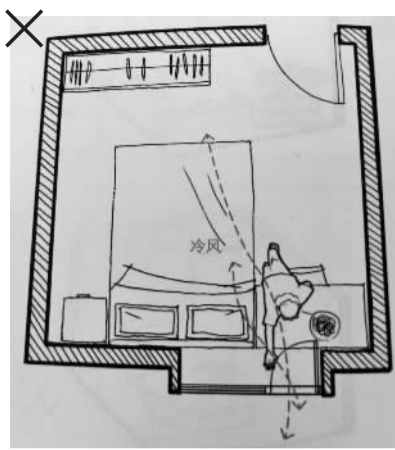


2017年8月18日 星期五 责编/陈韬 蒋继斌 美编/章丽珍 照排/陈科

过半老人曾在家里摔倒,其中近三成长期卧床。上期在《宁波老年》上刊登的《家有老人不妨试试适老化改造》戳中不少读者的心事。如今,越来越多的人意识到有老人的家庭在设计和装修时需要注意适老化的问题。可是,问题随之而来,怎么样让普通人在最短的时间里学到老年家装的“真谛”呢?

方法或许来自于更新颖和直白的形式。日前,中国建筑工业出版社正式出版发行了新书《漫画老年家装》,希望帮助普通人在半个小时的阅读时间里轻松破解适老装修中的所有困惑。为此,记者带着这本书请教了养老护理行业资深人士和天天与老人打交道的社工,请他们讲讲其中的门道。



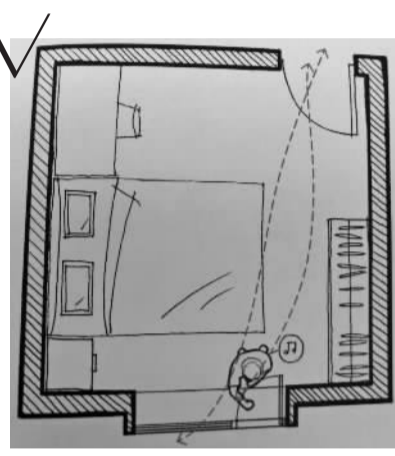
当床头靠近窗户摆放时,从窗户吹入的冷风容易使老人受凉生病,床头摆放的书桌、床头柜也会给开关窗帘带来不便。



老人腰部和腿部力量不够,使用坐便器时,如果两侧未设扶手,老人坐下或者起身都会较吃力。



厨房中如果炉灶紧挨着墙面,烹饪操作时靠墙一侧的胳膊可能会受到阻碍,活动不便。



最好将床长边与窗户所在的墙面平行摆放,使门窗之间的气流不会直吹老人,也便于老人开窗户。



坐便器两侧应设扶手。临墙时墙面宜设置L形扶手,竖向扶手位置应距离坐便器前端20—25厘米。



炉灶两侧最好能够留出20厘米以上宽的操作台,不阻碍炒菜等烹饪操作,也便于就近摆放常用物品。

《漫画老年家装》中的部分内容。

清华大学教授专门出了一本老年家装的新书 家里有老人,装修要细致

近百案例漫画讲解一目了然

家有老人,抽屉拉手又该怎么选呢?点式的?内凹式的?也都不对,最佳选择应该是间接、容易抓握的形式(比如长杆式),以降低操作难度,使老人单手也能够轻松打开。

那么墙壁上的开关呢?随着老人视力和操作能力减弱,开关面板按键过小或者过多都容易使老人辨认不清或者按不准。按键大、数量少的开关面板(单开或双开)可以方便老人识别、按准,轻松完成日常的开关操作。

门把手和水龙头开关可以用传统的球型或旋

钮式吗?实际上,随着老人手部力量的下降,球型、旋钮式开关对腕力要求高,老人开关不便,宜选用便于操作的杆式或抬启式。

这些只是《漫画老年家装》一书中近百个问题解答中的几个。书中对于每一个小问题都只用寥寥数语,但配以漫画进行讲解,十分简洁明了。在书中,这些问题被分为部品、门厅、起居室、厨房、餐厅、卧室、卫生间等几个部门,不仅涵盖面广,而且细致入微,还可以在装修实践中作为专门搜索、对照的“手册”。

生活起居吃喝拉撒样样有讲究

“我也知道装修要适合他们的实际情况,比如马桶边装个扶手,地板要注意防滑等等,”从事建筑行业的钟先生最近打算帮爸爸妈妈把老房子重新装修一下,他向记者道出自己的困惑,“但是零零星星知道的这些,毕竟不是系统性的,完全自己来操作,难免挂一漏万,如果专门请人设计,但是对于本土请到的设计团队他们对于适老设计是否有充分的专业度,我也有个问号。”

家装设计如何能够适合老人居住?许多家有老人的家庭生活中都有类似的困惑。《漫画老年家装》一书作者、清华大学建筑学院周燕珉教授表示,她一直以来有一个心愿就是为能让更多的普通家庭了解老年家装要点,写作一本通俗易懂的老年家装漫画手册。

宁波市老年疗养院办公室主任季容龄和院里的几百号老人朝夕相处,深知老人们的需求。在很多细节方面,她的想法和周燕珉不谋而合。

“上了年纪的人腰部和腿部力量不够,使用坐便器时,如果马桶没有垫高或者两侧未设扶手,老人坐下或起身时都会较为吃力,甚至会发生因为重心不稳向前冲的可能,后果不堪设想。天冷的时候,也有可能诱发高血压。我曾在一家展会上见过日本的适老马桶,高度适中,但在市面上却没有。”季容龄告诉记者。

周燕珉在书中建议,为便于老人如厕前后坐下及起身,保持身体平衡,坐便器两侧应设扶手。临墙时墙面宜设置L形扶手,竖向扶手位置

应距离坐便器前端20—25厘米。同时,可以在坐便器前侧方安装能够折叠的小桌板,老人如厕时间长时,可以前倾趴在桌板上,减轻腰背受力。还可以安装小靠背,便于老人背部获得支撑。

季容龄更是提到了书中未涉及的包角问题。“有小孩的家庭应该都会在角落落包上软质布料,以防小朋友受伤。老人也是如此,万一摔倒撞上也有个缓冲,不至于头破血流。”

在段塘街道关工委工作的周利丽是一名资深社工,了解辖区老人的生活起居是她工作的一部分。

在进门鞋柜旁放一个换鞋凳可以省力不少,可周利丽却很少在老人家中看到换鞋凳。正是因为换鞋不方便,老人索性不换鞋直接进出,带来的灰尘无形中也为老人增加了家务量。

周燕珉在书中提到,老人腿部力量较弱,常需坐着换鞋,将鞋柜与换鞋凳垂直摆放,老人伸手就能取放鞋子,十分方便。

“家家有老人,人人都会老。一个安全、便利、舒适的居住环境是老人生活质量的重要保证。”周燕珉工作室团队成员向记者表示:“希望各年龄段读者都能够从这本书中学到实用的家装知识,掌握基本原则,营造一个美好的家。每个家庭都有自己的居住智慧,希望本书能够给读者有所启发的同时,也十分期待读者与我们分享对老年家装的心得。”

实用提醒

老人最大的一个危险就是摔倒。只要摔倒,可能就会骨折,生活上一下就不行了。但住宅中存在着很多危险。比如说,碰到一个小的高差就摔倒了,浴池里一滑就摔倒了。

来看看《漫画老年家装》一书作者、清华大学建筑学院周燕珉教授给自家老人进行家装的心得。

不要买太沉的家具

家具要小型化、轻便化,不要给老人买那种红木家具。老人有时候也有这种思想,说要把这家具传给下一代。这没有任何意义,要把家具选得小一点、轻便一点。当时买茶几就注意了:首先,茶几要高于沙发;另外,可以把它变成两个。其实它本来是一种边几,可以当茶几用。他们老希望挪动这个茶几,比如说泡脚的时候就把它挪一边去了。因此不要买太沉的东西,而是可以让他们灵活地移动。

扶手兼顾毛巾杆

卫生间加了扶手,还有淋浴凳。老人开始可能不是特别愿意装上扶手,觉得自己好像老了似的。刚开始给他们装修的时候,他不是还没有那么老吗?那怎么办呢?给他装个毛巾杆,可以当扶手用,当然也能搭毛巾,这样他就不觉得好像怎么着了。做的时候还得隐藏一点,确实要花点心思。

多设计些挂衣钩

走廊里设计了一大排挂衣钩,为什么呢?老人换衣服时,并不是像咱们每一件衣服都会挂大衣柜里。他一会儿添一件,一会儿出门又拿一件。

门背后也给他做了挂衣钩。有的时候你不给他做,他在门上钉钉子,那还是我们给他先做了更好。还有考虑老人换鞋更衣的要求,门口设计了专门的凳子让他坐下换鞋。

选对门把手,减少摔跤 有很多门把手是一根直棍,那就不行。开门的时候袖口钩到它,包带也容易被钩到过。这种情况,老人就会摔倒。

记者 陆麒雯



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《雨爱会》



扫一扫关注《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部
QQ群274295074