

从一个人的“自助”到一群人的“互助”

# 合肥脊髓损伤患者有了“希望之家”



从一个人的“自助”到一群人的“互助”，作为合肥市包河区脊髓损伤患者“希望之家”的负责人，因脊髓损伤导致高位截瘫的李军十多年如一日奔忙在自身及伤友的康复路上，重建生活信心和技能。

第三十五次全国助残日来临之际，在李军的操持下，一场以“情暖助残路 爱心伴我行”为主题的爱心企业慰问活动成功举行，20名处于困境中的脊髓损伤者和肢体残疾人接受了物资捐赠。



查看相关视频  
扫描二维码

## “自助互助”聚成“希望之家”

作为“希望之家”的负责人，李军认为，“自助互助”始终是残障群体改变生活的关键。为此，他独立设计了15类课件，每年开展脊髓损伤自助互助活动数十场，给伤友们做知识辅导。

“事实上，如果在受伤康复之初，他们接受系统的身体和心态上的康复调整，是可以在不到半年的时间里实现他们数十年的重建过程。”李军说，他们一边康复一边探索，再结合国内外的康复体系和自身经验，通过“同侪训练”的方式将生活重建的信念和方式传递给更多的伤友。

“通过培训、学习，大家非常惊讶地发现，原来还可以做到轮椅过障碍、轮椅上下台阶等一系列技巧，让脊髓损伤伤友出行更加有信心。”李军说，生活中很多场景都需要使用“轮椅转移实操技巧”，包括上下床、如厕、洗浴、出门上下汽车、旅游搭乘高铁飞机、去餐厅吃饭或者去电影院观影时的座位转移等，这些看似平常的小事，是每天困扰伤友们的琐事。通过对伤友开展针对性技巧训练，最大限度地帮助他们功能重建，可以减轻家庭其他成员的照护压力，实现生活重建。

2024年，包河区脊髓损伤者“希望之家”升级成为安徽省脊髓损伤者自助互助生活重建康复服务基地。以合肥市包河区作为“根据地”，他们开展脊髓损伤患者生活重建培训活动，宣传推广“伤友”自助、互助社区康复模式。脊髓损伤残疾人在这里不仅能训练技能，还能构建起社会交往网络，并开展文娱活动，手工制作等，重建信心，重回社会。

李军介绍，在包河区残联多年孵化培育下，目前“希望之家”正式注册了包河区百帮缘助残服务中心，通过广泛链接社会资源，团结带领伤友掌握日常生活中的康复知识，帮助残友开展生活重建，进而向社会宣传脊髓损伤伤友自强不息的精神面貌，同时促进助残惠残的友好社会建设。

安徽商报 元新闻记者 武鹏 王士龙 文 / 摄



康复治疗知识辅导

## 脊髓损伤致残 实现“生命重建”

2006年，原本身体健硕爱足球运动的李军意外受伤导致高位截瘫，自此依靠轮椅才能生活。长达六年的时间里，他一直在医院做康复治疗，经历了难以言尽的艰辛，从沉沦走向觉醒。

“脊髓损伤是公认的重度肢体残障群体中最痛苦的一个群体。”李军说，90%的脊髓损伤者和他一样，都是源自于外伤，高发年龄为20岁至45岁，多因交通事故、坠（跌）落

等意外以及脊髓病变造成，伤后生活不能自理，大都终生在轮椅上生活。李军说，脊髓损伤者通过合适的康复手段，可以改善、替代和重建功能，很多伤友可以实现生活自理，重新回归社会。

合肥市包河区脊髓损伤者“希望之家”是一群实现了“生命重建”的脊髓损伤者发起组成的机构，于2012年8月成立。包括李军在内，他们当中的许多人经过了十多年甚至更长的时间，凭借自身顽强的毅力，重新回到生活轨道。

## 省法援咨询台 助残护残暖人心

本报讯（安徽商报 元新闻记者 张剑 通讯员 都勇）5月18日是第三十五个全国助残日，省法律援助中心“线上+线下”同步开展活动为残疾人提供法律服务，维护残疾人合法权益。在省残联、省律师协会支持下，“法援惠民生”助残护残公益志愿服务活动在12348公共法律服务热线与省特殊教育学校同步开展。

当天，省法律援助中心依托12348公共法律服务平台，

邀请残疾人权益保障领域专业律师到省12348公共法律服务热线话务大厅接听来电、回复网络留言、倾听他们的心声，免费提供残疾人权益保障方面的法律咨询服务。

在省特殊教育中专学校，省法律援助中心设置法律援助咨询台，为残疾人提供面对面帮助，现场解答残疾人在就业、救助、医疗、人身权益维护等法律咨询，对接引导法律服务。现场宣讲残疾人权益保障、就业等相关法律法规，发放

法规宣传册。

省法援中心积极开展法律援助志愿服务，切实保障残疾人权益，近年来，为残疾人提供法律咨询服务3099人次，办理残疾人维权案件10件，为残疾人挽回经济损失162.10万元。通过法律援助服务关爱帮助残疾人，鼓励他们继续发扬自尊、自信、自强、自立精神创造更加幸福美好的生活，让每一位残疾人都能在同一片蓝天下，共享美好生活，绽放生命光彩。

（上接1版）

## 【治理乱象】 业主众筹盘活闲置车位

记者走访发现，省城也有一些小区建设了机械车库，并且得到了充分运用，对节省空间、补充小区车位起到一定作用。中环城、现代名苑等小区的机械车库都在正常使用中。

5月13日，在合肥市习友路上的现代名苑小区地下停车库里，记者看到，机械停车位上正停着车辆，1层、2层停车位上均有车停放，控制升降的控制器处于工作状态，不时有车主前来操作车辆停放。

据了解，该小区于2012年开始入住，并配有地下机械车位，因为长期没有使用导致机械车位闲置损坏，随着小区内私家车增多，停车难日益凸显。小区业委会成立后，业主决定对这一乱象进行治理。

业主发现维修改造地下车库的机械车位，需要一笔投

入，经过前期估算，需要投入100多万元。对此，小区的车主们进行了公开投票表决，决定重新启动机械车位。经过沟通，大家最终决定由车主们自筹费用，启动车位维修改造工程。2019年之后，荒废已久的机械车库被重新启用，缓解了小区停车难的问题。

“小区有600多个机械车位，现在基本都在使用。虽然机械车位需要特检、维保、保险、人员工资等费用，但是由广大车主分摊费用，做到公平公正，大家还是支持的。”该小区业委会主任称，重新启动机械车位时，还要综合考虑车辆大小以及是否需要充电等问题，“机械停车库在当初设计时多以普通家用燃油车为标准，而这些年新能源车发展很快，车身大小、是否充电等是需要考虑和解决的问题。”

## 【业内人士】 可通过业主大会决定对策

安徽省物业管理协会业主事务工作委员会主任凌德

庆认为，小区机械车位是开发商为满足相关部门对小区规划车位配比的具体要求而建。从建成后使用率来看，只有少数小区正常使用，多数成了摆设。这主要因为使用成本较高、技术不完全成熟、故障较多管理较难、业主使用不方便。

凌德庆称，依据《民法典》规定，改建、重建建筑物及其附属设施必须经过业主共同决定，业主组织可以通过召开业主大会形成决议并报有关部门批准，决定弃用或改造后继续使用。

“如果有新的技术可以克服机械车位的弊端，那更好。”凌德庆说，有一些小区机械车位运行良好，其他小区也可以去参观学习，“这几年新建的小区几乎没有再建机械车位了，面对小区建设中出现的一些遗留问题，有关部门可以出台相关扶持政策以补救过往的一些缺憾。”

安徽商报 元新闻记者 张剑 许家权 文 / 摄