

适老化改造要有“温度”更要懂“专业”

——访北京市康复辅助器具协会名誉会长罗椅民

记者 王镜

在老龄化程度持续加深的青岛,99%以上老年人依托家庭安享晚年,居家适老环境早已不是简单的“装扶手、改坡道”,而是关乎千万家庭幸福的民生之事。近日,北京市康复辅助器具协会名誉会长罗椅民来青岛参加2026年第三期适老环境改善工程师培训班活动,本报记者对他进行了专访。罗椅民结合青岛政策实践、民生现实,解读居家适老从“工程装修”到“人本改善”的关键转型,为城市养老民生工程提供参考。



罗椅民在青岛

1 向个性化、专业化、普惠化的适老环境转变

采访中,罗椅民强调居家适老环境的重要性。他告诉记者,我国养老呈现清晰的“9901”格局——99%以上老年人居家养老,机构养老占比仅0.56%,抓住居家适老,就抓住了养老问题的根本。

青岛作为老龄化程度较高的城市,这一特征更为突出。截至2024年底,青岛60岁以上常住老年人口达253.2万人,老龄化率24.3%,其中99%以上老年人选择居家养老,机构养老占比不足1%。面对庞大的居家养老群体,青岛连续多年将居家适老化改造纳入市办实事,构建起系统化政策支撑体系:先后出台《青岛市促进银发经济发展增进老年人福祉实施方案(2025-2027年)》《青岛市2025年消费品以旧换新居家适老化改造项目实施细则》等文件,明确兜底保障与普惠服务双线推进。



青岛市崂山区一市民家中进行了适老化改造。

截至2025年底,青岛已累计完成超3.5万户困难老年人家庭适老化改造,2025年当年完成1.97万户;同时面向普通家庭推出30%补贴、最高1.5万元的适老改善支持,推动服务从特困群体向全体老年人延伸。

不过,罗椅民直言,许多地方的服务仍停留在工程化、标准化、兜底式阶段,用统一标准、统一额度、统一时间解决存量安全问题,尚未真正走向个性化、专业化、普惠化的适老改善。

2 “改造”≠“改善”,别让适老成负担

“把适老化做成装修,让老人适应新家,反而埋下安全隐患。”罗椅民表示,这是当前居家适老服务最普遍、也最需要警惕的误区。在他看来,很多家庭、不少机构都把“适老”简单理解成施工改造,却忘了老人最需要的不是一个陌生的“标准养老房”,而是熟悉、安全、不被打扰的家。

他强调,“改造”与“改善”,一字之差,理念天差地别:改造以工程手段为主,多是砸墙、扩门、固定安装扶手,用统一标准解决基础通行问题,属于静态、一次性的解决方案,一旦老人身体功能发生变化,原有改造便不再适用,甚至会形成新障碍;改善则以非工程手段为主,侧重清理隐患、适配适老家具、智能辅具,全程尊重老人原有生活习惯,是动态、可持续、可调整的服务模式,真正兼顾安全、便捷与生活尊严。

这种理念上的差别,在青岛的居家适老实践中有所

体现。市北区70岁的于女士,多年习惯了老房子的布局,坚决不愿大拆大改。此前有团队按照“标准化改造”思路,为老人全屋加装了固定扶手,本意是提升安全,结果老人反而觉得行动拘束、转身易磕碰,心里有些抵触。

后来,专业适老团队上门评估,完全顺着老人的生活习惯,采用“清、拆、置”轻量化改善方案:只清理走廊杂物、疏通日常动线,更换防滑垫消除地面隐患,加装感应夜灯照亮夜间路径,全程不改结构、不破坏原有装修,几处细微却贴心的调整,就让老人的跌倒风险明显下降,居家更安全也更自在,于女士全程配合、十分满意。

“这就是最直观的转变——从‘以工程为中心’,真正转向‘以老人为中心’。”罗椅民说,真正的适老,是让家在不变模样的前提下,变得更安全、更贴心、更有温度。

3 加快培育“适老环境改善工程师”

“政府想做事、企业有热情,但专业人才缺口是最大瓶颈。”罗椅民指出,全国近3000所大健康类院校,缺少适老辅具与环境专业师资与实验室;青岛本地相关专业同样存在人才培养与市场需求脱节问题。随着青岛长期护理保险全覆盖、商业康养保险快速发展,适老评估、方案设计、辅具适配、施工监理等专业人员严重不足,导致不少服务流于形式。

针对这一痛点,罗椅民提出“双人一具一环境”理论与适老辅具理念。他解释,适老服务不能只盯着老人,而要同时覆盖老年人、护理者、辅具、环境四大要素;适老辅具更要服务三大主体,即代偿老人安全、补偿护理者能力、满足老人自身需求,而非简单给老人使用康复辅具。

“80岁以上高龄、失能老人,很多辅具直接使用已无意义。适老环境本质上是活力老人打造,通过环境与辅具维持独立生活能力,延缓失能、提升生命质量。”罗椅民建议,青岛应加快培育“适老环境改善工程师”,建立从评估、设计、施工到售后的全流程专业体系,让民生投入真正转化为老年人可感知的安全与便利。

记者手记

适老之事,在于“走心入微”

采访罗椅民教授,最触动我的不是专业理论,而是一句朴素的话:让环境适应老人,而不是老人适应环境。我们总以为,给老人装更多扶手、改更大空间就是孝顺,却常常忽略他们不愿改变习惯、害怕陌生环境、担心成为负担的真实心声。

青岛用政策兜底、用资金支持、用产业赋能,把适老服务做成实实在在的民生工程,让数万困难老人先享受到安全保障。但从“有”到“好”,从“改造”到“改善”,还要有专业的支持与温度。

居家适老,从来不是把家变成养老院,而是让家更像家。清理一条安全动线,装一盏深夜亮起的感应灯,摆一把方便护理的椅子……一份尊重习惯的方案,远比标准化工程更有力量。

适老之路,需要少一些模板化施工,多一些人性化考量;少一些粗放投入,多一些专业支撑。让每一位老人,都能在熟悉的家里,安心、体面、有尊严地慢慢变老。这,才是养老最温暖的模样。

上海一项调查报告显示——超七成老人青睐百元内适老化玩具

近日,上海发布了一项关于适老化玩具消费的调查报告。报告指出,老年消费者高度看重产品的益智健脑功能与操作安全性,愿意为高品质产品付费,期待推出并信任“适老化玩具认证标识”。

适老化玩具是专为老年人生理、心理及社交需求设计,涵盖益智健脑、动手操作、休闲娱乐、轻度体育等多功能的产品。调查数据显示,近七成受访者表示对适老化玩具有所耳闻,反映出该品类已具备一定的认知度。其中,约三成的受访者表示“很了解”,“不太了解”与“从未听说过”的群体占比近七成。这表明公众对于适老化玩具的具体功能、使用场景与核心价值普遍缺乏深入了解。

调查显示,“社区/老年活动中心”(33.66%)和“线上购物平台”(28.71%)是老年人获取适老化玩具信息的两大主要渠道,“线下超市/百货商店”(22.77%)也占据重要地位。

在价格层面,超七成受访者青睐百元以内产品并对尝试持积

极态度,其中选择50元以下的占比最高(40.59%),表明高性价比产品更易获得市场认可。与此同时,17.82%的受访者表示“只要喜欢,价格不是问题”,反映出部分消费者对高品质、高契合度产品具有较高支付意愿。

在产品类型上,“创意手工类”(38.61%)、“动手拼装类”(35.64%)和“益智棋牌类”(31.68%)最受青睐,“轻度体育类”(21.78%)也获得一定关注。在核心功能方面,“锻炼大脑,预防认知衰退”(71.29%)成为首要关注点,“活动双手”(43.56%)与“锻炼身体”(35.64%)紧随其后。这表明老年人更偏好能够促进身心健康、兼具趣味性与实际性的产品类型。

调查数据显示,“操作简单,易于上手”(71.29%)被认为是最重要的产品特性;“价格合理,性价比高”(43.56%)和“安全无毒,材质可靠”(42.57%)共同构成消费决策的基本要求,体现了老年消费者对产品易用性和安全性的高度重视。受访者对产品的

易用性和安全性表现出明确期待,认为产品设计应切实体现对老年人的关怀。

老年消费者普遍对质量认证等官方标识表示信任,并对推出专门的“适老化玩具认证标识”表示期待与认同。希望该标识能传递产品安全达标、操作简便、具备益智功能等关键信息。

对此,建议由相关部门牵头制定适老化玩具专项认证标准,明确产品材料安全、使用安全、操作便利性及功能有效性等要求,建立显著贴标认证制度;围绕延缓认知衰退、维持手脑功能的核心目标,构建科学的难度与功能分级体系,融入适当的趣味性与微成就感设计。

同时,鼓励企业开发支持协作、代际互动等模式的适老化玩具,满足老年人在代际陪伴、日常互动等方面的深层需求,提升产品的长期使用价值。倡导建立透明、合理的价格体系。通过社区体验、视频科普等形式开展精准科普,帮助公众科学认知适老化玩具的功能价值。 刘浩

睡眠呼吸暂停切勿盲目网购呼吸机

权威专家:规范诊疗科学用机才是关键



在山西省医师协会睡眠医学专业委员会第九届学术研讨年会暨山西省老年医学学会第二届学术研讨年会上,中国人民解放军空军特色医学中心医疗副院长、专家组组长高和教授,就呼吸机在睡眠呼吸暂停治疗中的应用、自行网购隐患及科学使用建议展开科普。高和深耕睡眠医学领域多年,2010年牵头组建空军总医院睡眠医学团队,打造全军首个独立中西医结合睡眠医学科,其专业建议为受睡眠呼吸暂停困扰的人群提供了重要指引。

高和介绍,呼吸机对应的气道正压治疗,是目前治疗阻塞性睡眠呼吸暂停公认的标准有效方法。其原理类似吹风机,通过电控马达带动涡轮产生气流,调节气道压力,维持上气道呼

气末正压状态,避免呼吸暂停发生。但该设备并非普通器械,使用有专业要求和规范流程,并非适用于所有情况。

当下,不少受打鼾或睡眠呼吸暂停困扰的人,习惯在网上自行购买呼吸机使用。高和表示,这种做法不可取,隐藏诸多健康风险。睡眠呼吸暂停患者群体多样,部分还伴随基础疾病,未经专业诊断,既无法确定是否为阻塞性睡眠呼吸暂停,也难以判断是否适合气道正压治疗;且自行网购缺乏专业指导,易因设备选择、压力调节不当引发问题,盲目使用很可能达不到治疗效果。

针对呼吸机的科学选购与使用,高和总结三大核心原则:一是需有医生明确诊断,患者需经专业医生确诊并判断符合气道正压治疗适应症,再在医生建

议下选设备;二是设备到手后需专业试戴与指导,由医生调节合适压力并教会使用方法;三是重视长期维护与规范管理,遵循专业指导做好设备消毒、配件更换等工作。

高和强调,阻塞性睡眠呼吸暂停治疗专业且复杂,尤其伴随基础疾病的患者,切勿将呼吸机当作普通商品随意购买使用。需遵循医生指导,做好诊断、选购、使用、维护全流程规范操作,让气道正压治疗发挥实效,守护睡眠健康。 程晓丽