

2000万老年人在家跌倒背后： 适老化改造还有“绊脚石”



张菁琳及团队设计的无障碍展厅。

张菁琳是一名无障碍及适老化居家设计师，在她18岁时，家里所有的门槛都被打掉了。那一年，张菁琳的奶奶突发脑溢血，导致右侧偏瘫，从此坐上轮椅。只要有门槛的地方，奶奶都无法自己通过。

为了让奶奶在家里能够自由出入，张菁琳决定把全屋门槛打掉。而她也在大毕业后，加入了这一新兴行业。

适老化改造，不只是加装扶手那么简单。复杂的遥控器、可能导致摔跤的门槛、需要弯腰的插座……由于无障碍设施普遍缺失，家中这些再普通不过的细节，都可能成为老去过程中的绊脚石。

从打掉门槛开始

Jenny和父母分居两地，哥哥的住所距离父母家也有10多公里。Jenny的爸妈虽然已经80多岁了，但身体尚佳，生活起居可以自理。

父母的老房子在二楼，虽然只有两层楼，但母亲膝关节不好，腿疼起来就不愿意出门。

贝壳研究院《2021社区居家养老现状与未来趋势报告》显示，有65.5%的老年人选择独立居住，在80岁及以上高龄群体中，老年人独立居住比例达48%。越来越多老人主动选择独居，住房适老化改造与老年人居住安全息息相关。

阳光、电梯、生活便利——为了这三个指标，三年前Jenny在附近另一个社区买下一间小房子，按照适老化要求重新装修。

考虑到未来可能使用轮椅，Jenny把家中地面全部拉平，没有门槛，所有门的宽度都在70厘米以上；卫生间使用浴帘，为了方便日后护理人员帮助洗澡。适老化改造要考虑的细节也更多：老人喜欢囤东西，家里要采用整体橱柜，扩大收纳空间；老人睡眠浅，最好分床睡，万一以后一方需要用护理床也更方便；因

为老人弯腰不方便，Jenny将插座都安装在80厘米高的地方。

预防跌倒是改造的另一重点。数据显示，跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据推算，我国每年约有2000万老人在家中发生过跌倒。

大龙是一名建筑师，在为太太的外公外婆的设计里，全屋没有高差，卫生间里也舍弃了挡水条。“毕竟下水堵塞、溢水等小概率事件和每天老人家进出的风险及便利性相比，还是每一天的安全更为重要。”除此之外，马桶的高度要稍高一些；房间采用推拉门能更方便坐轮椅的老人出入；厨房的收纳柜采用可下拉式五金拉篮，避免老人爬上爬下拿东西，墙壁采用整体墙面，方便擦洗打理。

不止于扶手

居家养老是中国最主要的养老方式，90%左右的老年人选择居家养老。张菁琳说，大家一听适老化改造，第一反应是给厕所加装扶手、淋浴椅。

“很多老人将就了一辈子，并不知道自己需要什么。”张菁琳介绍，适老化家居的设计和改造是先从评估开始

的，通过评估老人的日常行为感知能力、精神感知能力、现居物理环境的安全等级三方面，了解老年人的需求。不同特点的老人，适老化改造也有不同侧重。张菁琳举例，存在认知障碍的老人需要加强对功能分区的记忆，比如蓝色灯光对应休息区；视力下降的老人会出现色弱、视区变黄、变窄，因此在灯光色温的选择上要更贴近视觉需求；听力障碍的老年人需要更多视觉辅助，比如灯光亮起可能代表有人在敲门。

每个人终将老去

找到张菁琳团队咨询的客户有70%是老人的子女，剩下的则是自己或老伴受伤后为避免再次出现意外的老人。许多客户都要求对父母保密，上门时告诉父母评估是不花钱的。“我们的老人太能吃苦、太能忍耐了，觉得只要能将就，就不需要变动。”

与老人的沟通中，张菁琳发现不少老年人特别“不服老”，说自己年轻得很，也不愿意承认自己需要适老化改造。张菁琳认为，我国居家适老化改造的推广还需要依赖适老化观念的普及。

除此之外，与国外先进产品相比，无论是质量还是功能都很难满足老年人的使用需求。中国社会科学院老年科学研究会研究员唐振兴曾介绍，全世界有6万多种老年用品，而我国自主开发的养老用品仅有2000多种。

在第三届中国老龄社会峰会上，清华大学建筑学院博士后秦岭表示，在我国深度老龄化的背景之下，“适老化”不应仅仅存在于专项设计当中，应该成为一种自觉的意识，覆盖设计的方方面面。

每个人终将老去。张菁琳认为，每个健全人都可能在某些情景下变成临时障碍者，推动无障碍建设，能让每个人都受益。“我们今天推动无障碍建设，其实是为了明天的自己。”陈玉琪

山东先进村(居)和社区工作者获民政部表彰

济南裕园社区、青岛上流佳苑社区入选

本报讯 近日，民政部开展了“全国城乡社区治理专项表彰”活动，授予200个组织“全国先进基层群众性自治组织”称号，授予496人“全国优秀城乡社区工作者”称号。山东省12个组织和27

山东省获“全国先进基层群众性自治组织”称号名单

济南市槐荫区中大槐树街道裕园社区居民委员会、青岛市李沧区世园街道上流佳苑社区居民委员会、淄博市临淄区稷下街道淄江社区居民委员会、东营市垦利区董集镇杨庙村村民委员会、烟台市芝罘区毓璜顶街道大海阳社区居民委员会、寿光市洛城街道东斟灌村村民委员会、邹城市钢山街道后八里沟村村民委员会、泰安市泰山区岱庙街道花园社区居民委员会、威海市环翠区环翠楼街道东北村社区居民委员会、日照市东港区石臼街道津海社区居民委员会、兰陵县卞庄街道代村村民委员会、滨州市滨城区彭李街道黄河社区居民委员会。

名个人上榜，总数位列全国第一。据悉，此次活动旨在充分发挥先进典型示范带动作用，进一步激发全国广大基层群众性自治组织和城乡社区工作者干事创业的责任感、使命感、荣誉感。（本报记者）

山东省获“全国优秀城乡社区工作者”称号名单

济南市舜雅社区张潇、济南市历山名郡社区滕飞、青岛市辛家庄社区辛筱霞、莱西市日庄镇沟东新村高维玉、淄博市世纪花园社区邵涛、枣庄市四季菁华社区马安伟、枣庄市官地村宋均海、东营市胜宏社区梅玉莲、烟台市三里沟村郑晓东、龙口市锦里社区邢燕、潍坊市工福街社区马丽丽、昌乐县庵上湖村赵继斌、济宁市北门社区吕秀云、济宁市后岗村张明武、泰安市后七里社区谷志、威海市古北社区王爱花、威海市张家产镇口子李村王文水、莒县岳家村社区许传江、临沂市东北园社区丁国强、德州市岔河社区李兆静、武城县李塘坊村李明慧、阳谷县张岩寨新村张伟、高唐县鱼丘湖社区王萍、滨州市文汇社区张宝然、邹平市柴家村柴启荣、单县马寨村张付亮、郛城县盛平社区董城郊。

山东公布养老服务体系创新示范县名单

本报讯 近日，山东省民政厅公布了2022年度全省县域养老服务体系创新示范县（市、区）名单。

去年，省民政厅、省财政厅联合部署开展了县域养老服务体系创新示范县（市、区）创建活动，旨在加快构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。经县级申报、市级推荐、专家评审和党组会研究等环节，最终确定25个县（市、区）为全省县域养

老服务体系创新示范县（市、区）。

具体名单：济南市历城区、平阴县；青岛市莱西市；淄博市张店区、沂源县；东营市广饶县；烟台市芝罘区、福山区、莱山区；潍坊市坊子区、青州市、高密市；济宁市邹城市、金乡县；泰安市岱岳区、肥城市；威海市环翠区、乳山市；日照市五莲县；临沂市郯城县、蒙阴县；德州市临邑县、齐河县；聊城市阳谷县和滨州市惠民县。（本报记者）

共享互助 为健康护航 疫情防控进入新阶段 社区服务这样做

疫情防控工作重心从“防感染”向“保健康、防重症”转变，面对新形势，社区工作者怎么办？近日，面对社区居民就医购药需求增加等挑战，济南市槐荫区社工总站开展联合行动，发起“我药帮你，共克时艰——槐荫区邻里互助、为健康护航”倡议，倡导大家共享药品、关注困难群体、科学防治。

2022年12月28日上午，匡山街道社工站社工王丽接到了服务对象杨阿姨的求助电话：“最近几天，我总是胸闷，夜间心脏不适难以入睡，想找个人陪着去医院就诊。”

杨阿姨是一名失独丧偶老人，接到电话后，王丽立刻赶往她家，协助她到医院就诊，帮她挂号、缴费、办理住院手续。忙碌了两个小时，杨阿姨终于安心住院。

在营市街街道，社工站将高龄独居老人等社会支持力量薄弱的困难群体作为重点服务对象，通过电话和入户了解其身体

情况，并利用微信群组搭建“邻里信息交互”平台，发布老人需求。

78岁的陈奶奶没有子女照料，反而要照顾患癌症的姐姐。前不久，两姐妹都出现发烧症状，但因没有抗原，无法检测。陈奶奶便在微信群里说明了情况，社工立即将热心居民提供的抗原传递给陈奶奶，鼓励她调整心态，乐观面对。

据槐荫区民政局基层建设科科长段莹介绍，槐荫区共有80余名专业社工为社区居民提供服务。除“共享药箱”之外，社工们发挥自身优势，以视频的方式分享了“居家战胜病毒小妙招”“居家防疫吃什么最健康”“阳过以后如何消毒”等知识。同时，链接社会慈善资源，助力满足居民的“微心愿”。

“槐荫社工通过服务凝聚温暖与力量，与社区居民共同期盼跨越寒冬、共迎春暖花开。”段莹说。

赵晓明

名中医分享 养护脾胃秘笈

近日，名中医邱健行教授分享了一套脾胃养护秘笈。

邱健行认为，人出生后，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。如不重视脾胃的调养，久而久之就会多病减寿。中医认为，一个人是否脾虚，能从身体的表征看出来。

形：脾气的运化好，身体才会壮实；相反，体弱无力的人大多脾虚。

窍：人的食欲、口味与脾的运化功能密切相关，嘴唇的色泽也可以反映脾胃的盛衰。日常生活中，大家可以检查自己的“唇四白”（就是嘴唇周围白色的肌肉），如果“唇四白”干黄，预示脾胃虚弱。

液：如果一段时间内容易不自觉地流口水，多是脾胃不和的表现。

邱健行建议，护脾胃可吃点养生药膳。

西洋参瘦肉汤：取西洋参24克，猪瘦肉500克。将西洋参洗净，切片。再将猪瘦肉洗净，与西洋参片一齐放入锅内，加入泡过西洋参的水及适量清水，大火煮沸后改用小火煲2小时，调味即可。

参芪乳鸽汤：取党参60克，黄芪30克，乳鸽2只。将乳鸽剖净切块，党参、黄芪洗净，与鸽肉一同放入锅内，大火煮沸后改用小火煲2小时，调味即可。广日