

卫生间蹲便池改成坐便器，一旁加装“SOS”紧急呼叫按钮，一键就能自动预警，还能“拨通”子女手机；洗澡间增加助浴椅、防滑垫；从卧室到厨房、到大门增加沿墙扶手；连楼梯间也安装了醒目的上楼扶手……近来关于防滑等适老化改造及其家电家居等周边产品热销。哪些地方最危险、哪些区域需要适老化改造，希望这份“适老化改造”清单，能帮到有需求的家庭。

哪些区域是重点 哪些设备不能少 居家适老化改造 “老”问题有新解法

适老化家电家居热销

“设备的投衣口更宽，内筒位置也提升了，老人家使用完全不用弯腰。”近日，吉家家世界的海尔智家展厅内，市民张女士正在为年过七旬的母亲挑选洗衣机。店员热情介绍道：“这是一款专为老年人设计的‘不弯腰洗衣机’，性价比很高，也是店内最热销的。”同时，它的按键操作十分简单，避免了触屏误触，非常适合手指灵活度较低的长者使用。据店员介绍，店内配备自动断电功能的智能灶具，以及具备未关紧急报警功能的智能冰箱也十分热销，去年销量比前年增长了30%。

在相邻的舒福德智能床品专区，记者体验了一款好评度较高的智能床垫。店员通过遥控器轻松演示了床垫的“一键入眠”功能：“我们的智能床垫，老人家可以自由调节床头角度，帮助他们更顺畅地呼吸和轻松坐起，按摩功能还能促进老人家的血

液循环，提升睡眠质量。”家人还可通过手机软件实时监测老人的睡眠数据，帮助他们进行个性化管理和分析。

“我之前便给父母购买过洗澡椅，在浴室安装扶手，他们都觉得使用起来十分方便，这次打算在家里各个角落都增安扶手。”在江头建材市场的欧陆卫浴店内，市民刘先生正在选购无障碍扶手。他手中拿着几款不同样式和材质的扶手，正仔细对比。据店员介绍，这些扶手不仅防滑、易安装，近三个月销量超过500件。此外，坐便器、洗澡椅等安全辅助产品也很受欢迎。吉家家世界的金牌家居馆推出的可升降衣柜和橱柜，缓解了老年人取放高处物品的难题。此外，店内一款大理石瓷砖，因其快速干燥和防滑特性，人气颇高，近一个月的销量对比往年同期增长了20%。

适老化装修咨询多

“现在修正了等高的阶梯，有扶手可以搀扶，再也不用担心绊脚了，爬累了还能在楼梯间的安全座椅进行休息。”盐业小区陈大爷最近刚刚经历房屋适老化改造，他说，自己曾在爬楼梯时因体力不支踩空摔倒过，去年底特别找了专业装修公司，对楼梯进行了改造。

扶手设计是改造中重要且实用的部分，不仅在楼梯、沙发、浴室等地方需要设置，还需要考虑到老年人的身高和手臂长度，以确保其能够轻松抓握。不少老人还会在老人易发生危险的卧室和卫生间加装报警铃，一旦发生意外，报警铃能够迅速发出警

报。“重新粉刷全屋墙面、铺设防滑地砖；重新规划水电布局、改造储物空间；放置防滑垫、安装安全扶手；替换蹲厕为马桶；采用新的吊顶设计提升采光效果；采用镜面设计减轻空间压迫感……”厦门一装修公司的工作人员告诉记者，公司曾在20天内，改造了8个老年家庭的厕所和公共区域。此类改造升级花费从几千元到几十万元不等。据尚品宅配工作人员透露，目前不少老年人及其家人会主动咨询适老化改造升级业务，一天之内，有时甚至会有多达二十位客户前来咨询相关事宜。

本报记者 薛尧 实习生 洪莹茹

SOS
紧急呼叫

全市养老机构床位数量 现有12381张

我市机构养老工作走在全省前列，市人大代表开展视察并提出相关建议

本报讯(记者 蔡绵绵)厦门一共有多少老年人?数据来了:截至今年1月,我市60周岁以上老年人44.8万。养老关系着千家万户,一直是市委市政府关心的一件民生大事。昨日,市人大常委会组织部分代表视察我市机构养老工作情况。

平举、伸出双臂、缓缓挥动……在源泉山庄老年公寓,用过早饭的老人们纷纷来到早操室,在护士的带领下做起了养生操。这是我市第一家以公寓模式经营的养老机构,也是思明区唯一一家由国有企业负责运营的非营利性养老机构,除了满足老年人社会养老的需求之外,公寓还兜底保障本区低保、重残等特殊困难对象,目前该公寓共有近200名老人入住,其中包括33名特困对象。市人大常委会委员吴海建议政府支持养老工作的重点要从硬件转向软件,聚焦失能、半失能老人的养老需求,提升养老服务的针对性。

内设医务室,聘请全科保健医师,并与弘爱医院建立绿色通道就诊服务……代表们还走进蔡厝唐厝边养老院,这家养老院积极引入医疗服务,落实医养结合。

近年来,我市养老工作坚持兜底线、促普惠、市场化,构建居家社区养老与机构养老相协调、医养康养相结合的养老服务体系,我市机构养老工作走在全省前列,满足老年人多层次多样化养老服务需求。目前,全市共建成养老机构45家,养老机构床位12381张,每千名户籍老年人床位43.7张,护理型床位达78%,均已超过“十四五”规划目标(每千名户籍老年人床位40张和护理型床位70%)。45家养老机构中有42家内设了医务室,符合规定条件的本市户籍失能老年人,入住机构的床位费可以纳入医保结算的规定,更是全国少有、省内唯一的惠民政策。

视察组充分肯定我市机构养老工作取得的良好成效,同时认为与日益增长的养老服务需求相比,我市机构养老还存在城乡发展不平衡、床位空置率较高等问题。视察组建议提高政治站位,充分认识到机构养老工作的重要性。聚焦群众需求,进一步加大支持保障力度,增强激励机制,加强养老服务专业队伍建设。强化数字赋能,打造智慧化养老服务体系。市人大代表黄素玉、陈琦琪建议,鼓励更多学校设置护理专业,强化护理人员的准入、激励、退出机制,吸引更多高素质人才从事养老服务业。

关注
GUANZHU

居家适老化改造 涉及30项内容

早在2020年,民政部、国家发改委、财政部等9部委就联合发布了《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》,提出基础类项目和可选类项目共30项具体内容改造内容,围绕施工改造、设施设备、老年用品配置等方面,制定老年人居家适老化改造项目和老年用品配置推荐清单。其中,基础类项目是政府对特殊困难老年人家庭予以补助支持的改造项目,是改造和配置的基本内容,包括防滑处理、高差处理、安装床边护栏(抓杆)、安装扶手、配置淋浴椅、手杖、防走失装置共7项。

卫生间成老人 跌倒“重灾区”

截至2022年底,全国60周岁及以上老年人超过2.8亿,占全国总人口19.8%,其中65周岁及以上老年人达2.1亿,占全国总人口14.9%,人口老龄化形势严峻。

据中国疾病预防控制中心的数据显示,跌倒已成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒,卫生间正是老人跌倒的“重灾区”。

淋浴区改造

1. 将传统的玻璃隔断或硬质隔断改为帘式隔断,可有效防止撞伤。
2. 在浴帘的外侧设置一条具有排水功能的隔水带,确保淋浴时,水能够及时排入下水道系统。
3. 对于空间较小的淋浴区,需保证一面靠墙的位置装有安全扶手。
4. 提供可调节高度的花洒,避免老人因取用花洒,引发拉伤或摔倒。
5. 增设老年人助浴椅。一般而言,固定式的助浴椅安全系数会高于可移动式的助浴椅。
6. 置物架需要安装在适宜的高度。
7. 家中有浴缸,或者更习惯使用浴缸的家庭,可以选择侧开门式浴缸,方便老人进出。

坐便区改造

1. 对于老年人而言,坐便的重心更稳定,比蹲便更安全。有条件的家庭可以选择智能马桶。
2. 如果家中没有马桶或者不方便安装马桶,则可以考虑在蹲便位置上安装助浴椅,也能起到帮助老人稳住重心的作用。
3. 在马桶旁边加装扶手。
4. 加装马桶增高器。如果老人在使用马桶的过程中,仍然觉得马桶位置过低,或难以坐下,可选择在马桶上加装马桶增高器。
5. 注意卫生纸的位置摆放,尽量避免老人在取用的时候需要转动身体,从而发生其他意外。

整体防滑改造

1. 将淋浴区和洗手区有效阻隔,能够保证厕所日常的干燥。
2. 尚未装修或者有条件改造的,可在厕所的地面及墙体上铺设防滑瓷砖。
3. 若条件不允许,则可选择铺设防滑地垫。
4. 在淋浴区外放一块硅藻土地垫,能让老人在不弯腰的情况下,让脚底迅速干爽。

整体照明改造

1. 保证充足照明的同时,可将厕所镜子上方的灯管转移至镜子的两侧,减少对老年人眼睛的刺激。
2. 铺设哑光瓷砖,弱化厕所强光对老年人眼部的反射效果。
3. 在厕所里的固定物品或装置上,均贴上反光标志,如洗手台、马桶等,方便老年人在夜间或光线较弱的情况下辨认。

洗手台改造

1. 假如家中有需要使用轮椅的老人,可选择半悬空的洗手台,为轮椅的进出使用留下充分的活动空间。
2. 比起固定的水龙头,可抽拉式水龙头对老年人更友好,不仅可以实现固定出水和水喷模式的任意切换,还能满足老年人对于不同用水需求时实现无死角冲刷。

其他智能化改造

1. 在做好预防跌倒的工作后,还有一个最重要的设备安装,就是紧急呼救器。最好在呼救器上加设一段拉绳,确保老人在跌倒后也能够不费力拉到,迅速得到救援。
2. 相对于需要手动拉响的呼救器而言,毫米波雷达监测是一种更智能化的监测设备,它的功能和烟雾报警器类似,无需老年人贴身佩戴,但却能够很好地监测房间内人体运动的状况,更适合老年人的健康监测需求。
3. 在老人下床时,步入卫生间时,都可以采用灯光感应式照明。

可调节高度的花洒

科普
KEPU

卫生间如何改造?

安全扶手

坐浴椅

据人民日报健康客户端、科普中国微信公众号

提醒

既要注意安全 还要兼顾老人习惯

“适老化改造的核心在于对老人身体变化和家居环境的深入洞察。”适老化家居改造业内人士——宽虹堂(厦门)投资有限公司业务相关负责人柯俊雄说,随着年龄的增长,老人在体位变换时面临的风险增加,而家中湿滑的地板、缺乏必要的扶手等设施,更增大了跌倒的风险。因此,在改造过程中,增设扶手、洗澡椅等辅助设备显得尤为重要。其中,床边扶手这一常被忽视的细节,实则对老人起身有着显著的辅助作用。

柯俊雄强调,适老化改造旨在通过优化家居环境,使老人在现有身体条件下更好地生活,而非替代其生活功能。在选择产品时,应充分考虑老人的个人情况,避免盲目追求复杂功能,而应选择轻便、简化的产品,以补充老人身体能力上的不足。柯俊雄还建议,适老化改造不仅要关注安全性,还要兼顾老人的生活习惯和审美需求,从而确保改造后的环境既安全又舒适。

安全扶手

关于“厦门国贸学原三期” 小区公共配套说明的公告

厦门悦煦房地产开发有限公司开发的厦门国贸学原三期小区,规划并建设的不计容公共开放架空空间4539.29㎡、人防775.02㎡、配电室(间)902.58㎡、水泵房444.13㎡、物业及物业监控室333.37㎡、消防器材室90.08㎡、发电机房70.89㎡、电信机房54.49㎡、电视机房25.40㎡、消控室17.53㎡、空腔及消防水池等590.32㎡,以上共计7843.10㎡的资产及小区架空层、大堂、电梯厅、图书馆的装饰,均属于小区不可销售的公共配套,政府或全体业主共有财产。因小区业委会尚未成立,以上场所及物品暂移交给厦门市万悦悦城物业服务管理有限公司管理,待小区业委会成立后依法办理移交手续。

厦门悦煦房地产开发有限公司
2024年3月28日

关于“厦门国贸学原二期” 小区公共配套说明的公告

厦门浦悦房地产开发有限公司开发的厦门国贸学原二期小区,规划并建设的不计容公共开放架空空间3349.05㎡、配电室(间)1341.81㎡、非机动车库1314.43㎡、人防925.57㎡、水泵房572.20㎡、物业管理用房及监控室232.41㎡、发电机房129.57㎡、电信机房91.70㎡、电视机房53.05㎡、消防器材室39.66㎡、消控室36.12㎡、消防水池及物业等688.03㎡,以上共计8773.60㎡的资产及小区架空层、大堂、电梯厅的装饰,均属于小区不可销售的公共配套,政府或全体业主共有财产。因小区业委会尚未成立,以上场所及物品暂移交给厦门市万悦悦城物业服务管理有限公司管理,待小区业委会成立后依法办理移交手续。

厦门浦悦房地产有限公司
2024年3月28日

关于“厦门国贸学原二期” 小区公共配套说明的公告

因自来水管道的需要:思明区恒达大厦、山海大厦、演武小学、大学路179号-213号,海沧区厦门金达威维生素有限公司、东进不锈钢(厦门)有限公司、厦门威迪康科技有限公司、厦门市晋益汽车配件有限公司、厦门福和金属工业有限公司、海德里希(厦门)真空机械制造有限公司、万全万特制药(厦门)有限公司、宜瑞展示架(厦门)有限公司、厦门星星工艺品有限公司、厦门中坤化学有限公司、健华滤网(厦门)有限公司定于2024年3月28日22:00至3月29日5:30停水。

厦门市市政水务集团有限公司
2024年3月28日

厦门市海沧区人民政府公告

陈亚刘、陈以上、陈以中、陈金环、陈银环、陈宝环、邓建美、陈小伟、陈春燕、叶爱治、邱继荣、邱解放、邱节约、邱水莲、邱恭喜、邱水花、江亚江、邱武位、邱维红、邱位清;厦门市海沧区人民政府东孚街道办事处报请对海沧区东孚街道芸美村北区118号之3号、6号房屋作出征地补偿安置决定一案,本府已经审结。现依法向你们公告送达《厦门市海沧区人民政府关于芸美村北区118号之3号、6号房屋征收补偿的决定》(厦海政征(2024)16号)。自本公告发布之日起经过7日,即视为送达。如你们对本决定不服,可在本决定送达之日起60日内向厦门市人民政府申请行政复议。特此公告。

厦门市海沧区人民政府
2024年3月26日

广告