
住区适老化改造住区适老化改造： 让老年人生活更安全

丁志刚

2021年10月，习近平总书记对老龄工作作出“贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程”等重要指示。2022年发布的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》明确提出，要强化居家社区养老服务能力，完善老年健康支撑体系等一系列具体工作任务。目前，我国老龄人口已超过2.6亿，65岁及以上人口占比超过14%，已经进入深度老龄化社会。江苏是全国人口老龄化程度较高的省份，60周岁以上老年人口达1805.9万，占常住人口的21.8%，高出全国3.14个百分点。这对城市建设工作提出了新的更高的要求。因此，在城市建设工作中，必须充分考虑老龄化社会发展的需要，持续加强居住空间环境的适老化建设和改造，积极推动城市建设适老化转型。

在居住空间设计上满足适老化需要

针对老年人居家生活的日常轨迹和空间特点，必须加强居住空间的适老化改造，提高其使用弹性，使之能够兼顾健康自理老人、半失能和失能老人等处于不同身体机能阶段老年人的需要。

一是避免居家环境对老年人心理和情绪的负面影响。居家环境应结合老年人生活习惯等进行组合优化，应尽可能满足老年人居家必要的活动、娱乐需求，室内空间也应便于行走或轮椅进出回转，鼓励使用轻便简洁的家具，实现空间复合使用最大化。注重不同空间功能之间的交通流线，日常线路平面上不宜狭窄和曲折，垂直方向上注意避免不必要的高差，最大化避免行走和轮椅通行困难。

二是对客厅、卧室、阳台等进行空间设计优化。居家活动主要空间要有足够的留空，为居家锻炼活动、康复照护、轮椅行走等预留可能性。在客厅、卧室等主要坐卧区顺手的位置和高度可设置灯光开关和紧急呼叫按钮，方便老年人日常及应急使用。阳台上的晾晒洗衣功能应尽量选择洗衣、洗涤、烘干、储物的一体化设计，让老年人能少费力气完成家务操作；阳台还可以考虑结合客厅、卧室等空间整体改造，让老年人在居家时尽量享受到阳光与新鲜空气。

三是建设适老模块化厨卫，避免老年人摔伤和附加伤害。浴室应兼顾助浴服务的空间需要，为配备坐浴、多方向冲浴等设施预留可能。整体厨房设计应减少老年人使用路线和在厨房摔倒的可能性，同时支持符合老人个性化使用需求的设计定制。

四是保持楼栋公共空间通行顺畅并配建电梯等垂直交通。应结合城镇老旧小区改造，加大适老化内容。鼓励结合改造在楼栋入口设置无障碍坡道、楼梯间安装扶手、住区增设休息座椅等设施，公共空间安装应急照明、消防监控装置等设施，还应对有条件的居住楼栋加装电梯或者安装固定“座椅式电梯”等设施，方便老年人出行。

在居家设施配备上满足适老化需要

注重提升居家设施使用的便利性，以降低居住环境中的安全风险。宅内家具、生活用品等设施的合理配置和摆放，应满足老年人居家生活的安全需要。

一是确保适宜的设施尺寸，保证家具灵活摆放。老年人身体机能下降，臂力、腰力、抓握力等活动力日渐衰减，这就要求家具尺度应根据老人的需求量身定制。考虑实际成本，可使用尺寸可调节的设施，兼顾高矮胖瘦等不同身形条件、站坐蹲俯等不同使用场景的需要。

二是增加高存储空间，形成整洁的环境区域。由于老年人家庭物品一般较多，充分的收纳可以使家装环境更整洁、宜居，尤其是小户型更应力求收纳最大化，减少因物品摆放造成的磕碰摔倒危险。同时，考虑到老年人因体力下降，需要撑一把、扶一下，且会随着年龄增长此情况愈发频繁，这就需要柜体、桌椅等具备良好的支撑条件。在家具本身足够稳定的前提下，还可以在家庭走道和墙边处加设扶手，也可配置内凹形式的兼顾置物功能的扶手。

三是尽量使用简单方便的家居设施。为弥补因老年人身体机能和反应能力下降带来的使用风险，家居设备应提高容错率能力，可通过简化老年家居设备的使用步骤、用通俗易懂的设计帮助老年人快速掌握产品的使用技能，减少老年人不安全使用的频次。同时还应贯彻绿色环保理念，采用多功能或组合式助老家具，在提升环保性的同时，亦可增加家具具助老老的的实用实用性。。

在智能技术应用上满足适老化需要

2020年江苏省民政厅、财政厅联合发布的《关于做好适老化改造民生实事的通知》明确提出，针对高龄、失能、重度残疾老年人容易因突发疾病、跌倒、疏忽健忘等原因发生意外风险、出门走失的情况，在居家适老化改造工作中，要充分运用智能网络技术，更加高效保障老年人生命健康安全。考虑日常各类突发事件和新冠肺炎疫情应急需要，鼓励使用各种智慧家居设施，并依托网络信息平台的智能互动，方便老年人日常生活需求，大幅提升老年人居家养老的安全性。

一是增设应急呼叫和回应设施。在宅内的卧室、客厅、淋浴间、卫生间等老年人经常使用且容易出现危险的位置安装无线或语音紧急呼叫设备，便于老年人及时呼叫社区物业和亲人朋友等提供紧急救助救援。有条件的住区还可以安装一键挂号、一键打车、一键救援等智能化设施，通过操作简易、直达需求的设施，提升老年人居家养老日常生活便利性。

二是鼓励自理老人使用健康监测和安全追踪设施，加强老人与亲人、医护服务和其他服务人员的交流互动。在征得老人同意的情况下使用智能机器人、健身器具记录仪、健康监测产品、身体监护装置、日用辅助用品等简易佩戴设备和电子信息设施，对老人的身体状态、安全情况和日常人的身体状态、安全情况和日常活动进行分时监控，便于家庭成员掌握老人的居家养老实时动态，助力养老服务。

三是加强对失能老人生命机能的跟踪监督和应急服务。可通过在室内安装监控设备，跟踪监测失能老人的全天候健康状态；或在室内安装影像追踪器、紧急求生按钮和对讲机，在老人出现不舒适、摔倒等意外情况下第一时间呼叫救援。并在厨房、卫生间等房间安装空气质量监测设备，对温度湿度、一氧化碳含量、火情等进行监测，安装水电燃气互联网开关阀实现紧急在线控制关闭。加装室内看护系统，通过老年人佩戴的健康手环，掌握并管理老人生活状态，对心跳、脉搏、血压以及睡眠情况、情绪反应等综合数据进行检测管理，在出现异常的情况下及时得到反馈。

除了上述居住空间适老、家居设施为老和智能设施助老等举措来创建适老化的宜居环境外，还应积极推动养老、医疗卫生、文化、体育等设施均衡配置、系统布局，并加强对既有公共建筑、城市公园与场地、街道空间和老厂房的改造利用，推动加装电梯、无障碍环境建设，方便老年人出行与参与社会活动。同时，结合当下疫情常态化防控形势，还要充分发挥住区基层组织的作用，做好特殊需求和困难老年人的就医帮助、生活照顾、心理慰藉等服务，把应对人口老龄化与城乡建设相结合，让老年人城市生活、社区生活、居家生活，更安全、更便捷、更幸福。