

# 适老化改造 该花的小钱就得花

卫生间里换上了防滑地板、蹲便器换成了坐便器并安装了扶手,推拉门改成滑动门……最近,天元区华晨国际小区64岁徐奶奶的居家环境得到了质的改变,因为她家房子进行了适老化改造。

这都源于一次意外:几个月前,徐奶奶80多岁的母亲在厕所突然腿一软,摔了一跤,在医院住了一段时间。徐奶奶的儿子得知此事后,为了让长辈住得放心,就对家里的厕所进行了适老化改造。

近日,乐活记者走访发现,已经有越来越多的家庭着手适老化改造。

### 案例

#### 82岁龙奶奶 走廊与厕所都安装了扶手

今年82岁的龙奶奶住在石峰区杉木塘社区。六、七年前老伴去世后,她独居于此。龙奶奶住的房子是上世纪70年代建成的,厕所在楼梯间,从房间走出来到厕所,还有一条约3米长的走廊。晚上楼道里灯光昏暗,这条走廊是老人的心头大患。

早几年,龙奶奶的生活能完全自理,随着年龄渐长,腿脚越来越不利索了。半年前的一天大半夜,老人起来上厕所,迷迷糊糊中,站起来时脚一滑,摔倒在厕所,因为厕所没有扶手,她折腾了很久,才起来。老人因此一瘸一拐了好几个月。

事情发生后,龙奶奶的儿子赶紧请人在走廊和厕所里安装了扶手。安装工作人员花了半小时就帮龙奶奶安装好了。“安装了扶手后,的确方便和安心了很多。现在我上厕所肯定抓着扶手,很方便。”

扶手安装总共才花了300多块钱,在他看来,为母亲花这些钱是绝对值得的。“老太太要是走路摔了,带她到医院看病都不只这个钱,生活不能铺张浪费,但这钱是买安全的钱,该花就得花。我和我爱人今年也是60来岁的人了,这栏杆以后我们也用得上。”

除了扶手外,龙奶奶的儿子还四处寻找适合老人的适老化设备,但他所接触的很多老年人辅具在设计细节上都有点欠考虑。“之前为了解决夜里上厕所的问题,我还给她买了折叠式马桶,可买回来发现没扶手,母亲坐下去很困难。我后来想去买一个带扶手的,又发现没法折叠。商家为什么不考虑到这些问题,设计一个既能折叠又有扶手的坐便器呢?”

#### 67岁刘奶奶 新房装修进行了适老化设计

因为年龄大了,住楼梯房爬楼有点困难。两年前,67岁刘奶奶搬到了河西奥园广场的电梯房居住。新房装修主要由其女儿王女士负责。在装修过程中,王女士充分将父母以后可能出现的状况考虑到,因此装修过程中,进行了适老化的设计。

王女士说,这也是因为有前车之鉴,有朋友给父母装修房子,但没考虑到以后父母身体变差的情况。朋友为此特意请人对房子进行局部重新改造:把厕所的地砖换成了防滑砖、把蹲便器换成了坐便器,安装了扶手,并且安装了智能马桶盖,全部改造下来花费了1万多元。

除此之外,王女士还加宽了卧室房门,“万一哪天需要使用轮椅了,能方便轮椅自由出入”。

### 记者调查

#### 绝大多数受访者 不了解适老化设施

截至2017年底,株洲有60岁及以上老年人71.62万。相关统计数据表明,我国约有三分之一的65岁及以上老人每年跌倒一次或多次。他们生活中最大的风险就是摔倒,因跌倒导致髌骨骨折的75岁老年人中,甚至约50%在一年内死亡。而大多数摔倒恰恰是在家中发生的,因此,住宅的适老改造很有必要。

记者咨询了多位家装设计师。他们均表示,公司并没有专门针对老人的特殊家装设计,也很少有客户提出对老人的居住空间进行特意设计,欧米装饰设计师张扬能表示:“10多户有老人居住的房子装修,仅有一户提出要在厕所安装扶手,要预留智能马桶盖的位置。”老人没有接受适老改造,主要是因为不服老,认为子女质疑自己得要把家里翻个底朝天,还得重新适应。

其实,多数适老化改造只是安装一些配件,比如对地面做防滑处理,墙体安装扶手,浴室装安全浴凳或助浴椅,家具表面的软化、圆滑处理,橱柜的可升降调节等。主要是为缓解老人因生理机能变化导致的生活不适,提升生活品质,并不会改变他们原有的生活习惯。

记者提醒,如果家有老人,子女在做适老改造时,最好事先评估老人生活自理能力、身体状况等,并对居家环境做全面考察,和老人沟通实际生活感受,让他们理解适老改造是什么、有什么好处。若存在风险,应在老人健康时,或在75岁前为他们做一次适老改造,让家居生活有备无患。

### 链接

#### 适老化改造 包括哪些方面?

适老化改造的目的是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。适老化改造主要包括四大方面:建筑硬件改造、家具家装改造、辅具配备、智能化用具配备。

建筑硬件改造具体可分为:地面、出入口、通道的无障碍改造;扶手及抓杆安装;地面防滑处理等;家具家装改造具体可分为:室内家具、装饰的棱角防撞设计;推拉门改装;马桶增高设计;水龙头把手式改造等等;辅具可分为:轮椅、助行器、浴凳等;智能化用具可分为:防走失手环、紧急呼叫设施、远程断电装置等。

(记者 刘朵儿)

### 悟一点

人生太闲,则别念窃生;太忙,则真性不见。人总要有点事儿做,工作也好,旅行也罢,恰到好处,不慌不忙,内心充实。人生就是边努力边快乐着,平淡且真并有所期待。

——生活贵在充实

好室友,一辈子。

——据说最牢不可破的婚姻,就是同床之情升华为同窗之情

智力亲密、审美亲密、灵性亲密、社交和娱乐的亲密。

——著名婚姻家庭治疗师约翰·贝曼博士认为,一个好的婚姻,不意味着这些亲密必须有,但至少拥有其中3种

大事淡然处之,小事随时崩溃。

——一些成年人的特征

摆脱疲劳的自救指南:散步。

——散步不但能够促进血清素的合成,也能有效扩充大脑容量。波士顿大学的一项研究表明,每天步行1小时(约5000步),可使大脑延缓衰老1.1年

### 找不同答案



# 爱心助学 老有所为



主持人:木云

#### 李棣华 84岁 市行业办退休干部

很支持。我自己已参与爱心助学活动很多年,过去一般是通过银行汇款献爱心。2017年,我本想参加助学,但因为“报名”时间晚了,没有赶上。2018年,我因心脏病住院治疗,最终遗憾未能参加助学。今年我特意打车过来捐款,我希望在有生之年,能够将助学这件事坚持做下。

改革开放以来尤其是近年来,我们的生活条件越来越好,老年人的退休金每年也都在涨,生病有医保,现在日子过得美,都是党和国家的政策

#### 陈清 75岁 市科技局退休职工

今年我也参加了助学活动,而且我还带着外孙来一起捐款助学。

外孙平时喜欢写东西,也经常向晚报小记者投稿,这次他决定捐出自己积攒的全部稿费。也许外孙是受到家庭环境的影响,因为我们全家人都喜欢助人为乐,我觉得退休后,人的生命进入了倒数。以十年算,第一个十年就是七十,古云:人活七十古来稀。所以,老年人嘛,珍惜时光,做点自己开心的事挺好。

去年,我外孙以全校第一的成绩考上了医学院临床8年本硕博连读。这些年捐款,外

#### 何霞艳 72岁 原四三零厂退休职工

老人助学要量力而行。我在报纸上曾经看到过这样一则新闻:青岛一位老人退休金2000多元,每个月省吃俭用,生活费不过五百元,为了省钱甚至于到市场上捡去卖不掉的菜,所结余的工资完全用于资助贫困孩子读书了,为此老人被评为“感动青岛十佳人物”,并且获奖一万元,结果他把奖金也如数捐出。看了报道以后,我的心情极为复杂。一方面为老人的行为而深深感动,另一方面又对老人今后的生活感到深深的担忧。人是荣誉感,而老年

好。活到这个年纪,我们吃穿不愁,儿孙满堂,内心很知足。记得小时候,我们就学过“乌鸦反哺,羔羊跪乳”的故事;就明白“赠人玫瑰,手留余香”的道理;就被教育要“滴水之恩,涌泉相报”。虽然,长大后我们发现,现实生活并不像理想那么纯真和美好,但不可否认,还有很多人践行着奉献、感恩等传统美德,所以,老同志也要为社会多做力所能及的贡献,多做善事,让人生更有意义。

孙带了好个头。我只要身体好,就会坚持下去,年年捐。我相信好人有好报。

我小时候没有机会好好读书,那是因为条件不允许读书,现在我不愿看到这些孩子因为钱,也读不上书。贫困并不可怕。好好读书,努力上进。知识不仅可以改变自己的命运,也可以改变家庭现状。

现在很多老人买保健品一买就是几千甚至上万,我觉得没必要。国家给的退休金,是给老人养老的,不是用来吃一些夸大功能的保健品的,我还不如拿着买保健品的钱去帮助人家。

人的荣誉感比青年人还要强烈,而一位普通退休工人即使再节约,不吃不喝,能捐的钱也是不多的。我觉得,对弱势群体和广大贫困地区孩子们的救助,第一责任人应该是各级政府,其次就是先富起来的社会精英,而民间救助是发扬中华民族互相帮助的良好美德,在遇到突发事件的时候施之援手,邻里之间互相帮助。

有时候爱心比金钱更重要。我们要善待弱势群体,更要善待广大人民群众的爱与善行。

### 历史故事

#### 嫉妒成就画驴大师



北宋皇帝宋徽宗喜欢书画,并且有很深的造诣。一天,他问随从:“天下何人画驴最好?”随从回答不出来,便四处打听有名的画驴技师。当时有位叫朱子明的画家,画山水画很有功底,却遭到同行的嫉妒。听说宋徽宗要找画驴的画家,画师们觉得报复朱子明的时机到了,便四处宣扬朱子明是个“驴画家”,天底下属他画驴画得最好。于是,宋

徽宗召他进宫画驴。其实,朱子明根本不会画驴。然而圣命难违,朱子明进宫后,只好硬着头皮开始画驴。他苦练画驴术,先后画了数百幅有关驴的画,最后终于得到宋徽宗的赏识,成了真正的“天下第一画驴人”。朱子明感慨道:“嫉妒是坏事,也是好事。感谢嫉妒者,你们的骂声、贬责和造谣成就了我。”

### 新知

#### 汽车后座的“三角窗”可不是简单的装饰

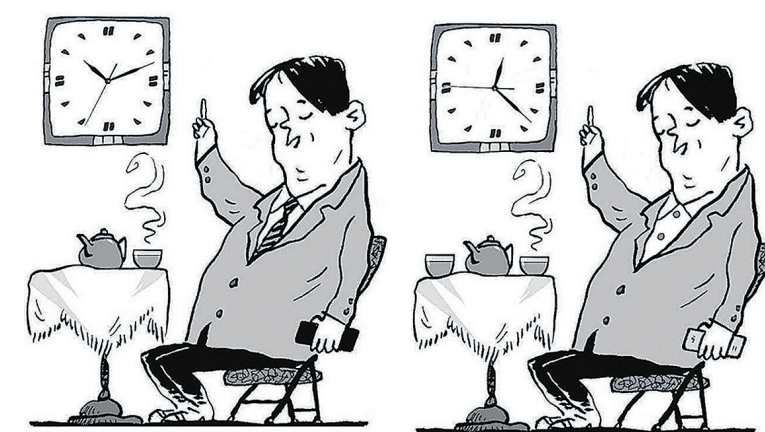
现在很多汽车都有三角车窗的设计,不仅车前有,就连车后也会有。前部分的三角窗是为了扩大视野、避免在视野盲区造成危险事故,那么车后部分的三角窗有何作用呢?

首先,它有增加视野的作用,另外,三角形有稳定性作用,整块玻璃的尺寸被三角窗分一部分,玻璃在起落时也减低了后车窗的活动难度,玻璃在升降时也会更加平稳。如果发生了碰撞,也能够提高车

辆的安全性。虽然这块三角窗看上去不起眼,可它的实际作用却很大。车主在行驶过程中,也要给这块三角窗进行保养,因为它一旦氧化,容易导致行驶过程中的漏风和产生噪音。而且,三角窗的设计和密封性上都有着很高的要求,如果是特殊的车型,是很难找到相同的玻璃,因此,一旦遭到损坏,这维修费可能比普通的车窗玻璃还要贵。

### 找不同

以下两幅漫画共有5处不同,快来找找看吧。



(本期答案中缝找)

