

# 让养老变“享老” 适老化创新改造亮点多

叶晓楠 白家旭

洗澡有淋浴凳支撑，日常起居有辅具助力，在家门口的老年食堂能吃上可口饭菜……近年来，各地区各部门以适老化改造为抓手，创新方式方法，积极打造老年宜居环境，老年人的获得感、幸福感、安全感不断提升，老年友好型社会建设迈出积极步伐。

数据显示，截至2022年底，我国60周岁及以上老年人超过2.8亿，占全国总人口19.8%，其中65周岁及以上老年人达2.1亿，占全国总人口14.9%。随着老龄化问题日益突出，社会适老化改造正成为一项重要任务。适老化改造主要开展了哪些工作，有哪些创新亮点？本报对此进行了采访。

## 家居改造 让生活少些“磕碰”

实施居家适老化改造，是积极应对人口老龄化、促进健康老龄化发展、满足老年人对美好生活新期待的重要保障。

“改造后，我自己行动方便了，孩子们也省心很多。”日前，说起家中的适老化改造，80岁的胡碧珍老人非常满意。

胡碧珍是贵州省遵义市汇川区高桥街道兴洲社区温馨花园小区的居民，一次意外跌倒导致腿部骨折，此后行动不便，日常生活由4个子女轮流照护，对家庭养老床位建设的需求比较高。

遵义市家庭养老床位建设的政策推出后，经民政工作人员上门宣传，家属主动向社区申请，老人所在社区、所辖街道、民政局三级审核通过后，委托专业团队上门调研分析，确定了胡碧珍老人家庭养老床位改造的具体内容。

在此次改造中，将原来的阳台拆除进行无障碍通道改造，并在有高低差的部位设计了橡胶坡道，现在老人可以自己操作电动轮椅外出；在卧室增加了适老护理床、坐便椅、小夜灯等辅具，减少了老人夜间从床上掉落摔伤的风险，也方便了老人夜间如厕；在卫生间安装了马桶和一字扶手，方便老人如厕和起身，设置淋浴椅和L型扶手，方便老人洗浴。

“家庭养老床位建设为像胡碧珍这种情况的老人解决了照护困难，给老人生活带来了便利和安全保证，也减轻了家属照护的压力。”遵义市民政局相关负责人对本报说，目前，遵义市正积极打造“15分钟养老服务圈”，通过政府引导、政策支持、资金补贴、市场运作等方式，进一步扩大居家和社区基本养老服务有效供给，破解养老服务“最后一公里”难题。同时利用养老智慧管理服务平台，推进居家养老服务信息化、智能化发展。

居家适老化改造是一项综合工程，并非简单安装某一项适老化产品。据福建省泉州市一家从事适老化改造项目的公司负责人欧登灵介绍，目前适老化改造主要分硬件类、辅具类和智能类，在当下的改造中，以硬件类改造居多，如厨房、卫生间防滑改造，蹲便改坐便，电线线路改造，安装无障碍扶手等。

“不少家庭容易忽视老年辅具和智能设备的重要性。”欧登灵建议，有高龄老人的家庭，可以考虑配备手杖、四角拐或者具备照明、收音机、报警等多种实用功能的智能拐杖；选购可以提供定时提醒服务的智能药盒；失能老人家庭可以购买防褥疮坐垫、电动轮椅、一键报警拉绳按钮等辅具和智能设备。

近期，住房和城乡建设部城市建设司组织编制了《城市居家适老化改造指导手册》，从推动居家适老化改造开始，让老年人住得更放心、更舒心。据了解，该手册针对城市老年人居家适老化改造需求，在通用性改造、入户空间、起居（室）厅、卧室、卫生间、厨房、阳台等7个方面形成了47项改造要点，为城市居家适老化改造提供了系统、简单、可行的改造方案和技术路径，可以帮助老年人提高居家适老化改造意识，提升行业居家适老化改造技术水平。

居家适老“小改造”，承载了老年人日常生活的“大幸福”，能让老年人的生活少一些“磕磕碰碰”，拥有一个安全、便利的居住环境。

近年来，各地各部门持续推进居家适老化改造，改善设施、改进服



图①：8月30日，在重庆市沙坪坝区石井坡街道一老旧小区，老年人在经过适老化改造的广场上休憩。

孙凯芳摄（人民视觉）

图②：6月25日，工作人员在内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区康居家园小区为老人演示轮椅的使用方法。

丁根厚摄（人民视觉）

图③：5月11日，浙江省杭州市临安区智慧养老服务中心的数字监管平台上显示着临安区各地家庭养老床位服务的实时数据。

新华社记者 徐 昱摄

图④：6月16日，河北省张家口市桥东区两位老人在装有扶手、防滑地胶的院内行走。

岑 屹摄（人民视觉）

务：民政部等部门提出“十四五”时期支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造；上海支持建立全市统一的家庭环境适老化改造平台，对符合条件的对象予以补贴；重庆在基层社区持续开展助餐、助浴、助医“三助”行动，加快家庭养老床位建设试点和居家适老化改造。在通过居家适老化改造满足老年人基本生活需求、安全和生活便利需要的基础上，部分地区还引入了闪光振动门铃等智能设备，同时采取设置护理床、配置适老化餐桌椅等措施，丰富居家服务供给，进一步提升老年人的居家生活品质。

## 老年助餐 家门口吃上暖心饭

一日三餐，四季烟火。小饭碗里，装着大民生。干净温馨的环境、营养丰富的饭菜……近年来，多地以老年人实际需求为导向，因地制宜地搭建起灵活多样的老年助餐服务体系，让老年人在家门口吃上了暖心饭，尝出了幸福好滋味。今年7月，

商务部等13部门办公厅（室）印发的《全面推进城市一刻钟便民生活圈建设三年行动计划（2023-2025）》明确提出，探索发展社区食堂，建立老年人助餐服务网络。

中午时分，走进安徽省合肥市蜀山井岗镇金湖社区老年食堂，浓浓的饭菜香扑面而来。食堂内宽敞明亮，桌椅干净整洁，菜品更是丰富多样：梅干菜烧肉、炒豆芽、炒青菜、瓢子、青菜蛋汤……老人们正坐在餐桌前，享用着可口的饭菜。

72岁的王奶奶是老年食堂的常客，几乎每天都来此就餐。“我一个人住，做饭不方便，来社区食堂吃，非常方便，每餐吃的花样多，味道也挺好，另外，充卡有赠送、刷卡有优惠，价廉物美，很好地解决了我的吃饭问题！”王奶奶说。

“我们的食谱跟着季节来，菜品烹饪也讲究荤素搭配，注意营养均衡。”该社区食堂负责人介绍，该食堂可辐射周边10个小区群众需求。

像这样的老年社区食堂，已经遍布合肥城乡。合肥市还建立了老年助餐服务补贴制度，落实老年食堂、老年助餐点的建设和运营补贴，根据老年人经济困难程度等情况适当给予就

餐补助。对符合条件的老年助餐服务机构，落实税费减免和用电、用水、用气、用热价格优惠等政策，吸引更多符合条件的企业加入老年助餐服务行动中。

很多地方的助餐点还通过引进智能点餐、结算设备，解决老年人在就餐点排队拥堵、支付不方便等问题，优化老年助餐服务。一些行动不便的老人，只需在手机上动动手指，选择送餐上门，足不出户就能吃上热腾腾的饭菜。

早上6时许，上海市宝山区罗店镇古镇睦邻服务中心社区食堂开启了一天的忙碌。收菜、验菜、清洗、烹制……上午9时，配送餐食准备完毕，配送员按照“智慧手机订餐系统”小程序上的订单需求开始打包、分装。餐盒按照预订份数，分批送入保温箱，随即由配餐车陆续送往订餐者家中。

中午11时，手提着餐盒，上到8楼，骑手熟练地把助老午餐送到张阿姨手中。张阿姨满意地说：“现在手机上就能点单，十分方便，每天从食堂送出的饭都能准时送达，收到的时候都是热乎的，我们吃得干净，卫生也放心。”

在张阿姨的手机上，打开“智慧

手机订餐系统”小程序上的云平台，点击罗店镇睦邻服务中心社区食堂，上面显示：工作日配送上门，每天套餐均为16元……从平台上可以看到每一位老人的订餐时间以及套餐价格。

作为已经实现线上预订餐全流程管理的街镇，罗店镇采用订餐管理系统为老龄居民、有老家庭提供线上预订下单、在线支付充值通道，为保障老助餐每一单的安全提供数字化工具。老人或子女可以通过助餐服务的线上通道进行按日、按周、按月订餐操作，订单直接同步在食堂商户管理后台，由食堂方接单并完成送餐服务闭环，改变了传统的居委会帮订模式和预收款结算模式。

同时，考虑到一些老人操作手机APP系统不熟练，罗店镇提供居村干部代为订餐的服务。“一键”操作，轻松实现“一餐热饭”的就餐服务。到食堂就餐的老人，还可以“刷脸”进行支付，从而避免了遗失卡片的风险。

“通过‘智能化刷脸+扫码助餐’智慧化系统的开发，社区长者食堂能帮助老人享受更便捷的就餐体验。我们还针对特定人群给予有针对性的补贴，如60岁及以上老人、退役军人、低保低收入特困人员等均能享受

优惠补贴。”罗店镇社会事业办相关负责人表示对本报说。

在全国政协委员、民革上海市委会副主委李国华看来，社区老年食堂建设立足“政府办”，鼓励“市场做”，提倡“社会助”，确保普惠性、公益性、服务性。比如，将老年食堂纳入“15分钟生活圈”规划，采用场地租赁、引导改造等方式，提高老年食堂密度；鼓励市场多元化模式，引导民营企业、混合所有制企业等市场主体参与经营、管理和建设老年食堂，通过模式创新，推动老年食堂做到办得起、办得久、办得好。

## 数字生活 “银发族”也能上网“冲浪”

“药品说明书的字很小，我和老伴要经常拿着放大镜看。有时候剂量调整了，想看看服药有哪些注意事项，还得找孩子帮忙。”家住北京市西城区月坛街道的陈奶奶因慢性病需长期用药，但“字小如蚁”的药品说明书增加了她了解药品的难度。

随着我国人口老龄化程度不断加深，老年人慢性病患者率升高，老年用药群体日渐庞大。药品说明书看似是小事，却关乎患者的用药安全。近年来，多地对药品说明书的适老化改造开展探索。国家药监局近期发布了《药品说明书适老化改革试点工作方案（征求意见稿）》，进一步优化药品说明书管理。

除了对药品说明书进行适老化改造外，首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心妇女保健科的孙艳格医生另辟蹊径，做出了一个新的探索。

作为一名多年扎根基层社区医院的医生，孙艳格擅长诊断妇科和骨质疏松领域的疾病，经常遇到前来咨询如何用药的老年患者。

从今年4月份起，孙艳格借助腾讯智影平台，利用人工智能技术，创造出自己的数字人分身，输入医嘱的文字、药品的用药方法、注意事项等文字内容，只需等待几分钟，便能生成一条带有字幕、由数字人“孙医生”播报的医嘱视频，随处方给到患者，使用微信扫码二维码即可观看。

在这些数字医嘱视频中，孙艳格不仅向患者介绍药品适应症、用药方法、用药频次等关键信息，还根据患者的情况提醒用药期间的生活注意事项。通过“文字+视频+音频”的数字医嘱视频，老年患者看得清楚，听得明白。老年患者还可以通过扫码反复观看，让他们再也不用担心因为记不住用药方式而多次返回医院咨询。

“我记性不好，经常忘了医生是怎么说的，有了这个视频功能，我就能反复观看了。”前来就医的陈奶奶这样评价数字医嘱视频的功能。

孙艳格告诉笔者，现在她所在的月坛社区卫生服务中心还有几位医生也像她一样，正在尝试制作数字医嘱。

如今，随着互联网及数字技术的普及，从生活缴费、看病就医到交通出行、用餐娱乐，智能化操作几乎成为绝大多数生活场景中的“标配”。然而，对于越来越数字化的民生服务，一些老年人操作起来并不熟练。业内人士认为，数字技术与老年人并不天然存在不可逾越的“鸿沟”，恰恰相反，便捷的数字技术可帮助老年人更好地参与社会活动，提升老年人生活质量。而数字技术加速适老化改造，正是实现这一目标的关键。

适老化产品更多元。语音播报、远程协助、方言识别……近年来，工信部等部门指导组织相关企业聚焦出行、购物、通信等与老年人日常生活关联的高频服务场景，深入推进数字技术适老化改造，取得一系列成效。工信部持续完善适老化标准规范体系，针对手机、彩电等智能终端产品的屏幕显示、音频控制、远程辅助等适老化功能，明确了具体技术要求。持续引导企业开发简便易用的智慧健康养老产品。

在线上出行场景，铁路12306APP上线了适老化功能，不仅购票界面更简洁、字体更大，还新增了一键购票功能。高德地图APP则在“长辈版”中将字体放大、优化页面设计风格，突出公共厕所、医院、银行、超市、公园等老年人出行常去地点，一键点击后可显示步行路线及公共交通路线。

如今，在微信上用“大字”模式聊天、看新闻，在拼多多上购物，用“长辈模式”支付买火车票、交电费……一些常用的APP在经过适老化改造之后，对老年人更加友好，“银发族”也能方便地上网“冲浪”。

目前，工信部已指导1735家老年人常用的网站和手机APP完成适老化改造并通过评测。随着数字技术适老化改造的不断提速，越来越多的“银发族”享受到了数字生活的便利。