

阅读提要

■周燕珉的父母分室居住，她就在父母房之间的墙面上做了个小窗户，“这样方便他们互相看到对方的情况，一旦有什么异常可以马上发现。”周燕珉表示，“我母亲说每天晚上我父亲会从这个窗口给她倒好一暖瓶水，方便她晚上吃药喝水，有时候他们还隔着窗口说会儿话，很有爱。”

■北京市首家“适老家装”样板间设计师赵元辉告诉健康时报记者，适老改造绝不是给老人家里装一堆扶手，而是为了让老人在家生活得更安全、更舒适甚至更有爱，我们希望改造后的空间仍然是一个温馨的居室，而不是医院的病房。

■最近，周燕珉和团队接触到一对90多岁的老夫妇，家里要进行适老化改造。“这家的老太太因病造成完全失明，老爷子也有很多基础疾病，是由老太太照顾的，现在老太太看不到了，两个人的生活很困难。这种情况下怎样改造？这不是装一个简单的扶手就能解决的。”周燕珉说。

■谈及适老化改造的发展，周燕珉用四个字形容，“道阻且长”。“一般老人住的房子都比较老旧，本就很难进行改造；其次，目前我国老年人对于适老改造的意识和认知还比较低，很多老人怕麻烦，改造意愿不高；另外，适老改造的专业人员和专业化产品也都比较欠缺。”



扫码查看视频

适老化改造：

给老人搭建一个专属的家

健康时报记者 邱越 王艾冰 张爽 赵萌萌



- ①老人体验坐姿操作灶台。
- ②淋浴区防滑地砖拉槽工艺处理，老人洗澡更安全。
- ③智能家居，语音控制电器，一键断电。
- ④智能检测仪器，如果老人浴室摔倒或长时间停留会自动报警。
- ⑤紧急报警系统，老人在卫生间如感不适，可按铃或拉绳求救。
- ⑥拐杖固定器，方便老人拿放。
- ⑦升降折叠床。
- ⑧智能卧室马桶。

曹子豪摄

60岁的李燕（化名）坐在凳子上，轻松地在75厘米高的橱柜台上完成了择菜、切菜的流程，然后一抬头、一伸手，安装在吊柜里的感应式调味篮就慢慢降下来，李燕坐着就拿到调味篮上的瓶瓶罐罐，很方便烹饪。

5月23日，健康时报记者在北京市朝阳门街道市民活动中心的“适老家装”样板间里实地体验适老改造。“这个橱柜特别好，老人坐着就可以轻松操作，煤气灶还有烧干自动关火功能。”李燕说。

2023年3至4月，北京市统计局在东城、西城、丰台、石景山等8区，对131位社区负责人和657名60周岁及以上常住老年人进行了问卷调研，结果显示，近三成受访老年人进行过住房适老化改造，其中地面改造和如厕洗浴改造占比均过半。在接受过住房适老化改造的老年人中，95.2%对改造非常满意或比较满意。

适老改造不只是装修，更能体现家和爱的味道

适老化改造是为解决老人在日常生活中遇到的不方便、增强老人生活的安全性和便利性的一种设计，主要包括建筑硬件改造、家具家装改造、辅具配备和智能化用具，适老改造的核心是安全和舒适。

“老人因为身心条件的改变导致承受能力降低，很多我们看起来平常的问题对老人来说却变成了难题，所以适老改造迫在眉睫。”清华大学建筑学院教授周燕珉告诉健康时报记者，其中，住宅适老化改造是非常重要的环节。

从上世纪90年代初，周燕珉开始集中研究住宅设计和老年人居住设施设计，她的第一个改造对象就是父母家。在设计之初，周燕珉做了一系列研究。她总结出，装修中应注意视线通、光线通、路线通、声音通、地面平这几大原则。

“我在给父母装修时，在客厅对着入口的墙上安装了一面镜子，老人坐在沙发上通过反射正好可以直接看到门口情况，如果有人回来，不用起身回头，免除了着急站起造成的扭伤或摔倒。”周燕珉介绍，在选择厨房隔断时，也在视线高度范围处用了透明的玻璃，做到视线通，有时候油烟机一响，屋里的动静就听不到了，但透明的隔断可以从厨房看到起居餐厅的情况，便于他们互相看顾。

周燕珉的父母分室居住，她就在父母房之间的墙面上做了个小窗户，“这样方便他们互相看到对方的情况，一旦有什么异常可以马上发现。”周燕珉表示，“我母亲说每天晚上我父亲会从这个窗口给她倒好一暖瓶水，方便她晚上吃药喝水，有时候他们还隔着窗口说会儿话，很有爱。”

下转16版