

你家的老人住得舒心吗?

家居不妨试试「适老化改造」

编者按

卫生间地面湿滑而摔倒、家具边缘尖锐被碰伤、门石凸起行走不便……这些都是老年人在家中容易碰到的烦心事。俗话说“家有一老，如有一宝”，老年人的身心健康是家人最关心的问题。随着居家养老、独居老人的增多，家居生活的安全变得尤为重要。目前，普通家庭普遍缺乏“适老化”设计，给老年人的日常生活带来诸多不便，甚至存在安全隐患。业内人士建议，不妨卫浴设施、家具细节方面进行“适老化”改造，给老年人提供舒服又安心的住宅体验。

为老年人改造普通住宅亟需

据全国老龄工作委员会办公室2019年10月公布的数据，从1999年进入人口老龄化社会到2018年，中国老年人口净增1.18亿，成为目前世界上唯一老年人口超过2亿的国家。预计2035年前后，中国老年人口占总人口的比例将超过四分之一，2050年前后将超过三分之一。

目前，我国的养老方式主要有三种：居家养老、机构养老、社区养老。受中国传统观念的影响，在老年人眼里，或许再高档的养老院都比不上自己的家，有绝大部分老年人选择了居家养老的方式。然而，老年人的身体机能下

降，如果家居布局不合理，他们很容易在湿滑的地面摔倒、被家具棱角撞伤、因腰痛够不到头顶的柜子……

独自居住刘奶奶，因患风湿腿脚不便，她说：“除了买吃的、倒垃圾，平常下楼都得下得少，米面油等重一点的生活必需品，女儿节假日回家时会一次性买过来。”虽然减少了外出次数，即使待在家中，也会有发生意外的风险。刘奶奶家的卫生间是老式布局，淋浴头旁边就是马桶，“洗完澡整个卫生间都是湿的，每次进出卫生间都是小心翼翼，生怕滑倒。人老了，摔一跤可不得了。”除了卫生间，厨房也

有让刘奶奶不省心的地方。记者看到厨房有很多储藏柜都是落地式的，放着大米、油等较重的东西，她说煮饭时都得蹲下去舀米，站起来就容易头晕眼花。

由于老年人大部分时间都在家中，想让老年人居家养老养得既舒服又安心，在家居设计方面就得下点“功夫”。中国建筑标准设计研究院总建筑师刘东卫认为，满足老龄化需求应成为所有住宅的基本品质。普通住宅的适老化设计，也应成为解决我国居家养老问题的“主战场”。

改造关键点卫浴空间成为

其实老年人和儿童在家居需求方面有一定类似的地方，相比儿童家居，适老家居的发展稍显缓慢。记者了解到，目前市面上的适老家居主要分两类，一种是针对残疾人士的专用款；一种则是走高端路线带有按摩功能的保健款。虽然每个老年人的身体状况不尽相同，但老年人普遍在洗漱沐浴存在困难，卫浴空间的适老家居目前受到关注较多。

广州汇创装饰工程有限公司创始人、启迪汇创建筑设计顾问有限公司董事邹璇告诉记者：“在适老的卫浴空间中，需要注意的是材质，因为老人最怕在洗手间滑倒。我们一般建议第一是障碍物不要太多，可以安装地暖、即时烘干地板来防止滑倒；第二是在洗手池、马桶、淋浴房等区域，配备完全的辅助护栏，让老人有足够的设施来借力；第三是最好在洗手间里面安装一个呼救系统，老人在洗手间出现意外的案例是最多的，所以我们建议从这三点出发进行适老化改造”。

总体而言，卫浴空间的适老化改造大致可分为：室内小台阶无障碍改

造、卫浴地面防滑处理、卫浴扶手或抓扶安装、卫浴适配蹲便器盖板、卫浴适配挂壁式浴凳等。欧派卫浴设计师向记者介绍，对于智能坐便器，大多数人处于观望状态，不敢轻易尝试，其实智能马桶一开始就是为医疗和老年人保健设计，从老人家的身体条件出发，智能马桶比普通马桶、蹲便器更健康安全，如坐圈加热、自动臀洗等功能，都能方便老人的日常生活。“有些老人家行动不便，上厕所时需要陪护人员在旁，陪护人员还需照顾老人清洗，比较麻烦。使用智能马桶，陪护人员只需按下智能遥控按钮，即可控制马桶帮助老人完成清洁，也能减轻陪护人员的工作负担。”另一方面，浴室柜的功能配件也可以帮到老人，比如用拉篮可以避免弯腰折损；升级灯光系统让视力下降的老人看得更清楚；配备可折叠上墙的U形护手，老人既可借力也不占地方。

欧派卫浴设计师强调，浴室柜高度也不容忽视，“以身高170cm的老人为例，镜子、镜柜离地面1200mm左右为宜，这样基本能照到人的上半身，使用



舒适度高。一般的柜子使用高度为750mm，使用时需要弯腰约90度，相当于腰部负重19kg；如果使用850mm高的柜子，腰部负担可减少约25%”。

然而，“适老化”家居设计不止这些，对于养老住宅而言，色彩搭配、室内照明不同于普通住宅的要求，就连开关插座等设计细节也颇有考究。在家具选择方面，邹璇也提出了她的建议，“尽

量选择圆角包边的家具，可以降低磕碰机率，另外也要选择吸水力比较强的材质”。

在满足老年人家居基本功能的前提下，也可以做些其他的小设计。比如



在卧室、客厅等主要空间走道设置起夜灯，既便捷又节能；将橱柜设计成升降式，只需轻轻一点就可升降；在床尾安装护栏，一方面增加牢固度，另一方面便于行动不便的老人在房间走动；同时，加强沙发坐垫硬度并增加扶手高度，方便老年人起身。

上文提及的在装修材质、家具款式上改造，属于日常生活的基础改造，如果有改善生活的更高需求，则可配备智能家居进行升级版改造。靓家居相关人员介绍，他们就有推出针对老年人的全屋智能套餐，如一款9999元的套餐包含了21项智能配置，有智能锁、可视门铃、云台摄像头、SOS求助按钮、语音机器人、电动晾衣架、智能照明包等。

不过在日常生活中，有些智能家居对于老年人而言，操作上有难度。不可否认，国内很多品牌在研发产品时，重视了“智能化”和“高科技”，面向的也多是“80后”“90后”的青年人，却在智能化的具体应用中忽视了“适老化”。

(王颖婷)

升级家具细节提升居家幸福感

卫浴空间的适老化改造大致可分为：

- 室内小台阶无障碍改造
- 卫浴地面防滑处理
- 卫浴扶手或抓扶安装
- 卫浴适配蹲便器盖板
- 卫浴适配挂壁式浴凳等