



与养老机构产生纠纷怎么办？

随着我国人口老龄化进程加快，养老服务需求日益增长。维护老年人合法权益，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感，是促进养老服务消费、发展银发经济的题中应有之义。与养老机构产生纠纷怎么办？老年人可以指定自己的监护人吗？日前，记者梳理了一批与老年人权益保护密切相关的案例，以供参考。

养老机构预付费合同“退费难”怎么办？

基本案情

赵某某在某养老产业公司销售人员朱某的介绍下，与该公司签订《养老卡合同》。合同约定：赵某某以10万元价格购买入住该公司养老院60个月的服务；赵某某交清费用后3天内作为考虑期，考虑期内提出退款并填写退款申请，可在7个工作日内全额退款。赵某某支付10万元费用后，当日即联系负责办理签约事宜的朱某要求办理退费，但未果。后来，该公司称赵某某未提交书面退款申请、未拨打合同载明的退款电话，故赵某某不符合考虑期内全额退款的条件。赵某某诉至法院，请求判令某养老产业公司全额退款并赔偿利息损失。

审理法院认为，《养老卡合同》明确

约定，办卡人在考虑期内可申请全额退款，但并未约定申请退费的渠道和步骤。某养老产业公司认可朱某系其销售人员，赵某某提供的证据能够证明其在签订合同和付款当日即联系朱某要求退费。赵某某解除合同的请求符合双方约定，应产生解除合同的法律效力。最终判决：某养老产业公司向赵某某退还全部费用并赔偿相应的利息损失。

以案说法

部分养老机构出于快速回笼资金、增强用户黏性等目的，采取预付费模式运营。本案中，人民法院认真核查老年人缔结合同的过程和相关情况，认定老年人解除合同符合法律规定，依法支持老年人解除合同、退出交易，维护了老年人订立合同时的合理预期。

老年人可以指定自己的监护人吗？

基本案情

老年人杨某与其配偶未生育子女。杨某的配偶去世后，杨某由配偶之侄卢某照顾。经过公证，杨某与卢某签订了意定监护协议。该协议约定，杨某在丧失民事行为能力时由卢某担任其监护人，管理杨某财产，安排其养老、就医等事宜。后来，杨某突发严重疾病，意识出现障碍。医院的诊断证明书载明杨某肾功能衰竭、心力衰竭；卢某提交的视频光盘显示，杨某已无法独立进行意思表示。经卢某自行委托鉴定，鉴定结论为杨某系重度失能人员。杨某户籍地社区居民委员会出具意见确认杨某意识不清醒，长期生活不能自理，同意卢某担任杨某的监护人。卢某向法院申请：认定杨某为无民事行为能力人并指定卢某担任其监护人。

审理法院认为，本案证据能够证明杨某已完全不能辨认和控制自身的行为，应认定杨某为无民事行为能力人。

杨某与卢某签订的意定监护协议经过公证，为双方当事人真实意思表示，属合法有效。根据意定监护协议约定，结合杨某住所地居民委员会的意见，卢某担任杨某监护人的申请应予支持。最终判决：认定杨某为无民事行为能力人；指定卢某担任杨某的监护人。

以案说法

《中华人民共和国民法典》规定了意定监护制度，即具有完全民事行为能力的成年人，可以与他人协商后以书面形式确定他人担任自己的监护人，在自己丧失或者部分丧失民事行为能力时，由该监护人履行监护职责。意定监护制度有利于充分尊重老年人自主意愿，周延保障老年人权益。本案中，人民法院按照老年人意愿，依法支持意定监护，彰显了意定监护法律制度的功能和价值，有利于社会公众积极认识、接受和用好用足意定监护，让晚年生活多一份保障。

养老机构有义务对其经营场所进行适老化改造吗？

基本案情

马某某入住某养老中心时，某养老中心对其进行了身体状况评估，“行走于平地”一项得分为10分/15分。《莫尔斯跌倒评估量表》载明马某某近三个月内无跌倒记录，评估为“低度危险，标准防止跌倒措施”。

某日，马某某在某养老中心内通往卫生间的路上跌倒致骨折，经住院治疗愈合。视频资料显示，该养老中心院内有一井盖，位置正对大门进出口，井盖及其下沿明显高于周边地面数公分，且处于日常通行道路上。马某某主张其系被井盖绊倒致受伤，起诉要求某养老中心承担赔偿责任。

审理法院认为，某养老中心未对其经营场所进行适老化改造，其场所内通道上高于地面的井盖对老年人行动构

成安全威胁，并导致马某某摔倒受伤，某养老中心存在过错。根据其过错程度及对损害后果的参与度，酌定由某养老中心承担60%的赔偿责任。

以案说法

《中华人民共和国民法典》规定，宾馆、商场、车站等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。养老机构作为提供养老服务的经营场所的经营者，负有法定的安全保障义务，且还应结合对经营场所进行适老化改造，排查和消除可能对老年人造成危险和妨碍的安全隐患。急于履行上述义务的，应承担与其过错相适应的侵权责任。

据人民网、中国老年杂志社

为何老人偏爱背手走路？ 医生解读，好处真不少



放在后面，可以给身体提供向后的力量，保持身体平衡感，避免出现意外摔倒。

长时间背手走路还能减轻驼背的情况，当手臂向后拉伸，背到后面，骨骼就会向后拉动，能够减轻驼背的情况。老年人驼背如

为啥身边的老年人走路时都背着手？其实老年人之所以背着手走路，跟骨骼老化有很大关系。随着年龄的增长，身体钙质流失，骨骼以及各处的关节都会出现一定程度的老化，让本来笔直的脊椎变得向前弯曲，在走路的时候如果双手落下，在两边摆动，身体就会感到难受。为了缓解走路出现的腰背酸痛，很多老年人就会背着手走路。

背手走路看起来老气横秋，但是对老年人来说有一定好处。当人上了年纪，关节骨骼出现老化的同时，大脑也会出现萎缩退化，中枢神经难以把控身体的平衡。老人将手

果严重的话会影响呼吸，因此背手走路也能在一定程度上缓解因驼背产生的胸闷气短的情况。

老人还可以换着方式走路，起到保健锻炼的功效。比如甩动手臂走路，在走路的时候将双肩放松，手臂弯曲成直角，双手半握，像时钟那样自然摆动，控制好幅度。也可以踮脚走路，能刺激脚上穴位，提高肾脏功能。但是老年人一开始踮脚走路一定要扶栏杆，慢慢开始，循序渐进。每次踮脚走上10分钟就行了，不要过于强求，避免身体受到不必要的伤害。

据《健康时报》



守护夕阳

保持好心态 试试情绪调解四法

如何保持好心态？要善于发现生活的美好，也可以通过“断舍离”获得心理清静。

具体来说，可通过以下四法调节情绪。

情绪宣泄法：开怀大笑或向好友倾诉，宣泄后会感到一身轻松。

角色互换法：心理上换位思考，换个角度，有些事便豁然开朗。

自我激励法：问自己“一点小困难能击倒我？”作出积极回答，增强信心和勇气。

转移目标法：转移注意力，从中获得乐趣和满足。 据健康中国

反复思考无意义问题 做些活动转移注意力

当强迫症状出现时，如当脑海中反复回想歌词、反复计数、反复思考无意义的问题等不能停止时，可以做一些自己喜欢的活动，如写字、画画、听音乐、运动、看视频等，转移自己的注意力。通过反复的学习、训练，慢慢使强迫症状消失。

强迫症的自我调节方法非常多，没有哪个方法能适合所有人。个人要根据自己的症状特点、现实环境及个性特点，选择、摸索适合自己的调节方法。

如果自我调节不好，就要寻求专业人员的帮助了。 据人卫健康

快走健身需注意三点

发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究显示，每天11分钟中等强度运动，比如快走，可以帮助降低心血管疾病、脑卒中和部分癌症发病风险。专家提醒，健身走要注意三要素。

步速：2~3步/秒，120~144步/分钟。步幅：比正常走路步幅多

出半个脚掌。步态：要轻盈，脚落地时膝盖微屈，脚后跟到脚尖过渡要顺畅，重心迅速跟随移动。此外，健身走时感到呼吸急促，微微出汗时，保持这种状态20~30分钟以上。开始走之前，先热身10分钟。

据 CCTV生活圈