



编者按

随着老年人口的增多,我国逐步进入老年社会,这也要求在以后的城市建设、住宅设计、产品制造等方面,更贴近老人的生活习惯和方式。高科技产品如何更对老人的胃口,城市功能的设计和应用如何更适应老人的生活?今起,本报关注“适老化”这一话题。

□聚焦老年市场“适老化”现象系列报道之一

房屋适老化改造 让老人住得更舒心

“当前,居家养老仍是我市主流养老方式。然而,家中没有呼叫、报警设施,卫生间缺少扶手、光线昏暗,老旧楼房没安装电梯,可能给老人的日常生活带来麻烦。如何让老人在家中安全养老,已成为社会日益关注的话题。”

■记者 罗毅

老旧小区没电梯,老人下楼太难了

家住花果的90岁老人胡大爷,最想做的事是天晴时能下楼晒太阳。胡大爷和老伴居住在十堰,子女都不在身边。5年前,胡大爷在卫生间洗澡时不慎滑倒,就再也没能站起来,只能坐在轮椅上。天晴的时候,胡大爷想到小区里晒晒太阳,可他们住的是老旧小区,没有电梯,老伴年纪大了,根本没办法把他背下楼。社区志愿者得知后,偶尔把胡大爷背下楼晒太阳。“没电梯太不方便了,几个小伙子都累出一身汗。”胡大爷说。

中国建筑设计研究院曾在北京、上海、广州等12座大中城市100个典型社区调查显示,66.2%的城市老人曾在家中发生意外伤害。其中,厨房和卫生间是最易发生伤害的地方,占比

75.4%。

第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查表明,58.7%的城乡老人认为住房存在不适老问题,其中农村高达63.2%。超过半数的城市老人认为,住房主要存在三大问题:没有呼叫和报警设施,没有扶手,光线昏暗。其他不适老问题还包括厕所或浴室不好用、门槛绊脚或地面高低不平、地面易滑倒等。由于没有电梯,下楼这件小事却成了一些腿脚不便的老人的天大难事。

随着我国逐步步入老龄化社会,已有的基础设施难以适应老龄社会要求的矛盾日益凸显。这也要求在基础设施新一轮投资建设中,对新的基础设施做前瞻适老化设计,对旧的基础设施做全面适老化改造。

房屋改造“私人定制”,老人居住更安全

日前,民政部等9部门联合印发《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》,明确提出加快培育公平竞争、服务便捷、充满活力的居家适老化改造市场,引导有需要的老人家庭开展居家适老化改造。

适老化改造,通俗讲是为了适应老人的生活而做的一些改善。无论是宜居环境建设还是老旧小区适老化改造,都有利于提高老人的生活质量。

在我市,大多数老人仍把居家养老作为首选养老方式。然而,很多子女没有和父母住在一起,老人空巢率越来越高。随着老人身体机能退化,独自在家的风险也会增大。上个月,家住张

湾区的陈先生,对父母居住的房屋进行改造,他在门口和厕所里安装感应灯,厕所里铺上防滑垫、安装扶手,并根据父母的身高安装了可移动的两用马桶。

记者获悉,在我市,特别是对一些老旧小区进行适老化改造,很受老人的欢迎。由于每个老人身体情况不同,每个家庭环境也不一样,适老化改造需要“私人定制”。对于老人来说,一方面,通过适老化改造,让老人居家环境更安全,解决“摔不起”的痛点。另一方面,用市场化方式,让半自理老人、卧床老人都享受到居家适老化改造、居家养老用品的个性化服务。

适老化改造应遵循三个原则

如今,新一代老龄群体具有健康水平更好、退休收入更高、心理期待更多的特点,其活动范围已不局限于家庭之中,需要在更宽领域、更多层面全面进行适老化改造。

比如,在社区适老化方面,要推动坡道、楼梯、电梯、扶手等公共建筑节点和休息设施、标识系统等社区公共设施无障碍;在交通适老化方面,要加强城市道路、公共交通工具等无障碍建设和改造;在商业适老化方面,要广泛使用慢速电梯、大字标签、轻量化购物车,构建无障碍购物环境。

现在,很多市民意识到,要对房屋进行一些适老化的改造,方便居家养老的老人。因此,居家适老化改造不是一次性工程,随着老人身体和家庭变化,需要持续提供服务。

如何对房屋实行适老化改造?相关人员介绍,要遵循三个原则:首先,安全第一,实用为要。对于行动不便的老人,摔倒、滑倒、碰撞是常见的安全问题,对于老人日常活动中较为容易发生危险的区域应采取更为保险和有效的措施,如丢弃无用的厨卫用具,以消除老人日常行动中的安全隐患。考虑在马桶边增加扶手,在花洒旁安装支架、地砖减少湿滑等防护措施。

其次,布局不变,经济适用。不轻易改变老人已经习惯的结构布置,这既是对老人心理的安慰,也是避免盲目、大规模拆建引发的大量投资而引起老人的心理负担。同时,在增加设施方面,充分利用现有空间,最大限度发挥空间效用;在选材方面,尽量利用轻质隔墙板等材料,不仅经济、可再生,而且可以减轻建筑自身荷载。

最后,弹性设计,舒适为主。要预留居住模式的改变并预测短期内改变的趋势,特别是在辅助设施的增减方面要有预见性,要预留空间,为老人以后因生活方式的改变或更先进的适老化改造留出余地。此外,适老化改造不仅是丢弃无用的物品、增加有需求的用具,还要充分考虑到日常生活的舒适性。



入秋后, 养肺要注意这几点

中医认为:“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺是“娇嫩”的脏器,极易被寒热侵袭,因此要忌寒热忌燥忌悲。此时正处于夏秋交替

之际,早晚温差大,养肺格外重要。

秋季温差变化大,呼吸不畅、鼻塞感冒等比较常见。鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可多按摩鼻子,既调养肺气,还能预防鼻塞流涕。建议多吃养阴

润肺防燥的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。尽量保持内心平静,遇到不开心的事,应自我调节,防止损伤肺气。

记者 李彦彦

沙参百合炖鸭肉

材料:北沙参、百合、鸭肉、莲子、胡萝卜、水发黑木耳、香葱、生姜、胡椒粉、精盐、料酒各适量。

做法:鸭子焯水后,将其他材料洗净与鸭子一同入锅,炖至鸭肉熟后,加入调料,再用小火炖至鸭肉熟烂。

功效:甘淡滋润、益肺补脾、养阴润燥。

免费健康咨询:400-0498-123