

适老化改造,让家成为老人的“安全岛”

——记者跟随老人实地探访青岛居家适老化改造样板间



王梅正在体验智能科技产品。王梅体验卫生间适老化改造区域。

1 “全屋适老”:从“将就住”到“讲究活”

玄关:

起身有扶手,换鞋更安全

推开样板间的门,王梅第一眼就看见了门口的木制鞋柜。与家里的老式鞋柜不同,这种鞋柜是斜插式的,每双鞋都清晰可见,“不用弯腰翻来翻去,一眼就能瞅见想穿的那双鞋。”她边说边拉开鞋柜门,眼里带着新奇。

一旁的组合家具将换鞋凳与拐杖悬挂区结合,节省空间;紧挨着换鞋凳的是一组木制储物柜,上方6.9厘米宽的扶手恰好贴合手掌弧度。“这个宽度是研究员结合人体工学,反复测量得出的,抓握起身时最省力。”展厅经理门东亮解释。王梅坐下又站起,连连点头:“平时在家换鞋,猛地起身总头晕,有这个扶手确实稳当多了。”

客厅与卧室:

沙发到护理床,藏着“适老门道”

走进客厅,高密度海绵沙发让王梅忍不住坐下体验。“坐下去不塌陷,胳膊也有地方靠。”她发现扶手处有个凹槽,“拐杖正好能卡这儿,不用弯腰捡了。”

客厅地面采用坡道连接,消除高低差隐患。门东亮说:“老人平衡能力弱,哪怕3厘米的台阶都可能绊倒。”这个细节让王梅想起自己曾在家中被门槛绊倒的经历,“家里要是也这么改,能少操多少心。”

卧室里两张护理床,让王梅挪

不开眼。工作人员演示“分离式多功能旋转护理床”时,她眼睛一下子亮了,凑近了盯着看:“这个太实用了!”只要按动遥控器,简单操作几下,半边床板慢慢转成轮椅的样子。“这样一个人就能推他出去晒太阳,不用再请人搭手了!”王梅的声音里带着点激动——丈夫卧床30多年,她偶尔推他出门,每次都累得直不起腰,“能常出去看看,他肯定乐呵。”另一张“电动旋转翻身床”更让她感慨:“每次帮他翻身,我这腰疼得受不了。”这床板能自动帮着翻身,还能180度转着让卧床的人坐起来吃饭,“照顾人的能省太多劲了。”

餐厅与厨卫:
餐桌上的稳当,浴室里的暖心

最让王梅心动的是可倾斜橱柜:“老人坐轮椅上也能看到全身,家里有这么面镜子,老伴准高兴。”声音里带着点激动——丈夫卧床30多年,她偶尔推他出门,每次都累得直不起腰,“能常出去看看,他肯定乐呵。”另一张“电动旋转翻身床”更让她感慨:“每次帮他翻身,我这腰疼得受不了。”这床板能自动帮着翻身,还能180度转着让卧床的人坐起来吃饭,“照顾人的能省太多劲了。”

来到如厕区域,门东亮介绍,马桶旁L型扶手与前置抽纸盒避免转身风险,智能马桶的前置按钮,避免了老人费劲扭身。“这些设计,直接解决了我的难题。”王梅说。

“适老化不是简单的‘加装扶手’,而是系统性重构居住生态,让老人在熟悉的环境里,有尊严、有质量地生活。”青岛理工大学教授、全龄友好设计研究中心首席专家钱治科表示,适老化改造的核心在于通过科学布局与人性化细节设计,如样板间展示的起身扶手宽度、可调节家具、消除地面高差等,将潜在风险点转化为安全支撑点。“这不仅提升老年人自主生活能力,减轻照护者负担,更重要的是传递一种理念——家应该是生命全程的港湾,能主动适应人随年龄增长而变化的身体需求,让‘老有所安’真正落地生根。”

旁边的升降灶台和自动吊橱让王梅忍不住上手操作。“以前炒菜总够不着吊柜,这个能降到眼前。”她比划着家中灶台的高度,“弯腰做饭久了直不起腰,这个能调高低的太方便了。”

卫生间是老人居家安全的“坎儿”,样板间的设计让王梅连连点头。洗手台下方完全腾空,“轮椅

“如果我老了扶不动他了,该怎么办?”61岁的青岛市民王梅望着轮椅上的丈夫,眉头又皱了起来。30年前的一场车祸让丈夫失去了行动能力,王梅一直陪伴左右,悉心照料。老房子拆迁,他们搬进了青岛市市北区浮山后片区,但卫生间那扇仅60厘米宽的门,多年来成了她心里的疙瘩——轮椅推不进去,每次帮丈夫洗漱,都得耗尽全身力气。

近日,青岛市启动消费品以旧换新居家适老化改造补贴项目:家里有60岁及以上老人,改造后政府最高补1.5万元。一时间,适老化改造成了不少家庭热议的话题。王梅通过相关新闻报道初步有了一点了解,她立刻拨通了青岛市民政局的咨询电话,表达了“想申请”的想法。

据了解,项目启动以来,交易旺盛,许多老年人拿到了补助。趁着这股适老化改造的热潮,全龄友好设计研究中心在崂山区福田万嘉科技园打造了一处居家适老化改造样板间,供老年人实地参观体验。8月5日,记者跟随王梅来到该体验中心,探访这个“未来生活样本”。

记者 尚美玉 视频 付中良

2 政策推动:1.5万元补贴背后的民生温度

体验完整个样板间,王梅的笔记本上记满了心仪的产品。“这些设计太人性化了,不只是方便失能的老人,我们护理人员也能轻松不少。”她特意提到可升降橱柜和卫生间抓手,“实实在在解决问题,还考虑到了我们这些照顾人的难处。”

让王梅动心的不只是产品,还有政府的补贴。据悉,目前青岛市60周岁及以上常住老年人口数量为238万人,老年人口占比达23.8%。青岛市2025年消费品以旧换新居家适老化改造项目,面向年满60周岁、拟改造住房位于青岛市行政区域内的老年人,予以产品成交价格30%、每人最高1.5万元的补贴支持。

“国家政策好,产品设计得好,可是怎么申请补贴呢?”在现场,门东亮手把手指导王梅申请补贴券:下载“云闪付APP”,注册账户、实名

认证并绑定银行卡、手机号;搜索“青岛市居家适老化改造项目申请”,或者将“云闪付APP”定位“青岛市”,根据“本地精彩”——“青岛以旧换新”——“居家适老化改造专区”,进入“居家适老化改造补贴管理平台”;在平台消费券申请界面按要求填报身份信息,拟改造住房地址、承诺书,通过资格审核后,即可领取“居家适老化改造消费券”。“当天领券当天用,买国家补贴库里的东西,出示条形码直接减免,很方便!”门东亮说。

离开样板间时,王梅手里攥着补贴申领指南,脚步轻快了许多。

“以前总发愁老了怎么办,现在心里踏实多了。”她望着远处的居民楼,笑着说,“政府这政策,真是暖到咱心坎里了。”



扫码观看
更多精彩

养老世界观

解锁日本康养之道③

康复发展需系统性布局和专业教育支持

徐辉



等多维目标。

第三阶段是自2000年介护保险制度实施以来,日本康复进入了全人化、社会化、多元化的发展阶段。康复服务从医院延伸至居家、社区与养老机构,康复目标从功能恢复扩展为维持与参与。日本康复的覆盖范围前所未有地扩大,康复服务不仅服务于患病人群,也面向亚健康、预防失能、认知症支持等领域。康复治疗师成为社区照护核心力量,其服务场景也从医院扩展至日照中心、居家康复、认知症支援机构等多元平台。

与中国相比,日本康复发展的最大优势在于其系统性布局和专业教育支持。中国自1980年代引入现代康复理念以来,也取得长足进步,特别是近年来康复医学科设立、治疗师职业规范、康复工程发展等取得积极成果。但在康复教育体系、人才储备、服务下沉能力等方面仍有较大提升空间。例如,日本目前拥有PT超13万人、OT约11万人,而中国截至2021年康复治疗师注册人数仅约3.5万人,远难以匹配庞大的康复需求人群。

此外,日本康复理念更注重“康复生活化”,强调环境适应与日常活动训练,而中国康复仍以医院主导的“疾病恢复型”为主,需推动“以功能为核心”的转型。制度层面上,日本逐步开始建立康复教育体系并推动康复职业规范化。1974年《身体障礙者福祉法》修订版实施,明确将康复纳入残障者福利体系。1980年代开始,PT(理疗疗法)、OT(作业疗法)、ST(语言听觉士)正式设立国家考试认证制度,高等专门学校与大学陆续设立康复专业。至1995年,全国PT人数已超过2万人,康复逐渐从“医疗附属”转变为“独立介入”。康复内容也从“身体训练”拓展至“生活功能重建”“社会再融合”。

总之,日本康复发展史体现了从医学导向到功能导向、从机构中心到社区家庭的演化逻辑。它不仅是医疗技术的进步,更是社会文明对高龄与障碍群体态度变化的体现。对于中国而言,构建现代康复体系,应重视教育培养、制度保障与服务模式创新三位一体的发展路径。

作者简介

徐辉博士,康复大学康复治疗实验中心主任,于2002年赴日留学,2014年取得医疗福祉学博士学位。师从日本老化预防与老年康复领域的权威专家竹内孝仁教授,并在日本从事临床工作多年,积累了丰富的理论和实践经验。