



适老化改造：把城市的温暖带给老人

记者 王博 摄影 丁安

党的十九大报告提出：“要积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境。”宁波是人口老龄化程度比较高的城市，目前全市60岁以上户籍老年人口达151.3万人，占总人口的25.1%；其中，80岁以上的高龄老人有21.8万

洗澡时脚下一滑 老人摔伤在医院躺了一个月

3年前的元宵节，原本是个阖家团圆的日子，但对于家住朱雀社区的八旬独居老人李鸿生和结对社工施爱芬来说，却是“惊心动魄”的一天。当天下午，施爱芬在家做好汤圆，马上装了一盒给李鸿生送去。多次敲门未果，她用备用钥匙打开了房门，眼前的一幕把她吓得直哆嗦：李鸿生躺在冰冷的地板上，被一米多高的柜子死死压住，一动不动。施爱芬赶忙叫来对门邻居，一起移开柜子，把老人送到医院。所幸老人经检查并无大碍，施爱芬一颗悬着的心才放了下来。

随着年龄的增长，人的身体机能不断下降，灵活性降低，四肢力量变弱，有的步态不稳，有的出现视力、听力障碍，还有的外界反应迟钝，遇到紧急情况无法保持身体平衡或姿势不协调，因此容易摔倒造成意外。

全屋适老化改造 降低老人意外发生的风险

“老年人身体机能衰退是自然规律，但不少意外事故的发生是可以预防的，特别是通过居家环境的改善来预防跌倒。”说这话的，是白鹤街道办事处副主任黄志利。基于这样的初心，今年6月，白鹤街道推出了“居家适老化全屋改造”，为辖区老年人家庭提供住房安全性和无障碍设施改造，从而改善老年人的居住条件，降低在家庭发生意外的风险。

居家适老化全屋改造主要包括：对易绊脚的地面进行消除（或减缓）高低差处理，对室内老化或裸露的电气管线路、插座进行更换或改造，坐便器、浴室、通道等安装安全扶手，浴室加装安全浴凳或助浴椅，过道、卫生间安装智能灯等，有5大类20余项内容。

“在做改造设计时，我们深入每户老人家庭，切实去感受他们的不同需求。”设计师倪丹通说，团队为这次改造动了许多脑筋，在选择材料和产品时也进行了多方比对。比如，智能灯有体感和声感两

室外公共空间打造 把老年人需求摆在第一位

要不要进行人车分流改造，以利于行腿脚不便的老人进出？楼道口台阶间距大，要不要造一个缓坡，方便老人的轮椅上下……尽管老年人绝大部分时间是在家里度过，但小区也是他们经常活动的地方。鄞州区在推进“老旧小区微更新”的过程中，首先想到了怎样尽可能满足老年人的需求。

华严社区金鹰小区没有老年活动室，老年人时常搬出家中的破旧桌椅组织一些娱乐活动，非常不方便。为此，该社区把10平方米旧仓库腾空，给老人“挤”出了一个

活动室。

解决老人的养老问题，事关国家发展全局，事关百姓福祉。为此，鄞州区以居家养老为突破口，在全市率先试水适老化改造，从老年人的视角出发，通过一系列“温暖”的改造，为老年人的日常生活提供方便。



记者在采访中发现，像李鸿生老人这样的意外时有发生。

“师傅，你帮帮忙，阿拉老头子洗澡时滑倒了，动不了了。”今年端午节后的上班第一天，丹顶鹤小区的保安李师傅就接到居民丁奶奶的电话。他赶到丁奶奶家，看到丁奶奶老伴章爷爷坐在淋浴房的地砖上，疼得直咬牙。因为这一跌，章爷爷在医院躺了近一个月。

像章爷爷这样意外摔伤住院的，还有福明家园小区的黄爷爷。黄爷爷今年69岁，2017年底，一次在楼道里发生的意外，使得他的颈椎受伤并导致全身瘫痪，最严重的时候手指头连一张纸片都拿不起来。过去两年里，黄爷爷先后动了两次手术。现在，虽然病情有所好转，但饮食起居还是要人照顾，左手抬起来连耳朵也摸不到，肌肉已经有些萎缩。



种，他们选择了后者，夜间老人起床如厕，伸出手晃一晃或者踩个脚灯就亮了，免去了摸黑去厕所的烦恼；在浴室地砖表面覆上一层防水防滑地胶，能有效避免老人意外摔伤；老人做饭时经常将锅烧干或者忘记关煤气，他们便在厨房安装了烟雾感应器，当烟雾达到一定浓度时能自动报警。

根据计划，白鹤街道将选取100户老年家庭，其中低保、低保边缘、特困老年家庭30户，其他自愿参与的普通老年家庭70户。改造费用方面，30户困难老年家庭全免费；70户普通老年家庭，根据改造内容的差异，通过慈善基金补贴3000元到5000元不等。

家住黄鹂社区的柴永丰，是首批接受居家适老化改造的困难老人。半个月前，他拿到了自家改造的设计图。根据他的起居习惯，街道委托第三方设计公司做了更换智能坐便器、加装安全扶手和浴室防滑凳的改造。预计7月中旬，柴永丰的“老屋”将改造完毕。



孔雀小区率先在全省试水老旧小区物业专项维修资金补缴工作，即缴即补即用。7月1日，记者走进孔雀小区，看到先期试点的3个楼道变化显著：楼道内乱拉的线路不见了，定制线路盒统一进户、统一走线；一楼老人堆放杂物的车棚，以前又脏又潮、角落布满霉斑，现在定做了齐腰高的“保护板”，既美观，又防脏防潮……整个楼道安装了兼具声控、光控功能的节能灯，老年人进出很方便。这一切，张惠平老人看在眼里乐在心里。



在东胜街道居家养老服务中心，老人们在工作人员指导下锻炼身体。

里，他说：“仿佛住进了‘高大上’的新小区。”

调查显示，老龄化背景下，养老院及老年公寓式的养老模式曾被认为是现代化的社会养老模式，但受限于成本大、文化观念差异等问题，居家养老仍是养老服务体系的基础。为了让老年人享受到家门口的养老服务，首南街道动起了“智慧化”的脑筋。

通过引进专业养老服务产业的方式，今年年初，该街道打造

适老化改造 到底要闯几道关

早在2014年，国家住房和城乡建设部就出台文件，推动老年家庭及居住区公共设施无障碍改造，个别城市已经启动相关改造工作。但现实中，大部分家庭的住宅适老化改造，仍然是自发行为。

记者调查发现，以普通家庭为主角的适老化改造面临诸多难题。一方面，很多人不了解专业知识，不少装修公司也无法提供专业的适老化改造服务，常常是“你让我改哪里我就改哪里”，改造效果与老人的生活需求脱节；另一方面，市场上一些适老化家居产品动辄上万元，让普通家庭望而却步。而加装电梯、铺设无障碍通道等改造项目，因为涉及公共区域，单凭一家一户的力量很难完成。

“我们区共有74个老旧小区，住在里面的大多是上了岁数的老人，数量众多、家庭情况复杂，且经不起大拆大建的折腾。”鄞州区民政局相关负责人说，不要小看适老化改造，虽然有的只是安装一个扶手，有的只是安装一个小夜灯，但却能给老人带来实实在在的生活便利。

据介绍，每年鄞州区都会安排专项预算资金，由政府出资为老年人购买服务，让老人在家就能享受到基本生活照料、基本医疗保健和专业康复护理三大类30余个子项服务。目前，该区22个乡镇（街道）已实现养老服务全覆盖，仅2018年就有9000多位老人享受到由政府买单的上门养老服务。

单靠政府买单是远远不够的。如何让更多力量参与并关注养老服务？

评 说

适老化改造，让居家养老更安心

到2020年，我国将全面进入老龄化社会。

从养老方式来说，不外乎以下三种：一是机构养老，即去养老院养老；二是社区养老，也就是大家熟知的日间照料中心；三是居家养老。根据2017年的一项统计数据，我市有养老机构272家，养老床位近6万张，每百名老人拥有养老床位4.3张。换言之，100位老年人中，只有不到5位可以去养老院养老，绝大部分老年人只能选择社区日托中心或在家养老。

要实现居家养老，就必须对老年人的居室进行适老化改造。这是因为，随着身体机能的改变，老年人生活了许多年的这个家，也开始变得“危机四伏”，各

了一个1100平方米的“智慧化”养老中心。辖区里的老年人，可以到养老中心享受免费体检、休闲娱乐、康复护理等服务，可以足不出户，只要在家里打一个电话或者通过运营商的微信公众号申请，就会有养老中心的工作人员上门提供服务。当老人遇到突发事件时，点击养老中心配发的智能手表求助，第一时间就会有专人联系并上门提供紧急援助服务。



室内装潢设计从业人员章可循认为，适老化改造要关注到点滴的细节。比如，要设计允许轮椅使用的卫生间，卧室与卫生间之间要预留天花板起重器械空间，卧室的窗户要调整尺寸和高度，让老人坐在轮椅上也能打开窗户，一些插座、开关也要便于老人坐在轮椅上操控。

前不久，上海市创业导师、上海自旋企业管理咨询有限公司总经理李俊来宁波参加老旧小区基层治理沙龙活动，他提议，社区要从“老人新生”入手，引进一批理发、刮胡子、修脚按摩等助老项目，从而更好地服务老年居民。

在全国社会工作服务领域名气响当当的温州市鹿城区和乐社会工作服务中心副总干事张笑喜，也在接受采访时谈了她对于适老化改造的想法：“适老化归根结底是服务老年人，我们应该调动老年居民的积极性，给老人‘赋能’，鼓励他们表达需求和想法，从而为他们提供更精细化的服务。”

“不要小看鄞州区的适老化改造工作，虽然从目前来看，只有白鹤一个街道在推进，服务的老人也只是100人的群体，但是这样放了一个信号，那就是重视、关注养老事业，并积极想办法为老年群体送上看得见的关怀和福利。”北京德恒（宁波）律师事务所执业律师胡兴华说，在社会越发重视养老工作的大背景下，我们的法律工作者也要从法律视角思考，适老化改造缺少的不仅仅是资金，更是众多居民的意识，如果涉及公共部位的改造能得到更多业主的支持，相信也会在很大程度上推进这项工作的开展。

新闻 1+1

国内外适老化改造管窥

上海是全国第一批推进住宅适老化改造的城市。该市的着力点在社区，将社区公共用房改造成规格不同的卧室、休息室、日托间等。同时，增加公共区域的无障碍设施，方便老年人生活。这样，老人安度晚年可以不用离开社区，子女亦可就近照顾老人，且政府所投入的资金等相对较少，设施的普惠性更好。

英国提出了建设“终生社区”的目标。具体包括带有轮椅专用车位的停车场、与住宅联系方便的停车场、平缓的坡道、住宅入口和高差处的良好照明、方便使用的台阶和轮椅可用的电

梯、允许轮椅宽度通过的门厅和走廊、预留餐厅与起居室中轮椅的回转空间、在底层的起居室、在底层预留的卧室、确保卫生间中的墙体能够安装扶手、楼层之间预留电梯空间、便于使用的卫生间等。

日本的《老年住宅设计手册》早在1997年就颁布了，其适老化住宅设计受到全世界的普遍赞誉。从玄关开始，楼梯、走廊、浴室、厕所、厨房、卧室、户外，无障碍设施处处可见，还有防震、防盗、收纳、建筑材料等都考虑到了老年人的需求。

（王博 整理）

图 示

