

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



本版
有声新闻
扫码
倾听

帮爸妈忙年 给家做个“适老”体检

防滑改造、安全收纳等需求上升 春节家政服务走向精细化与温情化

春节临近,不少家庭开始预约家政服务,家政市场也随之进入需求骤增的“升温”模式。今年,除了传统的大扫除,越来越多家庭开始关注“适老清洁”与专业整理收纳服务。从细致的防滑安全改造,到充满温情的空间规划与收纳整理,家政服务正以更精细化、人性化的方式,帮助千家万户焕新居室,温暖迎新年。

家政保洁需求旺盛 为父母做好“适老清洁”

“喂,您好。不好意思,这周的时间都约满了,您可以预约其他时间。”1月13日中午,52岁的张女士刚结束在李沧区一小区住户的保洁服务,便匆匆赶往下一个客户家中。作为青岛市爱心大姐服务有限公司的资深员工,她已有十余年从业经验。

“大约从去年12月起,预约上门保洁的客户就越来越多,进入今年1月后,我们几乎每天都不闲着,都是提前预约好的,在春节前给家里进行一次彻底的大扫除。”张女士介绍。该公司推出了日常除尘、擦玻璃、换纱窗、清理油烟机、全屋清洁等多种单项或整体保洁服务,收费依据房屋面积、清洁时长及项目而定。

“年底工作忙,家里又要大扫除,实在抽不出时间,只能请家政人员帮忙。”市民李梦表示,“请专业人员打扫,不仅干净,收费也合理,总体性价比挺不错。”张女士提到,如今下单人群覆盖青年与中老年,年轻人常有更多个性化需求,而对老年客户则需更加细心,从“老人视角”出发,做好“适老清洁”。“我每年都参加公司组织的培训,不断提升专业技能,以满足不同顾客的需求。”她说。

如今,许多年轻人选择接父母到自己所在城市过年,与爸妈舒舒服服待上几天,成了最暖心的过年方式。但与父母共享温馨时光的同时,也需注意居住环境的安全与便利。不少人容易陷入“大扫除=干净”的误区,却忽略了老人身体机能下降,普通整洁未必能满足其居住需求,“适老清洁”因而尤为重要。例如:第一,地面防绊。如果老人腿脚不便,地面的小障碍就可能酿成危险。很多家庭的地毯边角翘起、电线随意散落,都是容易被忽视的安全隐患。不妨在清洁时先仔细检查客厅、走廊等高频活动区域的地毯,将翘起的边角用双面胶固定平整,再逐一整理散落的充电线、数据线,杜绝缠绕绊倒的可能。第二,卫浴防滑。清洁重点包括铺设防滑垫,马桶旁和淋浴区可安装扶手等。第三,厨房省力。爸妈来家里,总爱下厨露一手,彻底清理橱柜死角,尤其是灶台下方、水槽周围的橱柜,这些地方容易堆积油污和杂物,老人弯腰清理时不仅费力,还可能被杂物绊倒。

整理收纳服务走俏 房间整洁心里敞亮

“我们是三代同堂,全家六口人住在一起,东西多又乱。快过年了,想请专业人士好好整理一下,让家里焕然一新。”市民王程莉说。传统扫除习俗与对高品质生活空间的追求相结合,使得整理收纳服务愈发受到青睐。



春节临近,家政市场需求“升温”。受访者供图



白惠在住户家进行保洁服务。

近日,海尔家生活售后小店的主管白惠带领整理收纳师团队,上门为王女士家进行了全天整理。衣物按款式、颜色分类,物品依高低、大小次序摆放……一天工作结束后,原本杂乱拥挤的房间变得宽敞整洁。“看着敞亮整洁的房间,我的心也跟着敞亮了。”王程莉笑着说。

随着生活水平提高和消费观念转变,人们对家居整洁美观的要求日益提升,推动家政服务向细分与专业化发展。如今的整理收纳师可提供家居收纳、整理与规划等全方位服务,覆盖衣柜、卧室、卫生间、客厅等空间。拥有二十余年从业经验的白惠,以其丰富的案例打破了“整理收纳只是年轻人的事”这一刻板印象。面对许多不舍得“扔东西”的老年人,她和团队以“安全优先、保留温度”的专业服务,通过科学的整理收纳方法帮助老年人实现有效整理与适度断舍离,更帮老人找回“能自主做饭、方便找东西、妥善安排生活”的晚年生活,用行动证明整理从来都属于“每一个对美好生活有向往的人”。

面对老年客户,白惠与团队注重“看见老人的隐性需求”,聚焦“居家养老家庭”刚需场景,不追求“网红式整洁”,而是从“适老化安全、情感记忆保留、自主生活能力维护”等多维度提供解决方案。对老人而言,整理收纳不是“精致的负担”,而是“安全的保障”,其最好的支持便是让老人不是“被照顾”,而是“能自主”。



春节家政“适老”服务走俏。

老人不舍得断舍离? 刻板印象可以打破

在许多老年人家中,普遍存在安全隐患突出、身体适配性差、情感记忆物品杂乱等问题,例如:多年堆积的衣物、杂物挤占过道;常用药品与杂物混放,紧急时刻难以及时取用;抬手拿取高处物品困难;厨房食品存在食品安全风险,还有多年积累的老物件既舍不得丢弃,又不知道如何妥善存放,导致空间被大量“情感物品”占据等。针对这些问题,应如何进行整理收纳呢?

75岁的黄老太住的住所是150平方米的四室两厅房子,看似宽敞,却因物品堆积导致行动不便。整理收纳师首先为其疏通动线:对客厅、过道等高频活动区域进行断舍离,筛选出不再穿的衣物、闲置杂物,通过流通渠道妥善处理,彻底清空挤占过道的堆积物品,让老人走路“不用绕、不用挤”。再进行适老化收纳调整,根据老人身高调整物品摆放高度——常用药品、吸氧设备、水杯等放在“黄金区域”,避免老人弯腰或踮脚取物;过季衣物、不常用杂物收至衣柜顶层或床底收纳箱,用带滑轮的工具辅助拿取,减轻老人的腰椎负担。其次,还有饮食安全保障,对厨房进行食品分类整理,贴上清晰标签,常用厨具放在灶台旁易拿取的位置,让老人做饭时“不用到处找、不用费

力搬”。改造后的空间,没有了杂乱堆积的“绊脚石”,老人的每一步都走得踏实,取物、做饭也变得轻松安全。

此外,对于老年人家庭来说,“长久维持”比“一时整洁”更重要。因此整理结束后,还需要一套简单易操作的维护方法。包括:标签化管理:在药品盒、食品罐、收纳箱上贴大号字体标签;固定位置记忆:将常用物品(如水杯、眼镜、遥控器)放在固定位置;轻量化维护:教老人“每天5分钟小整理”,用完的物品及时归位,每周六和孙子一起“简单清扫”,避免杂物堆积,也让孙子参与到“守护老人生活”的过程中。这些方法不仅减轻了老人的整理负担,更让他们感受到“自己能掌控生活”的成就感。“像年轻时那样,把家收拾得干干净净,真好。”黄老太感慨。

相关链接

整理收纳小妙招 助你春节焕然一新

1. 分类清晰, 标签助力

分类整理: 首先,将所有物品按照类别进行分类,如衣物、书籍、玩具、厨房用品等。这一步是整理的基础,有助于后续的高效管理。使用标签:为收纳盒、抽屉或衣柜内部贴上清晰的标签,标明内容或类别。这样,即使是家人也能一目了然,快速找到所需物品,减少翻找时的混乱。

2. 垂直空间最大化

利用墙面: 安装悬挂式储物架、挂钩或磁性条,将小物件如厨房调料、工具、首饰等上墙,释放桌面和抽屉空间。高架床与储物柜:如果空间有限,考虑使用高架床或定制带有储物功能的家具,如床头柜带抽屉、床下抽屉箱等,向上发展,增加存储空间。

3. 断舍离原则

定期评估: 每隔一段时间(如每季度),审视家中的每一件物品,判断是否真正需要、喜欢或使用。对于不再需要的物品,勇敢放手,进行捐赠、二手出售或回收。限量购买:遵循“一进一出”原则,每当添置新物品时,考虑是否要替换掉同类旧物,保持家中物品总量平衡。

4. 统一容器, 透明收纳

统一容器: 使用外观一致的收纳盒或篮子,不仅能美化空间,还能让杂乱变得有序。尽量选择可堆叠设计,节省空间。透明收纳:对于经常使用的物品,如食品、文具等,使用透明收纳盒,便于一眼看到内容,减少翻找时间。

5. 制定收纳规则与习惯

固定位置: 为每个家庭成员分配专属的收纳区域,并坚持“物归原处”的原则,减少物品随意放置的现象。日常维护:养成每天每周固定时间进行简单整理的习惯,如晚餐后整理餐桌、睡前整理卧室等,避免积少成多导致的整理压力。

本版撰稿摄影(除署名外) 青岛早报/观海新闻记者 杨健 实习生 刘新祎 李曼雨



扫码入群
早报银龄
俱乐部