

“食欲少而数，不欲顿多难消，常如饱中饥，饥中饱。——《养性延命录》”

# 在家中多安装一些扶手、洗澡时有方便安全坐椅…… 老人期盼“适老化”生活改造

□ 郑鹤鸣 牛红磊 记者 祁琳

资料显示，目前很多老人选择家庭养老，但家中环境也许并不是那么适合老人活动，即使不出门，老人在家中也是存在着隐患，譬如洗澡不方便，上厕所不方便。有新闻称，北京市民政局日前出台《支持居家养老服务发展十条政策》，重点解决包括吃、住、医在内的10项居家养老难题。昨日，市场星报、安徽财经网记者也走访了合肥一些老人家庭，听听他们说说自己对适老化改造的需求。

## 子女为腿脚不便老人改造坐便器

合肥市民王先生今年30岁，他的奶奶已经有90岁高龄了，是独居老人，住在合肥双岗附近一处老旧小区里，对于“适老化改造”问题，他说其实很多年前家里就已经开始改造了。

因为奶奶身体不好，患有有关节炎，一开始还能自由活动，但几年前腿脚已经没那么利索了，下蹲很困难，“奶奶住的小区是很老的小区，就是三无小区，没人管理，家里的厕所也是蹲坑形式，一开始奶奶还能自己上厕所，后来就没办法进行了。”

王先生说，因为腿脚不便，他们小辈便把家里的蹲坑改造成了马桶，还将卫生间内的一个阶梯给弄平了，“老人选择在家养老，不给她弄好这些，实在是不放心。”

此外，让王先生等子女头疼的还有老人的洗澡问题，“老人爱干净，喜欢洗澡，现在都是拿一个凳子坐着洗，但是有时候凳子会打滑，还是很担心，下一步想给她装一个固定的凳子。”

## 老人出门不便 子女盼能装电梯

合肥市民马女士住在合肥东门附近，与公公婆婆同住，主要是为了方便照顾老人，“两个老人身体都不好，一个坐轮椅，一个中风后也是生活不能自理。”

照顾公婆，马女士很是尽心，她也是邻居眼中的好媳妇标杆，但是马女士对两位老人总是心存内疚，两位老人因为都是腿脚问题，不能出门，每天的活动轨迹就是小小的70平米的屋内，最远的活动距离也就是从厨房到阳台。

“两个老人都很高大，也胖，公公都有160斤，我们家住在4楼，也没有电梯，背上背下靠我一个女人真的是无能为力。”

马女士听说，有的城市小区在楼外加装电梯，她很羡慕，“也希望有一天我们这栋楼也能装上电梯，那样子老人能方便上下楼，出去多看看走走，对老人的身体也是极有好处的。”

## 安装把手成一个中风老人的心病

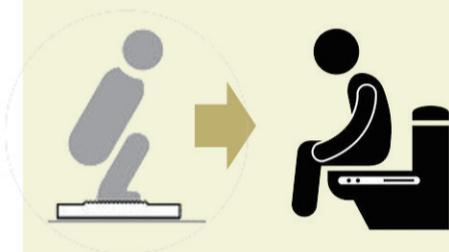
家住合肥市瑶海区三里街街道凤阳三村生活小区的方老，最近被一个问题一直困扰着，就是如何在家里卫生间安装扶手。他前段时间不幸中风了，抢救过来之后身体一直不是很方便。孩子们不在身边，有很多习惯自己处理的方老便想着安装一个扶手，方便如厕后起身。

但就是这样一个小问题却困扰方老很长一段时间，方老跑了周围的五金店都没找到，有的虽然有但是并不提供安装，还要找专业的师傅上门安装才行。独居的方老是个要强的人，平时不跟邻里街坊交谈，所以想安装扶手的愿望成了一种奢望。

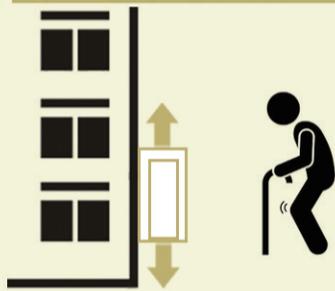
最后实在无法忍受的方老求助于居委会，在居委会工作人员和辖区志愿者的帮助下，方老的难题终于得以解决。

对于上了年纪的居民来说，家是他们最主要的活动场所，同时也成了跌倒等意外高发的地方。不少高龄老人因为年事较高，行动不便，在上厕所的时候，经常会发生蹲下去站不起来的情况。能够安装一个扶手可以说是一件解决他们“燃眉之急”的大好事。

### A 改造坐便器



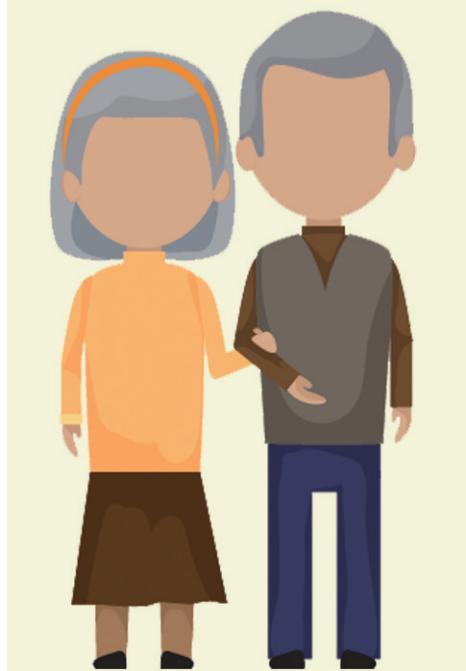
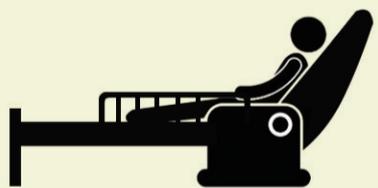
### B 装电梯方便出行



### C 卫生间安装扶手



### D 添置功能床



## 老人想依靠设施而不麻烦子女

合肥市民叶先生今年80岁了，前几年因为腰部问题，突然行动不便，腰部直不起来，在床上躺了两个月后，再开始走路时已经要用上拐杖，每晚睡觉、每天早上起床，都需要子女帮忙扶起来，不然自己完全使不上力。

“我们老人睡得早起得早，跟年轻人的生活状态完全不一样，有时候子女在外上班应酬，不能及时回来，我只能坐在那里看电视，等到他们回来帮助我上床睡觉。”叶先生说，不仅如此，早上起床他也是觉得很烦恼，“我起来得早，子女也得起来帮我，他们工作忙，觉都睡不够，实在不忍心很早让子女起来。”

叶先生告诉记者，他挺希望家里能有一张功能床，“就像医院那种，摇摇把手自己便能解决起床问题。”但老人跟子女说过想买这个床的时候，遭到了家人的反对，有的觉得床太贵，不见得有人帮忙方便；有的觉得家中摆上这样一张床，会影响家里的气氛。总之，叶先生直到现在仍靠着子女帮忙。

## 老人沾了“无障碍”装置的光

在合肥市瑶海区三里街街道辖区铁路二村小区一栋楼内，楼道靠着墙装有一排排黄色的扶手，住在楼上的王奶奶告诉记者，多亏了这样子的扶手给她的上下楼带来很大的方便，她也是沾了残疾邻居的光。

经过社区工作人员介绍，记者才明白王奶奶说此话的意思，原来，这个扶手是2013年街道社区给安装的，当时有一个名为“无障碍设施进家庭”的项目，主要是针对残疾人，这样一来，整栋楼里的老人也是受益者。

不仅如此，记者也从省残联了解到，不少残疾人家中都进行了试点改造，有的根据身高降低了盥洗池高度，有的在马桶边安装了撑扶装置，有的甚至改了灶台的高度，都是为了方便残疾人。

记者了解到，在大圩就有这样的改造家庭，老人程先生在知道这些设施后很感慨，他也希望家中能被改造成适老居住的环境，譬如在墙上装上把手方便自己前行，不至于在空荡荡的房间里无处可扶导致摔倒，也希望马桶边装上把手，方便自己下蹲。

## 我省适老化建设正在积极开展中

记者从省老龄办获悉，《安徽省老龄事业发展“十二五”规划》目前已经实施完毕，其中提出，改善老年人居住条件，积极开发老年宜居住宅和代际亲情住宅，鼓励老年家庭成员共同生活或就近居住，减少老年空巢现象，采取政府、社会、个人共担机制，积极帮助居家养老的高龄、失能老人进行家庭无障碍改造。

目前，除了联合多部门进行的无障碍城市建设外，我省正在努力建设，想给老人一个宜居的环境。去年10月15日，全国老龄办在合肥举行老年宜居环境建设征求意见座谈会，会上称全国层面的推进老年宜居环境建设指导意见将出台。

当时会上就多层无电梯住宅或将“强制”安装上下楼辅具，方便老人下楼出门做出了讨论，真是几层楼便隔断了老年人与外界的交流。有的老旧小区，甚至一楼门口都没有设置坡度，让有的老人尽管住在一楼都没办法正常出门，生活面临着很大的苦闷。

记者获悉，我省还将加大公共基础设施的适老化建设，重点推进居住区缘石坡道、轮椅坡道、人行通道，以及建筑公共出入口、公共走廊、地面、楼梯、电梯候梯厅及轿厢等设施部位的适老化改造。同时，还将实施“老年人下楼行动”，为老年人集中居住的楼房加装电梯，或爬楼辅具。