

# 爆改适老化床铺,获10万网友点赞

床中间横放圆柱形枕,用来枕胳膊;枕头旁装着扶手,方便起身时借力,床沿上嵌着一盏小灯。老人说着,从枕下摸出个痒痒挠:“夜里后背痒,正好能用。”床头两枕中间还藏着一盏灯,床尾脚边另有个开关,老人补充道:“有时手使不上劲,用脚就能开。”博主吴女士这条记录外公外婆床铺的视频配文,在社交媒体上获10万点赞,有网友评论:“这是真正的适老化改造!”

## 自己改造床铺,舒适!

吴女士介绍,这张适老化床铺是两位老人耗时数年,一点点调整改造而成。外公外婆床边的扶手架、各式电灯都是两人自行安装,卧室里还装了电动窗帘。床头整齐放着一排小篮子,堪称“百宝箱”——小面包、纸巾、水杯、手电筒、花露水、按摩神器。奇怪的是,纸巾足足有五包!外公解



吴女士外公在介绍床边扶手

释:这是为了在任何一个方向,都有纸巾可以拿。保温水杯也有3个:外公外婆每人一个,白色是备用杯——“谁喝完了谁喝备用的”。

“除了床铺,家里还有很多类似的精致角落,比如厨房等,体现了生活智慧。”吴女士说。

## 适老化改造从哪下手

博主的外公外婆装扶手、夜灯等看似微小的举动,背后是对风险清晰的认知。有网友说博主介绍的部分改造可以用其他产品代替,比如需手动开关的床头灯换成自动感应小夜灯,效果更好。也有网友说:“看完了想立马给父母改造一下家,但不知道从哪里着手。”

其实,早在今年2月,广东省民政厅就出台《居家适老化改造项目参考指南》,适老化改造内容一应俱全,值得一看。

**地面改造** 1.在卫生间、厨房、卧室等铺设防滑砖或防滑地胶。2.铺设水泥坡道或加设橡胶等材质的可移动式坡道,消除高低差。3.在高差变化处装扶手。

**门改造** 1.移除门槛,保证进门无障碍,方便轮椅进出。平开门改为推拉门,对卫生间、厨房等空间较窄的门洞进行拓宽。2.使用下压式把手,便于单手手掌或手指轻松开门。3.安装闪光振动门铃,供听力、视力障碍者使用。

**卧室改造** 1.配置护理床,帮助失能人群完成起身、侧翻、上下床、吃饭等动作,辅助喂食、处理排泄物等。2.安装床边护栏(抓杆),辅助起身、上下床,防止翻身滚下床。3.长期坐轮椅或卧床者配置防压疮坐垫、靠垫或床垫等。

**如厕、洗浴设备改造** 1.在如厕区或洗浴区安装扶手,辅助老年人起身、站立、转身和坐下。2.蹲便器改座便器,方便坐轮椅者使用。3.采用拔杆式或感应水龙头,方便开关水阀。4.拆除浴缸或淋浴房,更换浴帘、浴杆,增加淋浴空间,方便照护人员辅助洗浴。5.配置淋浴椅,提高洗澡的安全性。

**厨房设备改造** 1.改造台面,降低操作台、灶台、洗菜池高度或在其下方留出容膝空间,方便乘轮



自动进食器具

自动感应灯

椅或体型矮小老人操作。2.在吊柜下方加设开敞式中部柜、中部架,方便取放物品。

**物理环境改造** 1.安装自动感应灯具,辅助起夜使用。2.视情况对电源插座及开关进行高或低位改造,避免下蹲或弯腰,方便插拔电源和使用开关。3.在家具尖角或墙角安装防撞护角/防撞条。4.配置适老家具,如换鞋凳、适老椅、电动升降晾衣架等。

**老年用品配置** 包括手杖(三脚或四脚手杖、凳拐等)、轮椅或助行器、助听器、自助进食器具(包括防洒碗、助食筷、弯柄勺或叉、防漏水水杯等)、防走失装置(如防走失手环、胸卡等)、安全监控装置(如红外探测器、紧急呼叫器、烟雾/煤气泄漏报警器、溢水报警器等)。(摘编自《楚天都市报》、广东省民政厅等)

## 华为AI情感陪伴玩具开售即告罄

11月28日,华为首款AI情感陪伴玩具“智能憨憨”在官方渠道正式开售。售价399元的三款配色产品瞬间售罄。首批商品将于12月7日前发货。

这款由华为与珞博智能联合开发的情感陪伴产品,是Fuzozo芙崽和“憨憨”定制合作款,以“心灵树洞”的定位迅速引爆市场。“智能憨憨”是一款巴掌大小的毛绒电子宠物,搭载华为自研小艺AI大模型,适配鸿蒙系统。它能对话,通过摸头、摇晃等多模态互

动成为你的心灵树洞,还能记录专属互动日记,是兼具科技温度与时尚穿搭的贴心伙伴。独居青年、为孩子购置陪伴玩具的家长以及希望给老人解闷的子女都是主要购买群体。

市场上多数AI智能陪伴产品的价格普遍在300元至800元之间,“智能憨憨”售价399元,性价比较高。(摘编自《证券日报》)



## “走不丢”的鞋月底开售

近期,智慧养老产品体验活动在上海市养老科技产业园举行。在众多展品中,一款号称“走不丢”的老年鞋引人注目。

这款鞋的基本款出自日本爱由美品牌,由中进宏康医疗科技(上海)公司代理引进。鞋垫采用3D压力分散技术,能托住足弓,让膝盖压力直降30%;鞋底采用EVA树脂+TPR双材质,防滑但不“死抓”地面,避免老人因过度防滑而失衡;后跟的硬质塑料加固层比普通鞋长30%,防脚部歪斜。鞋子内腔宽大,鞋面材料柔软、吸湿、透气性好、轻便(单只不超过180克),主推舌式鞋、浅口鞋等,方便穿脱。

在此基础上,中进宏康和上海美迪索科电子科技有限公司合作,在鞋跟部位安装定位芯片。监护人只需通过小程序,就能轻松设定失智老年人的活动范围,范围最小可设为500米,最大可达5公里。一旦老人穿着这双鞋走出设定的安全范围,定位芯片就会迅速通过手机向监护人发送提示信息。

“老年人出门可能会忘记带定位手表、挂牌等,而鞋子是出门的必备品。”中进宏康负责人丁庆飞说,鞋底的芯片定位器能续航两个月左右。当能耗将尽时,取出充电也方便。据悉,这款鞋预计本月底上市,定价在900元(包含后台系统等费用),目前可预订。(记者刘惠)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。