

# “适老” 有种温暖叫

## 适老化,更懂老人人心

舒适生活离不开舒适的生活条件。对于身体机能不断下降的老年人来说,经过了适老化改造的居住空间、为老年人量身打造的家具和电器、专门面向老年人的餐厅或健身房等,对于舒适安心的养老生活来说,显得尤为重要。在我国老龄化程度日益加剧的背景下,在越来越多的老年人开始追求生活便利化、品质化的今天,适老化的理念与追求也逐渐走入我们的视野之中。

### 适老化改造 让居家养老更舒心

两年前,家住四川成都成华区的陈婆婆由于腿脚不便,在卫生间跌倒后右手骨折,在卫生间跌倒的风险一直困扰着她。前不久,成华区通过购买服务的方式,由第三方机构上门评估陈婆婆的居住环境、自理能力等情况后,在她家的卫生间设置了斜坡、防滑垫、淋浴椅、扶手等辅助设施,大大提高了老人如厕、洗浴的安全性。

陈婆婆的情况并非个例。在全国的不少地方,适老化改造都被提上了议事日程。近来,上海市松江区叶榭镇马桥村68岁的孙德林家有四十年历史的老房变了模样:墙面白净、房间敞亮,早已“不堪重负”的电气线路、水管、煤气管、热水器和燃气灶,甚至门锁、窗玻璃、老旧水龙头、灯泡等都被换新,此外,防滑地砖、安全扶手等适老化辅助设施也一应俱全。全区还有99位老人和孙德林一样,家变美了,幸福感上升了。这得益于松江区民政局2019年适老化改造项目的实施,此次改造覆盖了农村困难老人家庭,按照“一户一方案”的原则,实施安全性改造、无障碍改造和整洁性改造。

许多城市的老旧小区内,老龄居民人数不断增加,但由于居民楼适老化程度低,老年人出行困难的问题也日益显著。因而,适老化改造不仅要涉及住宅内部的居住空间,也需延展到老年人居所的外围空间。为居民楼加装电梯就成为越来越多老旧小区改造的当务之急。

家住北京安贞三区的李桂娥老人今年89岁了。她和老伴由于腿脚不好,又住在5层,以前最久有3个多月没下楼。虽说老旧小区的楼层一般不高,可对于老年人来说,五六层楼的高度却直接影响他们的日常出行,甚至有不少老年人因为楼里没安装电梯,长期无法下楼,成了“不接地气”的“悬空老人”。今年的9月25日,安贞三区3号楼的加装电梯开始投入使用,老人们上下楼的困难得以解决。

自2017年启动新一轮老旧小区综合整治试点工作以来,截至2019年8月底,北京市老楼加装电梯已完成且投入使用918部。而2018年,全国老旧小区加装电梯已经完成了1万多部。

适老化改造,为老人们的居家生活增添了一份安心与舒心。

### 适老化产品 短板与潜力并存

近年来,随着人口老龄化加剧,针对老年人的产品也逐渐兴起,大到养老地产,小到老人手机,适老化产品的市场已悄然形成。但现实中,针对老年人的智能家居、适老化家具或家电还不多见。

今年重阳节之际,福州市民林先生想为家里的老年人选择一套合适的家具产品,但是他在各大家居卖场逛了几圈,也没找到“适老家具”这一产品类型。不少商家把功能性马桶当作适老化产品来推荐,但整个市场也只有极少品牌生产真正意义上的老年人马桶辅助椅,这种辅助椅带有电动抬升装置,能帮助老人如厕时缓缓坐下、慢慢站起。因为价格昂贵,打完折后还要近2万元,买的人少,顾客需要提前订货。

同样,适老化家电也面临不少问题,“有的厂家简单地以为字放大了、声音大了、功能减少了就是符合老年人的使用习惯。这样简单粗暴的思维认知,也造成了老年家电消费市场鱼龙混杂、亟待规范化的混乱局面。”某电商相关工作人员表示。

适老化家电的匮乏包含着深层次原因。“互联互通”是近年来家电市场的主流趋势,但对于一些老年人来说,接受起来难度不小。但适老家电应着眼于把产品做得易用,而不是把产品做得低端。比如,现在的不少洗衣机功能很强大,一大堆按钮和互联功能,很多老年人搞不懂。但适老化洗衣机不是要把这些功能全取消,而应该考虑如何在保留各种高端功能的同时,优化操作流程,让步骤从五六步缩减到一两步,让老年人更加易于掌握。

尽管目前的适老化产品还

存在诸多不足,但我们也欣喜地发现,11月初在重庆举办的老年产业博览会上,不少适老化智能产品纷纷亮相,智能电动护理床、智能检测床垫、沐浴“神器”、胶囊能量料理机……不少“黑科技”适老化产品受到了普通市民的青睐。

“沐浴‘神器’是将花洒、手轮、进水整合成一体,折叠式浴座设计,坐立两用,可实现休闲、理疗等多重功能。”在重庆某企业设置的智能适老家居展厅内,65岁的市民周明认真地聆听产品介绍,此次观展,均价在一万元左右智能卫浴系统将是他的购买首选。

除了便捷的居家养老设施外,健康膳食也受到对适老化产品有需求的市民“热捧”。展览现场,通过一台3D膳食行为干预互动教育系统便可完成营养计算、模拟配餐等,为老人提供个性化的膳食搭配。工作人员介绍说,观察老年人的膳食结构是否合理,可通过录入系统的数据进行比对、分析,如每餐的脂肪、蛋白质、碳水化合物摄入量。此外,患有高血压、糖尿病的老人也有特殊的膳食标准。

随着科技的发展和运用,智能化养老的前景令人期待。

### 适老化服务 契合“银发族”的美好生活需要

天气渐凉,一顿热乎、美味的午餐是老人们的“头等大事”。近年来,上海在全市范围内加速布设老人们的温暖“小餐桌”,社区老年助餐服务场所遍地开花。

每当用餐高峰来临,浦东新区南码头路街道东盛居民区“和合聚”助餐点内,志愿者们总会观察老人们的剩饭。半年下来,她对老人们的饮食偏好有了更多心得——比如,鱼肉刺太多,最好不选,非要选的话就是带鱼。通过与供餐单位不厌其烦地沟通,“和合聚”的菜单经历了一遍遍适老化改造,赢得了许多“回头客”,甚至还有不少老人排队预订餐位。

以老人们的“一餐饭”需求为突破点,上海还将在为老服务上进一步挖深挖潜:以午饭为起

### 编者按:

随着人口老龄化程度持续加深,“适老”这一概念越来越频繁地进入人们的视野。

“适老”即适应中老年人的生理状态和心理需求,适老化的概念则涵盖生活的方方面面,从防滑倒辅助设施到老年人易于使用的家居产品,从暖胃暖心的社区助餐服务到“银发族”健身房等公共设施,在许多领域,适老化皆大有文章可做。

加速适老化环境的打造、鼓励适老化产品的开发、开拓适老化服务的新领域,一系列应对老龄化挑战的积极举措,一定会让越来越多的老年人更舒适、体面地安度晚年生活。



### 河北唐山公交 探索适老化服务

近年来,由于乘坐公交车的老年人比例越来越大,为了满足老年人乘车需求,河北省唐山市公交总公司采取多项措施,开展“关爱老人行动”,积极推进公交行业适老化服务。

唐山市公交部门要求公交车司机按照“耐心等待上车、热情疏导让座、判断老人坐稳扶好、提醒老人到站下车、观察老人安全下车”五个操作规范,通过文明服务给予老年乘客关怀与温暖。

此外,唐山市65周岁以上老年人免费乘坐公交车相关工作的推进有条不紊,按照工作计划,市公交总公司11月底完成了乘车卡制卡工作并由各街道办事处、社区发放给前期收集的符合办理免费乘车卡条件的老人共计11万余人,老年乘客12月1日起持卡免费乘车。

为保证百姓安全出行,公交部门密切关注客流变化,做好运营车次安排,并针对市内断头路的打通和医院、学校、购物区等与老年人生活息息相关的城市设施更新建设,进一步优化公交线网、填补线网空白,新开、调整线路各3条,新增站点41个,通过不断优化路网,让老年人出行更方便。

(据唐山市人民政府官网)

(本版编辑组合)

### 地方链接

#### ● 广州首家“长者银行” 主打适老化特色

老花镜、爱心专座、应急药箱、老年人专用卫生间、无障碍通道……在今年9月开业的广州首家服务长者的银行网点建行广州东风东路支行“乐龄港湾”内,各种长者便利设施一应俱全,这里还设立了长者服务站,引入了健康驿站自助终端机,为长者客户提供免费医疗预约咨询服务,由梅花村街社区卫生服务中心为长者客户提供免费医疗预约咨询服务,方便客户及时就诊。

“这里有爱心专座,60岁以上老人凭

身份证就能免排队办事,还能让网点在网上帮预约挂号,非常方便。以后这里会联合街道和社区开展乐龄沙龙,可以来学插花、写毛笔字,将极大丰富我们老年人的生活。”来到该网点办事的社区居民林阿姨说。

据了解,在银行网点各项常规性配备的基础上,该支行增设了许多适老化的“特殊配置”,包括“爱心服务通道”、加大号字体显示屏、移动填单台、老花镜、爱心专座、应急药箱、老年人专用卫生间、无障碍通道等设施,在为长者客户提供金融服务的同时,也在安全保障、业务办理等方面提供便利。(据《广州日报》)

#### ● 兰州独居老人享“互联网+”便利 智慧生活助力“老无所忧”

“张奶奶您好,最近身体怎么样?眼睛好点儿了没?”“好多了,没以前那么干涩了。”11月29日,甘肃省兰州市城关区81岁独居老人张兰通过视频与兰州城关区虚拟养老院后台的工作人员进行了对话。

2009年12月创建的兰州市城关区虚拟养老院,通过智能养老服务、科学调度指挥、紧急呼叫、主动关爱等贴心服务,使辖区内老人在互联网科技创新的新时代享受更加美好的新生活。截至目前,已有12.12万余名老人注册入院,服务总量已达到1254万人次。

今年,虚拟养老院为辖区内75

户A类(生活不能自理的“三无”空巢老人)老人配备了智能紧急视频通话设备。“该设备具有视频、健康知识、娱乐、被动呼叫等功能,最大的用途是语音报警平台。”

兰州城关区虚拟养老院院长秦田田说:“我们为独居老人配备该类设备,并通过后台人工服务时时刻刻掌握老人的动态,防止意外发生。”她还认为:“对于独居老人,要从制度以及服务重视起来,将每一位老人纳入管理范畴,让独居老人‘老无所忧’,这也是虚拟养老院打造智慧养老的意义所在。”(据中新网)

