

小区里来了年轻人 老年生活焕新颜

从家到小区的“养老”升级

在沈阳、长春的个别老旧小区里,来了一群年轻人。他们一有时间就往社区里跑,有的去高龄、残疾老人的家里,一边咨询老人需要什么帮助,一边记录老人在家中起居不便的情况;有的在小区里闲逛,观察着小区里老人的生活状态,平时是打牌还是跳舞,走出家门后在哪儿休息,高龄老人有多少,哪些设施特别老旧……

如果在小区里碰到这样的年轻人,不要惊慌,他们只是在为老人家中和小区内做适老化改造。

老旧小区改造,近年越来越普及。从2020年开始,政府先后出台《居家适老化改造工程的指导意见》和“十四五”规划,要求加快老旧小区的改造,改善老人居家养老的不便,在小区增加文娱、体育设备,让老人老有所依,老有所乐。

基础的适老化是基于过去的旧建筑没有考虑老人的需求,现在根据老人的身体状况和行动,对起居环境和生活周边进行改造升级的过程。

深入地改造需要因需而设,根据每个老人的身体状况、起居环境和小区环境,依照前期调研、中期设计、后期施工三个步骤进行翻新。

长春和沈阳的这几个小区里,今年就迎来了一场这样的转变。

精细化调研,丈量每一道门槛

去年3月,基于“十四五”规划中对城镇老旧小区改造的重视,《全面推进城镇老旧小区改造工作的指导意见》《加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》等政策的号召,龙湖公益基金会启动了“万年青”计划,这是一个基于城镇老旧小区的适老化改造项目,从去年立项至今,已经改造了几十个老旧小区。

改造中积累的经验,让“万年青”计划发展出园艺疗养、富氧健身、休闲社交等模块,并配置34项人性化的适老细节,以及孤寡、高龄、残疾等困难老人的居家环境适老化改造,包括28项标准化产品。

有标准化产品的支持,并没有让改造人员觉得更轻松。于海龙在长春工作,也是这次负责长春昆仑社区、安顺社区、兰州社区和一心街社区四个社区适老化改造的成员之一。他的主要工作是对接社区,在小区里走访,了解老人家中的改造需求,这也是做适老化改造前重要的前期准备。

待改造的四个社区,都是城建早、居住人群高度老龄化的社区。比如昆仑社区中一半的小区建于1954年,在小区里居住的8000人中,有近四分之一是60岁以上的老人,其余三个小区,也均居住着至少两千多名老人。

于海龙和同事前去探访时,发现小区和老人家中的居住条件都亟须改善。这些小区的设施老旧,健身器材还是1998年的配置,小区里没有凉亭,没有长廊,老人们搬着凳子往楼道门口晒太阳,在自搭的破旧棚子下打牌。

室内的居住环境存在更多的安全隐患。比如83岁的独居老人,进门就要迈过一道20厘米高的门槛,这种高差在屋内随处可见,老人容易摔跤;有的老人家中电线杂乱,床上都是凌乱的电线板,容易发生触电事故。起夜不便、卫生间地滑、独居老人家中没有对外求助的设备,更是老人们在居住时常遇到的问题。

在室外,改造人员探访后,发现每个小区涉及的问题也不一样。

李辉在沈阳参与两年的适老化改造,今年,他跟同事完成了福陵社区、凌空六小区、重工新村小区及工人村一社区等4个小区的适老化改造。

凌空六小区的改造面积有650平方米,小区里一半的住户都是60岁以上的老人。一年前,沈阳当地政府已对小区老龄住户完成室内适老化改造,还需进一步完善的是室外的文娱场所。

开始改造时,李辉有一个半月的时间花在调研上。他每天跑去待改造的小区,观察小区里老人的生活状态、年龄比例,哪些小区的高龄老人多,哪些小区的老人喜欢下棋。

不同小区里老人不同的生活习性,决定着改造方案是装凉亭,还是多建一个广场舞用地。如果高龄老人多,就要多建助力扶手,如果小孩多,还要考虑秋千、跷跷板这些儿童游乐设施。每一户、每个小区的改造方案,都要根据老人不同的生活习惯而调整。



龙湖公益基金会在东北适老化改造 实景拍摄

耐心倾听,每一个诉求都有回响

在基于走访、调研了解的改造需求外,于海龙和同事还会向社区提供龙湖公益基金会基于适老化改造提供的标准产品,包括马桶扶手、沐浴椅、防滑垫、一键呼叫的安装等,让老人选择需要改造的地方,尊重他们的改造意愿。

目前,龙湖已经在长春的三个社区发放了214把沐浴椅、284个防滑垫,安装了174个助力扶手。

有些经过走访后,认定为需要改造的服务,于海龙和同事会上门提供改造。比如有些高龄老人家中还是蹲厕,对年龄较大的老人很不友好,容易站立不稳摔倒,他们会将蹲厕改为马桶;有些瘫痪老人家中房门门槛较高,坐轮椅的老人在家中难以自理,他们会帮助消除高差;还有些老人家中插座设置不合理,线路混乱,

容易发生火灾,他们会重新调整。

有的改造还包括更换地砖、维修水管。在改装一位60岁独居老人的家中时,他们发现老人家中卫生间非常小,水管生锈、漏水严重,老人上厕所、洗漱都无法在卫生间接水,只能去厨房。他们决定帮老人修理水管、改善卫生间的环境,不知情的老人还准备付费,在得知是公益的适老化服务,可以免费改装时,她一度激动地流下眼泪。

室外的改造也需要深入研究。在李辉的适老化改造设计图中,改造小区的健身器材也和普通器材不一样,在观察到小区里有坐轮椅的老人,李辉会设计在广场里安装一款“波浪形平衡器”的设备,供坐轮椅的老人坐着锻炼身体。

高龄老人久坐后起身困难,在高

龄老人多的小区,李辉会增加小区里助力扶手的数量,将扶手不仅安装在扶椅上,还安装在了座位前。适老化的助力扶手,还能挂钥匙、水杯,放衣服等。

在改造时,还要积极地和老人们沟通。李辉说,改造凉亭时,他就听到居民的反馈,“石凳太凉了”,沈阳的冬天室外冷,凉石凳会影响老人在室外逗留的时间。于是他们在每个石椅上加做了一层防腐木坐垫,让老人久坐也不会感觉身子冰凉。

做室内适老化改造时,李辉发现老年人家中完成了初步适老化改造,但是老年人反馈,晚上起夜不方便,需要走到门口才能开灯,于是李辉加大了夜灯采购量。

有些设计方案也会受到居民的质疑,比如给休闲棚上安装一顶透光的钢化玻璃,保证光照。有些老人会质疑,“玻璃安装在屋顶有风险”,李辉多次向老人们解释,这是一款硬度大不易碎,且碎后成网状不掉锋利碎片的玻璃,征得老人们的同意和理解。



龙湖公益基金会在东北适老化改造 实景拍摄

小区焕新颜,笑容挂心间

改造完成后,李辉站在广场中心拍了一段视频,黑色水泥砖被蓝色的塑胶跑道代替,漏水的休闲棚变成带玻璃罩的木质长廊,广场上陈旧的健身器材也焕然一新,老人们不是在长廊的凳子上晒着太阳,就在健身器材上锻炼身体。

李辉的手机上也记录着另外三个小区的蜕变,荒地变成健身的塑胶跑道,小区里四处可见长椅、长凳和焕然一新的健身器材。

现在李辉还会时不时到改造后的几个小区,每次过去,老人们都会笑着叫他“帅哥或小伙”,老人们对他惊喜地说,本来没对改造抱很大希望,但是现在大大出乎他们的意料。地面整齐了,跳广场舞也不会被绊倒了。室外能玩的地方变多了,小区的颜色也变多了,面貌都不一样了。

改造后的变化也发生在长春近300名高龄老人的家中。

“进门不用抬脚,屋内都是平地,卫生间一进门有防滑垫,墙上扶手,洗澡有沐浴椅,床边有护栏,房里有小夜灯……”室内的适老化改造完成后,于海龙和同事去小区回访,老人细数着改造后的变化,点赞最多的就是小夜灯和扶手,“以后不用摸到门口开灯,卫生间里加设了扶手,不像以前使不上劲”“没有地面差了,坐轮椅再也不费劲了”……

能帮助老人把居住环境改变得更好,于海龙也觉得很高兴,在调研过程中,他们发现很多独居老人也很期盼有人关心和关注他们。这次改造还只在室内,明年春夏,这些小区的室外环境还会迎来新一轮改造,于海龙说。

助力老年人拥有更好的生活

会。其中,90%以上的老年人选择在家中养老。

关注和改善老年人的居住环境,就是帮助老年人打造更舒适、更快乐的老年生活。

中国疾病监测系统的数据显示,意外跌倒是我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。根据测算,我国每年有4000多万老年人至少发生1次跌倒,其中约一半发生在家中。

改善家中的居住环境,预防老年人摔倒是保护他们的第一步;改善室外的文娱环境,加强对孤寡、高龄老人的关照,更能缓解他们的孤独、抑郁等情绪,关注他们的心理健康。

关注这一代老人的适老化,也是关照我们自己的老年生活。适老化是一个持续投入的过程,有责任的企业正走在前行的路上。

做适老化改造并不是容易、简单的事。在改造中,有时还无法得到老人的支持。老人是适老化改造的直接受益人,可是做室内改造时,他们往往担心给子女造成麻烦,或存在使用适老化装备就是老年人的羞耻感而拒绝改造。做室外改造时,他们又或对改造认知不多、或对社区事务关注不多而缺乏兴致。

多位专家表示,国内的适老化改造还处在起步阶段。推进适老化改造还面临诸多问题,比如改造深度和广度大,改造项目多;对老旧小区的改造周期长,资金消耗大,没有积极的回报机制,做适老化改造的第三方机构少,主要由政府承担。

然而,适老化改造迫在眉睫。“老人独居”正在成为常态,数据显示,我国60周岁以上老年人口预计超过3亿,正在进入中度老龄化社



龙湖公益基金会在东北适老化改造 实景拍摄



龙湖公益基金会在东北适老化改造 实景拍摄