



预防跌倒 从打掉门槛开始

Jenny(化名)和父母分居两地,她爸妈虽然已经80多岁了,但身体尚佳,生活起居可以自理。父母的老房子在二楼,阳光不够充足,楼里也没有电梯。虽然只有两层楼,但母亲膝关节不好,腿疼起来就不愿意出门。

阳光、电梯、生活便利——为了这三个指标,Jenny不顾父母反对,三年前在附近另一个社区买下一间小房子,按照适老化要求重新装修。房子虽然只有50平方米左右,但楼层高,阳光充足,楼下就是菜市场,生活更便利。

Jenny不满意设计师给出的设计方案,“他们太年轻了,给老人设计没有什么经验”,于是选择自己动手设计:考虑到未来可能使用轮椅,把家中地面全部拉平,没有门槛,所有门的宽度都在70厘米以上;卫生间没有采用干湿分离的淋浴房设计,而是使用浴帘,为了方便日后护理人员帮助洗澡。

适老化改造要考虑的细节也更多:老人喜欢囤东西,家里要采用整体橱柜,扩大收纳空间;老人睡眠浅,容易互相影响,因此最好分床睡,万一以后一方需要用护理床也更方便;因为老人弯腰不方便,将插座都安装在80厘米高的地方。

预防跌倒也是改造的另一个重点。建筑师大龙(化名)为外公外婆重新装修的养老房,全屋没有高差,卫生间里也舍弃了更为常见的挡水条。此外,马桶的高度要稍高一些,方便老人起坐;房间采用推拉门能更加方便坐轮椅的老人出入;厨房的收纳柜采用可下拉式五金拉篮,避免老人爬上爬下拿取东西,墙壁采用整体墙面,方便擦洗打理。

除了打造更适合老年人的居住环境,还要满足老人的情感需求。由于工作原因,赵晓(化名)没有和90岁的母亲住在一起。老人家不会使用智能手机,再加上腿脚不便、耳背,白天基本都待在房间里,显得有些许孤单。借助智能家居,赵晓把空调、温度传感器、摄像头、空气净化器都连到自己手机上,他在自己家也安了摄像头,几乎每个小时都会拿起手机,通过摄像头看看母亲在做什么。

适老化改造 不止于加装扶手

现年23岁的张菁琳大学原本学的是日语,毕业后,此前奶奶生病的经历一直萦绕在她心头,让她开始思考从事无障碍及适老化居家设计。

在中国,居家养老仍是最主要的养老方式。2021年,国家卫生健康委老龄健康司司长王海东曾介绍,我国老年人养老形成“9073”的格局,即90%左右的老年人居家养老,7%左右的老年人依托社区支持养老,3%的老年人入住机构养老。

但张菁琳给“9073”下了另一个定义:90%的人不知道适老化改造,7%的人听说过,只有3%的人真正了解。“大家一听适老化改造,第一反应是给厕所加装扶手、淋浴椅。”

“为什么要适老化改造?就是因为年轻的时候考虑得不够多、不够好。”许多客户都是出于急迫的需求找到张菁琳的团队,比如长辈突发脑梗住院了、在卫生间摔倒了。其中有70%是老人的子女,剩下的则是自己或老伴受伤后为避免再次出现意外的老人。许多客户都要求对父母保密,上门时告诉父母评估是不花钱的。

与老人的沟通中,张菁琳发现不少老年人特别“不服老”,说自己年轻得很,也不愿意承认自己需要适老化改造。“很多老人将就了一辈子,并不知道自己需要什么。”张菁琳介绍,适老化家居的设计和改造是先从评估开始的,通过评估老人的日常行为感知能力、精神感知能力、现居物理环境的安全等级三方面,了解老年人的需求。

不同特点的老人,适老化改造也有不同侧重。张菁琳举例,存在认知障碍的老人需要加强对功能分区的记忆,比如蓝色灯光对应休息区;视力下降的老人会出现色弱、视区变黄、变窄,因此在灯光色温的选择上要更贴近视觉需求;听力障碍的老年人需要更多视觉辅助,比如灯光亮起可能代表有人在敲门。

张菁琳认为,每个健全人都可能在某些情景下变成临时障碍者,推动无障碍建设,能让每个人都受益。“我们终将老去,我们今天推动无障碍建设,其实是为了明天的自己。”

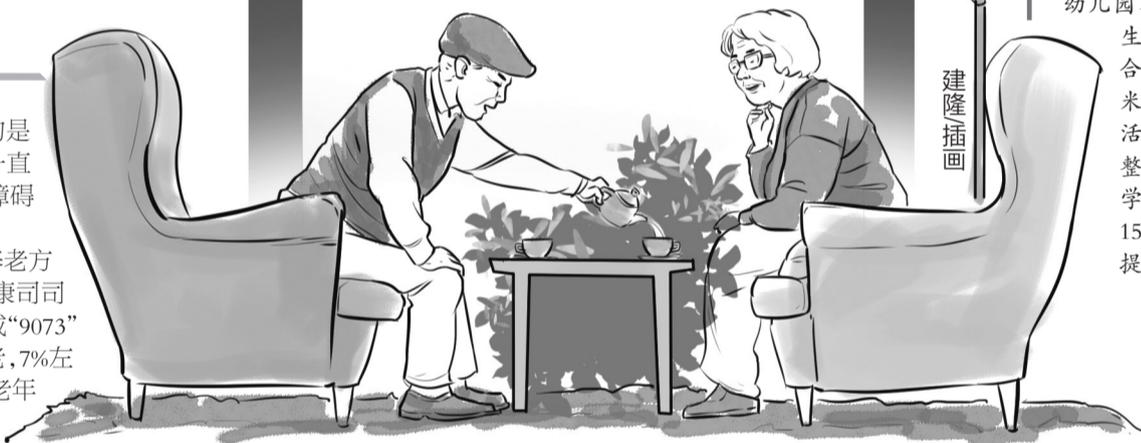
为两亿老人 改造一个家

2000万老年人在家跌倒的背后,如何让居家养老更舒适便捷,适老化设计引发关注

央视 中国经营报

张菁琳18岁时,家里所有的门槛都被打掉了。那一年,她的奶奶突发脑溢血,导致右侧偏瘫,从此坐上轮椅。只要有门槛的地方,奶奶都无法自己通过。出院后,奶奶像是被困在房间里,一坐就是一整天。为了让奶奶在家里能够自由出入、融入家庭生活,张菁琳一家决定把全屋门槛打掉。而张菁琳也在大学毕业后,加入了无障碍及适老化居家设计这一新兴行业。

然而,适老化改造,绝不仅仅是加装扶手那么简单,复杂的遥控器、可能导致摔跤的门槛、需要弯腰的插座……由于无障碍设施普遍缺失,家中这些再普通不过的细节,都可能成为老去过程中的绊脚石。那么,如何才能为两亿多老人改造一个家,适老化设计如何打造更适合老年人的居住环境?



建隆插画

万亿大市场,等待爆发?

国务院参事、住房和城乡建设部原副部长仇保兴曾估算,仅对我国现有400亿平方米的旧建筑进行适老化改造,市场规模便可达15万亿元。住建部数据显示,居家环境的适老化改造直接市场份额约为3万亿元。但张菁琳表示,适老化改造目前还是处于产品方及服务方火热、但消费者不买账的阶段。

《2021社区居家养老现状与未来趋势报告》显示,超半数老年人居住在超过20年房龄的住宅中,这类住宅在设计方面先天不足,电梯配置率不高,且缺乏无障碍设施,为老旧小区进行适老化改造迫在眉睫。今年3月,15部门联合印发《“十四五”健康老龄化规划》,明确要加快无障碍环境建设和住宅适老化改造。

2019年4月,北京市首个老旧小区适老化改造试点项目启动,项目由海淀区政府出资,为99户80周岁以上老人和重度失能老人家庭进行了居室适老化改造;2020年,“为5000名失能、半失能老人提供家庭适老化改造”被列入江苏省南京市民生实事;2021年,上海市全面推进居家环境适老化改造,符合一定条件的老年人给予最高3000元的补贴。

据统计,全世界有6万多种老年用品,日本有4万多种老年用品,而我国自主开发的养老用品仅有2000多种。

不过,有关数据显示,“适老化”消费意识在我国也已经显现。过去一年,一网络购物平台整体适老业务的交易额同比增长超过100%。坐式淋浴器的搜索指数从2021年到2022年一年之内同比提升32倍;老人坐便器、壁挂洗澡折叠凳的搜索指数分别同比提升60倍、204倍。

相关链接

跌倒已成为老人因伤致死首位原因

《2021年度国家老龄事业发展公报》显示,截至2021年末,全国60周岁及以上老年人口为2亿6736万人,占总人口的18.9%。今年2月,民政部等4部门提出“十四五”时期支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造。

统计显示,有65.5%的老年人选择独立居住(一人独居或与老伴同住),在80岁及以上高龄群体中,老年人独立居住比例达48%。越来越多老人主动选择独居,住房适老化改造与老年人居住安全息息相关。

中国疾病监测系统的数据显示,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据测算,我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒,其中约一半发生在家中。

住建部、民政部 推进社区适老化改造

10月31日,住建部、民政部发布通知,要求各地重点探索推进社区适老化、适儿化改造,开展完整社区建设试点。要求各地应以社区居民委员会辖区为基本单元,推进完整社区建设试点工作。按照相关标准规范要求,规划建设社区综合服务设施、幼儿园、托儿所、老年服务站、社区卫生服务站。每百户居民拥有综合服务设施面积不低于30平方米,60%以上建筑面积用于居民活动。与此同时,统筹若干个完整社区构建活力街区,配建中小学、养老院、社区医院等设施,与15分钟生活圈相衔接,为居民提供更加完善的公共服务。

首批“适老化”软件 改造完成 助老人跨越数字鸿沟

为帮助老年人跨越“数字鸿沟”,各方也在积极尝试。去年,工信部发布《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》。今年4月,在国新办发布会上,工业和信息化部新闻发言人表示,首批325家网站和手机应用软件完成“适老化”改造,为老年人使用智能技术提供辅助,如,显示字号变大、行距更宽,图标和功能数量进一步“瘦身”。

此外,数字消费是最主要的一大应用场景。例如,某电商平台特别推出针对老年用户的“长辈版”模式,包括老年人买菜、送药等功能;“关爱版”手机银行应用软件在首页减少了图标数量,只保留常用的“账户查询”“转账”“理财”等业务入口;有的网约车软件增加适老功能,老年用户可点击“一键叫车”;购买火车票的软件也上线适老功能,可以自动识别60岁以上的老年旅客,并安排下铺车票,等等。