“不小心”

那么,导致跌倒的原因是什么呢?

首先,常见的引起老年人跌倒的病因是脑卒中、心绞痛、心肌梗死等心脑血管意外,随着年龄的增长,心脑血管弹性减退,血管易发生痉挛、缺血或者出血等情况,也就是我们俗称的中风,从而导致老年人跌倒。

其次,老年人往往合并有多种慢性疾病,用药不合理、不准确或者自行用药也是导致跌倒的重要原因,例如错误地使用降糖药、降压药,就可能导致低血糖或低血压,进而引发跌倒。老年人在服用药物时要严格遵医嘱,切不可自作主张。

再次,老年人常患的很多疾病,如椎基底动脉供血不足、心律失常等,均可导致短暂的脑供血不足,大脑缺血缺氧会出现意识丧失而昏倒,这种情况虽然不如中风那么危险,但是更为常见,需要引起老年人的重视。骨质疏松的患者也更容易发生跌倒,因为骨质疏松患者往往有腰酸背痛等表现,同时有些人还合并有关节炎,关节和骨骼的疼痛导致步伐不协调,加上肌肉的衰退和无力,容易导致跌倒,而且骨质疏松患者骨量减少,就容易出现骨折。

最后,还有一些老年人会因为特发性的晕厥而跌倒,包括低血压晕厥、排尿性晕厥、体位性晕厥等,常常是因为体位改变过快,夜间起床排尿等引起。

防跌倒从细节入手

那么,怎样才能避免跌倒,让老年人过一个幸福安康的晚年呢?

第一,最重要的是要治疗原发病,注意控制血压、血糖,避免血压、血糖的异常波动,防止出现头晕跌倒等情况。老人要定期到眼科检查,早发现、早治疗眼部疾病,尤其是白内障。

第二,要严格按照医嘱使用药物,尤其是安眠药等催眠镇静类药物,一定不能自作主张,防止因药物服用不规范导致跌倒。

第三,老年人行动要慢,尤其是刚起床时,先坐在床边停一会再站起来,站一会儿再走动。老年人平时要多运动,增加肌肉力量、骨骼关节的灵活性和心肺功能,尤其要加强下肢的运动。如的确有行走不便或者关节肌肉等问题,千万不要因害羞或怕麻烦而不用拐杖或走步器,使用拐杖或走步器可以起到支撑作用,防止跌倒的发生。

家庭是老年人跌倒的主要发生场所,因此老年人在居家生活方面要留意以下几点,有利于避免意外跌倒的发生。一是房间里要注意加强照明,灯光要保持明亮,不要有昏暗的死角,卧室、过道要留夜灯。二是保持家门口和过道整洁,不能堆放杂物,室内尽量不要用地毯,保持地面干燥。三是电线和其他物品收好或固定在角落,不要经常变换家具位置。四是卫生间必须加装扶手、防滑垫,马桶、座椅、床的高度要便于老人起坐。五是老人的东西要放在容易拿到的地方和高度。六是拖鞋大小要合适,鞋底要防滑。

此外,要定期进行居家环境检查,修复损坏的设施和设备,保持整洁的家居环境也是非常重要的。家庭成员应密切关注老人的健康状况,提供必要的支持和帮助,确保他们的安全和舒适。