

## 老生常谈

### 激励机制引进养老院 让老人们动起来

>L2版

## 史海钩沉

### 历代帝王均倡导植树 盗损林木受杖刑

>L6版



厦门银龄二维码

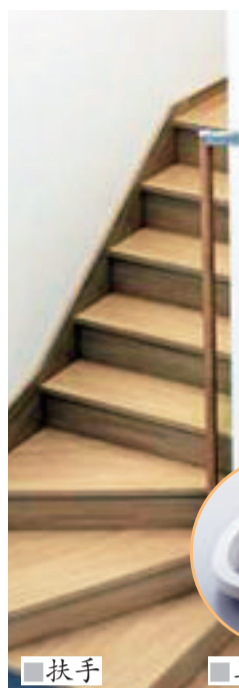
# 改造理念接近发达国家思路

## 养老专家点赞我市适老化改造,并针对老人需求做相关提醒



“今年市委市政府把30个老旧小区适老化改造列入为民办实事,切实把对老年人的关爱放在了心上。”养老行业专家叶妍称赞。那么,如何做好这些小区的适老化改造呢?昨晚,记者连线正在东京讲学的叶妍研究员,请她介绍了日本的一些成功经验。

记者 萧晓珍



■扶手

- 住宅改造的代表性需求产品
- 推拉门等墙体改造
  - 玄关挂壁折叠椅
  - 台阶高差消除垫
  - 无障碍扶手
  - 室内配色改造
  - 室内采光改造
  - 适老家具
  - 防滑产品
  - 方位指示标志
  - 马桶增高垫



■马桶增高垫



■玄关挂壁折叠椅



■防滑垫

### 本期专家

叶妍,厦门人,日本早稻田大学客员研究员,拥有日本养老用品咨询师、失智症护理管理师等资质

### 点赞 改造很贴心 重需求又不过度

“市老龄办抓住老人最基本的需求,利用现有的条件,为老年人做了一件很好的事。”提起去年市老龄办牵头在思明区、湖里区开展的适老化改造,叶妍说,这些改造为后续的工作提供了样本和经验。

叶妍专门参观过湖里区神山社区的适老化改造。“我们看到,

虽然经费不是很多,但利用有限的资金、条件做的这项改造,老年人赞不绝口。三四层楼梯转角的休息椅,解决了腿脚不便老人的大问题;浴室加装扶手和防滑改造,让老人觉得很贴心。”叶妍说。

因为开展厦门市养老产品市场供需分析与对策研究,叶妍曾

深入思明区下沃社区调查走访。“很深刻的一个感受是,改造做到了不过度,并注重老年人的实际需求,根据他们的身体状况、实际能力进行。不是按自己的想象去做,而是尊重老年人的意愿。这是很好的理念,接近发达国家思路。”她说。

### 建议1 通过详细的数据收集 在防摔方面做文章

“今年30个小区的适老化改造,可以在做哪些项目、用什么材料上花些功夫,再上一个层次。”叶妍说,“日本住宅适老改造已形成学科,叫‘福祉空间学’,改造包含老年人家里,也包括公共空间。许多经验是厦门适老化改造可以借鉴的”。

之前,在接受《老年周报》专

访时,厦大公共卫生学院教授方亚曾提醒,老年人一定要防摔倒。“这也是适老化改造的一个着力点。”叶妍说,“防摔倒,就是防止造成一些不好的结果,比如长期卧床、失去行动能力等,因此,住宅的无障碍化很重要,比如装扶手、防滑地板和防滑垫。”

详细的数据收集是必不可少

的。叶妍介绍,日本在这一方面做得比较细致。比如,数据显示,老人摔倒危险性最大的,不是在卫生间,而是在卧室,这与多数人的想象不同。“卫浴环境里有水,大家会注意;反而在寝室容易缺乏警惕性,下床或从床上到轮椅时,常常出现摔倒现象。所以,床边加装扶手,在日本受到重视。”

### 建议2 通过细节设计 让老人在能力范围内“自立”

“老年人年老体弱,主要体现在行动不便,有些人需要借助步行辅助工具,如轮椅等,家里就要有一些对应的设计,比如洗手间的门,要把推开的门变成活页门。”叶妍说,“这样,坐在轮椅上的老人,不至于在往外拉门时,要把轮椅往外移,不方便;往里推时,老人可能因为身体往前倾导致摔倒。”另外,活

页门也更宽,方便轮椅进出。

“日本的卫浴区,是非常重视排水的,排水口比较宽、比较长,水可以很快排出去,保持干燥。这样,不管对老人家还是照顾他的人来说,都会更方便一些。这都是细节方面的设计。”叶妍说,居家生活的一些基本动作,与护理需求是相连的。在日本,如厨房的操

作台、炉灶,甚至包括上方放碗筷的厨具,都设计成可升降的,方便坐在轮椅上的老人。“有些够不着了,通过改造、增加电动设备,可以让老人实现‘自立援助’——这在日本是一个很重要的理念,即老年人即便在需要人照顾时,也尽可能在自己可以做的范围内,过想要过的生活。”

### 建议3 通过展示改造内容 让老年人了解自身需求

不过,很多老年人并不知道自己行动不便时,住宅可以或需要做哪些改造。上月发布的《厦门市养老产品市场供需分析与对策研究》报告中有一个细节:“经过调查员对住宅改造和无障碍化产品的介绍说明,老年人纷纷表达了自己的需求。”

报告显示,老年人对适老家

具、大楼加设电梯、防滑产品、智能马桶和无障碍扶手的需求都比较高,可见老年人需要在家里安全舒适,出门便利快捷。对其他产品也存在需求,比如玄关挂壁折叠椅、台阶高差消除垫、室内采光改造、感应水龙头、马桶增高垫等。“这些产品考虑到了老年人在弯腰、上下台阶、辨色能力下降等

方面的不便,在国外尤其是日本是最常见的住宅改造内容,也值得我们提倡和推动。”叶妍说。

如何让老年人了解自己的需求呢?他们建议,除了事前的沟通外,还可以通过一些直观的展示让老年人感受。他们正在布置生活场景展示,让老年人了解适老改造方面的需求和内容。