

适老改造不只“加个扶手”这么简单

50岁以后,我们的肌肉量就在以每年1%—2%的速度流失,70岁后可能达到3%以上。与此同时,力量下降、功能受限、基础代谢率下降也接踵而至。不论是爬楼梯还是提重物,你会越来越力不从心,于是活动半径越来越小,最后,只有依靠一系列器具,才能完成自理。

很多人觉得,自己腿脚还能动,就不需要进行适老化改造。但事实上,不少居家环境对老年人来说存在诸多隐患,并且,适老化改造也并非只是在容易摔倒的地方,加装一个扶手这么简单。(文/杨宝璐 苗昊 宗媛)

改造内容 不只“一个扶手”

80岁的单春华虽说身体状况良好,但她希望防患于未然,提前在家里进行适老化改造。多年前,单春华的婆婆95岁时在家中走廊意外摔倒,9天后离开人世,这件事令她至今唏嘘不已。

很多人觉得适老化改造就是“加扶手”。其实,改造远不止于此,而是要根据居住环境、健康状况、自理能力、照护条件定制方案,才能满足个性化需求,让适老化改造发挥最大功效。

单春华家的适老化改造内容包括:在玄关的墙上加装折叠换鞋凳;在



卫生间马桶旁安装扶手架以后,单春华起身更方便

厨房地面涂装防滑涂料;将存在高差的厨房和卫生间门口地面改成小斜坡;安装马桶助力架,不用时可以将扶手竖起,避免磕绊;淋浴区空间有限,用可折叠沐浴椅搭配防水性能

良好的树脂扶手……“这些扶手特别好用。”单春华高兴地来回比划着,“洗完澡有时候会头晕,刚好可以撑一下,这样不容易摔倒。”在客厅,单春华对沙发助起扶手赞不绝口:“这个我用得最多,起来的时候能拽着借个力,可旋转小桌板也很实用。”

改造时机 从中老年阶段开始

随着老龄化程度的不断加深,大家对于适老化的设计需求也会越来越多。但适老化改造不该是一项事到临头才做的工程。“希望大家在60多岁、身体健康时,就去对家里进行改造,万一之后有摔倒、疾病,这个住宅能支撑生活,而不是变得麻烦。”清华大学建筑系教授周燕珉说。

在周燕珉看来,所谓的适老化改造并不意味着在家里到处加扶手,也可以在设计上用一些巧思,让家具起到代替扶手的作用,比如储物柜的柜边就可以是隐形的扶手。这不单单是为了家居美观,更为了居住者的行动便利与锻炼。除此之外,防触电、防火灾,以及防老人突发急病的警报系统,也是适老化改造不可或缺的要害。

改造费用 善用国家补贴

适老化改造的需求不断攀升,但在实际中,仍面临着资金、观念方面的障碍。

适老化改造的费用因人而异,也与自理能力有关,也与消费水平、房子的改造难度有关。据了解,仅改造厕所一项,费用就从几千元到几万元不等。扶手大约200元就能买到不错的。打几个玻璃钻的孔,一个孔需要10元或者8元,安装费用可能是100多元。但在北京石景山老山社区,很多人家的卫生间大多只有一点几平方米,卫浴改造需要把洗手池挪到卫生间外面,再把马桶调转个方向,有的甚至得重新做下水系统,如果使用轮椅,在墙体允许的情况下,还需要拆墙扩门,这样基础改造就上涨到了两三万元。

为了促进适老化改造的推进,2024年,商务部等六部门发文,明确要求各地民政部门牵头推进适老化改造补贴政策,并鼓励省级行政区自主制定实施细则。目前各地已纷纷推出相应政策,在适老化辅具等方面提供直接补贴。建议大家在进行适老化改造前,先详细了解本地的补贴措施。

资讯墙



按住遥控器,座椅往上升

上海车展上魏牌推出福祉车型 第二十一届中国国际汽车工业展览会于4月23日至5月2日举行,本届车展主题为“拥抱创新,共赢未来”。车展上,魏牌推出全新高山福祉版,专注老年人或行动不便人士的乘车需求。全新高山福祉版配备有遥控升降的专属福祉座椅,支持与轮椅无缝对接,并采用了NAPPA超柔真皮材质,确保乘坐舒适度。同时,座椅还配置了3档通风加热功能和折叠机械脚踏,有效提升了长途旅行的舒适性。(文/陈镜安)

吉林:健康监测手环最高补贴2000元

4月22日,吉林省对外全文发布《吉林省提振消费专项行动实施方案》,涉及6大类24项举措,其中第13项举措聚焦促进银发消费。

设立1亿元银发经济高质量发展专项资金和4.3亿元养老服务高质量发展专项资金,在养老服务、休闲康养等领域支持产业发展。

策划包装一批中药旅

游场景,推出10条精品线路。实施增开银发旅游列车行动计划,引导特色美食、老字号、非遗技艺等上列车。

对购买健康监测手环、跌倒报警器等适老化智能穿戴设备给予30%价格补贴,最高补助2000元。

培育和认定60家以上旅居养老示范性机构(企业),对承接境外、省外老年人来吉林省旅居养老

的,按照5000人次和10000人次及以上标准,给予适当奖补。

支持新建改建合作助老餐厅和助餐点不少于1000个,实现乡镇、城市社区全覆盖。按照城市社区助老餐厅每年不超过2万元、农村助老餐厅每年不超过1万元(连续补助3年)的标准,对符合条件的助老餐厅给予运营补贴。(本报记者刘霞)

全屋智能别急着装

回家一开门灯光亮起、窗帘自动打开,离家自动关闭灯光和部分电器,空调、新风等系统可根据温湿度传感器自行调节……“全屋智能”让人充满期望。然而,不少消费者住进“新家”却发现没那么方便。

何先生的家在一楼,花2万多元做了全屋智能化设计。安装完成后何先生发现,由于传感器很灵敏,有时候流浪猫晚上经过,阳台灯都会亮起来,吓

人;语音控制的智能管家,叫它干什么,要用标准普通话慢慢说,别扭。并且,智能化设备一旦出现故障,维修费用高不说,一般师傅还修不了,排期很紧张。

观点指数研究院发布的报告提出,家居行业从最初智能家居单品,到实现智能化场景联动,逐步演变为全屋智能家居。可是,全屋智能目前仍处于起步阶段,不同类型的智能家居设备之间协议不互通,导致用户体验割裂,

增加了用户使用成本。以华为为例,要想实现全屋联动控制,就必须选择支持鸿蒙系统的配套电器,比如电视目前就只能选择华为品牌的智能电视。

记者请某品牌商家设计了一套全屋智能方案,通过全屋智能系统可以实现全屋灯光、窗帘、空调的远程控制,但如果选择其他品牌的智能门锁、扫地机器人、智能电视、智能冰箱,需要另外下载5个单独的App。(文/赵语涵)

行业观察

数字化社会要包容所有类型的老人

智慧养老产业发展是银发经济落地的重要场域。数字化社会要包容所有类型的老人,甚至不使用智慧技术产品的老人也应该得到智慧技术的惠及。

从供给侧角度,以满足老年人的数字化适应特征为基础,以老年人需求为数字适老化指针,创造多元化、差异化并存的数字适老化产品和服务供给,让老年人能够便捷、安全、能力所及地使用,不求高大上,但求实用、适用、使用;从需求侧角度,要提升老年人使用智慧产品和服务的能力,通过终身学习和身边人的帮助,尽可能地弱化数字屏障和数字鸿沟。(南开大学经济学院人口与发展研究所教授、南开大学老龄发展战略研究中心主任 原新)