

瑞典宜家为老年痴呆患者定制房屋

最近,瑞典家具巨头宜家开启新计划,为老年痴呆症患者量身定制房屋,这种新型房屋不仅可以持续使用,而且经济实惠。瑞典王后西尔维亚因为心疼母亲患阿尔兹海默症,参与了项目设计,宜家创始人英格瓦·坎普拉德也向该项目捐赠了巨额款项,用于对老年痴呆患者的护理。

这种新型房屋的人性化设计体现在细节之处:卫生间没有镜子或深色地板,以免吓着病患;厨房用具都改成“复古型”,有着老式的旋钮,以代替如今的智能化操作;重视病患的户外活动,建造“治愈花园”和社交俱乐部,使得病患的亲朋好友愿意陪他们住在这里。

宜家模式建造的房屋空间大、价格低,工业化的重复生产既降低了价格,又节约了时间。斯堪斯卡公司控制着整个供应链,从土地购置、工厂生产、实地施工、销售到营销,这也一定程度上节约了成本。BoKlok还采用可再生建筑材料,把太阳能电池板和地热设备纳入其中,房屋密闭性能出色,能减少能量损耗。

目前该项目处于准备阶段,斯德哥尔摩郊外还建造了一个试点区域,共有六间公寓。全世界的国家都面临人口老龄化问题,瑞典也不例外。各国的优秀案例和解决方案,中国都可以取长补短。

中国适老性住房改造 实现养老梦

在中国,绝大多数老人选择居家养老,老年人一天中的大部分时光,都在房屋和社区度过。然而,普通居民住宅因为缺少适老化设计,给老人生活带来很多不便,甚至是危险和伤害。上下楼不便、卫生间湿滑、家具锐角可能碰伤老人……对此,中国建筑标准设计研究院总建筑师刘东卫认为,满足老龄化需求应该成为所有住宅的基本品质。普通住宅的适老化设计,也应该成为解决我国居家养老问题的“主战场”。

早在2014年,国家住房和城乡建设部等部门就出台文件,推动老年人家庭及居住区公共设施无障碍改造,北京等一些城市已经启动相关改造工作。但现实中,大部分家庭的住宅适老化改造,仍然是“自发行为”。以普通家庭为主体的适老化改造面临很多困难。很多儿女不了解专业知识,不少装修公司也无法提供专业的适老化改造服务,常常是“你让我怎么装我就怎么装”,改造效果与老人的生活感受相脱节;市场上一些“适老化”家居产品动辄要价数千元、上万元,高昂的价格让普通家庭望而却步;加装电梯、铺设无障碍通道等改造项目,不仅耗资较大,而且涉及公共区域,凭一家一户的力量很难完成。

在一些发达国家,适老化设计已经成为普通住宅建设的通则和标准,所有住宅都要按照这样的通则和标准来建设。相信不久的将来,中国适老化设计也能成为住宅标配,同时加快对现有住宅的适老化改造步伐。政府通过购买服务等方式为失独老人、空巢老人等特殊群体提供必要的帮助,社会组织和志愿者等各方力量参与进来,共同帮助老人克服居家养老中遇到的困难和问题,真正达到《大道之行也》所写“使老有所终,壮有所用,幼有所长,矜、寡、孤、独、废疾者皆有所养”,让他们安度晚年。

老龄化住宅设计的首个地方标准已经在杭州市出台,在推动现有住宅的适老化改造的同时,适老化设计也有望成为新建住宅标配。国内从2017年就已开始推动老年人家庭及居住区公共设施无障碍改造,但现实中,大部分家庭的住宅适老化改造仍然是“自发加便利和安全”。人性化、超大空间、超低能耗成为居家养老新标杆。瑞典的家具品牌宜家在瑞典的首都斯德哥尔摩郊外建造了第一所为老年痴呆患者定制的房屋,适老化的设计让老年人生活更

适老化房屋 将成居家养老『主战场』



【应对策略】首个地方标准已出台,适老化设计有望成为新建住宅标配

【现实挑战】国内适老化设计没有标准,大部分家庭自发改造与老人感受相脱节



都说“秋季是养生的黄金时间”,进入九月,养生成为热门话题。对于老年人来说,身体素质已大不如前,作息时间和生活习惯也会发生改变,因此,养生也有四个重要时段,被称为老人养生的黄金时间。那么,在这四个重要的黄金时间段里,如何做到科学养生、健康养生?火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红为您支招。

【关键字】饭后一小时走路,晚上九点泡脚,睡前九十分钟洗澡,饭后半小时再刷牙

秋季“养生”话题热 老人应掌握四个黄金时段

走路:饭后一小时

饭后散步,是很多老人的选择。因为饭后散步可以促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环、调节精神等,但要休息半小时到一个小时再去散步。散步前先做简单的热身,如搓搓手脚、举举胳膊、伸伸筋骨等。散步的姿势也很重要,要抬头挺胸,避免压迫胸部,影响心脏功能,不要迈大步,更不要走得太过快,足跟先着地,同时双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动,路线要直,不要走崎岖路和窄路,也不要背着手或倒着走,避免摔倒,尤其是有心脑血管疾病的老人要格外注意。散步的时间控制在30-40分钟,不要超过一小时,如果觉得肚子不舒服、疲惫或轻微头晕,要立即停下来休息。

泡脚:晚上九点

晚上九点泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,可以通过泡脚得到彻底放松。不要拿塑料桶泡脚,最好选择较深的水桶泡脚,更容

易保温和贴近。泡脚时水温不宜过热或过凉,一般在40℃-45℃为宜。要将水完全淹没脚背,泡脚时间不宜过久,因为老人泡脚时间太久,容易引发出汗、心慌等症,泡脚时间以20-25分钟最佳。糖尿病患者和敏感皮肤者要注意,由于对外界刺激不敏感,温度过高的水容易导致烫伤。泡脚结束后,配合进行脚底按摩会更有利于体内血液循环。

洗澡:睡前九十分钟

洗澡前喝杯150毫升左右的温开水,因为老人洗澡时容易大量出汗,血液中水分也随着大量减少,从而造成血液黏稠度升高。洗澡时间要控制在15分钟内,因为洗浴间密闭潮湿,水蒸气较多,时间过久容易造成毛细血管扩张、脑组织缺氧和缺血,心绞痛、脑出血都是夏季高发的疾病。洗澡的水温不宜过高,最好在40℃左右,40℃的温水最容易消除疲劳。老人洗澡时喜欢用力搓,一定要搓出“泥”才觉得干净。夏天每天都会洗澡,完全没有必要每天都搓澡,否则只会让皮肤受伤甚至老化。进浴室后别锁门,因为老人平衡力差,且大多有心脏

各地适老化建设改造进展

北京:拆旧建新难度大 局部改造进行中

当前,北京的社会老龄化趋势也日趋明显,老旧小区面临着适老性低、老年人出行活动困难等问题。北京市政协委员考察发现,如果要大规模对小区进行拆旧建新,从各方面来看都是不现实的。唯一比较可行的办法,就是对老旧社区的公共设施进行局部改造,以适应小区内大部分老年人的需求。

以朝阳区为例,2017年,朝阳区共对140户高龄、特困及残疾老年人家庭进行了免费适老化改造。改造主要涉及建筑硬件、家具家装改造、康复辅助器具适配,以及智能化助老服务设施配备四个方面,并进行个性化的“一户一设计”。2018年,朝阳区继续推行适老化改造,符合条件的居民可通过各街乡民政部门申请,经评估后可享受免费改造。另外,“90后”助力适老化改造,北京1800多户老人起居也更加方便。

老人面临哪些障碍和风险?上海建体验馆

从2012年上海普陀区适老性住房改造项目的统筹评估,到2018年沪上首个居家适老改造体验馆在宝山诺诚m7创意园正式亮相,可以说上海的适老化改造一直在前面。这间体验馆采用全新的对比体验与场景体验相结合的模式,让上海市民通过更直观的方式来了解身体衰老后可能面对的各种障碍与风险,以及通过居家适老改造对这些问题的解决方案。

在安徽省合肥市,琥珀街道社会工作服务中心2015年实施了“耄耋小屋提升计划”,帮助老人打通轮椅通道。这一“计划”运用“大爱之行”公益项目资金,先后帮助17户老人家庭免费进行住宅改造,帮助老人家庭铺设无障碍通道、加装防滑扶手、改造老旧线路等,改善老人居住环境,让他们的晚年生活更加安全、便利。

适老住宅设计规范 浙江出台首个地方标准

2016年,在四川省绵阳市,市民政局等部门联合草拟了一份方案——推进在“阳光·西雅图”等两个小区进行住宅“适老化”示范项目。绵阳市还出台了一系列优惠政策:按期完成试点任务且达到要求的,将给予在建“适老化”改造试点示范项目奖励100万元等资金补助……更重要的是,以养老为概念的住宅小区,其产业带动力值得期待。

2018年年底,首个《适老化住宅设计规范》地方标准在浙江省杭州市出炉。具体来看,该设计规范包含有适老化住宅设计的基本要求、套内空间、公用部分和设施设备的要求,可适用于新建适老化普通住宅、公寓住宅的设计,以及普通住宅、公寓住宅的适老化改造设计。在制定规范的时候,以普通住宅适老化改造经验为基础,结合了国内外养老服务设施方面的先进经验,并充分考虑了老年人的身体机能特征和居住养老等需求。比如,考虑到国内多数两代人甚至三代人共同居住的特点,如何与年轻人居住空间做差异化处理,设计出符合老人需要的空间就是需要考虑的问题之一。此外,屋内很多细节化的设计及公共空间的设计也都在考虑范围之内。

文/王珉

生活随感



每天必赴的晨会

退休之后,每天有了大把时间可供自己支配。一天早晨,到城区金牛公园闲逛,只见十几位老人坐在一棵枝叶繁茂的香樟树下,谈笑自如,心中顿生羡慕。

第二天早晨,我又来到此地,见那些老人早已团团坐定,依然谈笑风生,这才知道他们是有约定的。我便要求加入,受到热烈欢迎。

从此,我成了这个群里的正式成员,每早必到。这个群,开始是几位老同志每天早晨按时到这里聊天,后来不断有人加入,逐步形成了固定的活动场所和活动时间。他们认为,年轻人在网上建立群,在虚拟的世界里聊天取乐,抱住手机不丢手,我们何不就在现实活里也建立一个群,来个面对面聊天,岂不更加快哉!于是,“金牛老年杂谈群”便诞生了。

群里年长的87岁,年纪小的66岁,大多是退休的老干部,里面还有文艺界的老艺人,医界离职的医院院长、卫校校长,部队退休的老军医等重量级人物。真是“谈笑皆鸿儒,往来无白丁”。

入群之后,对我散漫的退休生活有了一定的约束和激励。每天早晨,大家来群里见面,根据路程远近、身体状况,有的步行,有的骑自行车,有的骑电动老年车,有的是让子女把自己送来的。来的时候随身携带马扎,各坐各的。我是步行,一路走来,空气新鲜,气候凉爽,到群里大家见面时客客气气,互致问候,一天的好心情从此就开始了。

每天早晨来到这里,锻炼了身体,活跃了脑筋。“座谈”一个钟头左右。谈资可谓上下五千年,纵横几万里,内容庞杂,涉猎广泛。畅谈国内外大好形势是大家最感兴趣的一个话题。老年人很少看电脑、玩手机,最喜欢看新闻联播、海峡两岸、今日关注等节目。认真看,认真记,为的是备足功课,明天早晨来群里有话可说。

开始时我是不吭不哈,对个耳朵听,坐享其成。后来在大家的带动下,我也开始注意多看多记有用的东西,也要为群里做点贡献。慢慢产生出一些责任感。如果哪天早晨不到,到了没有发言,就觉得有缺陷,有遗憾,就觉得浑身不自在。

入群以后,还帮我消除了生活带来的负面影响。在家里,遇到不顺心的事,到这里说说,冒冒气儿。有了高兴的事,也到这里说说,让大家一同分享。不明白的事,到这里问问,有人替你解答得清清楚楚,分析得头头是道。

一次,我与儿子拌嘴,内心很憋气,到群里讲了这件事。一位老同志拍拍自己的肚皮说,除了这身体是自己的,其他都是身外之物。一切要看开,放得下。该吃吃,该喝喝,有事别忘心里搁。泡着澡,看着表,舒服一秒是一秒。又有一位老同志接腔说,别生气,生气伤身体。咱把搞好身体放在首位,少生病,少受罪,少花钱,少拖累子女,比啥都强。在大家耐心解劝下,不一会儿,我心中的闷气就烟消云散了。

这个群还有一个好处是培养出了大家相互守望、乐于助人道德观念。群里的老人每天都能碰面,了解到彼此的情况。一旦哪天早上有谁不到,组长就让我打电话询问情况,有事不能来,就说出理由,报个平安。

群里81岁的老段得了脑血栓,生活不能自理。由于联系及时,我很快得知。老段儿子早死,儿媳改嫁;一个闺女嫁到远方,就剩老两口在家,看病拿药,困难重重。我向群里报告了情况,原卫校王校长,人称王教授,十分热心,他立即带着我上门看望,提供无偿服务。半年来,王教授送医送药,终于治好了老段的脑血栓。现在老段能拄着拐杖走路,众人皆称奇迹。这件事成为街坊邻居的美谈。

“肉广播”传得很快,早晨不断有人来群里请求看病开药。王教授医术精湛,修养深厚,来者不拒。还有县医院退休的张院长、部队老军医全科医生冯军医,来个会诊,开药方秘书长递过来纸笔,省去多少繁琐的手续和麻烦。群里谁有了什么病,包括家人,不出群就看了。看到老同志们的义举,总让我见贤思齐,见不贤而内省也。我以他们为榜样,老有所为,为百姓做了一些善事,这样心里更充实、更踏实、更愉快。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。我加入这个群已经三年了,和大家一起以积极态度对待人生的一切苦乐,以乐观精神延缓衰老的到来,抵抗疾病的侵袭。忘记那些该忘记的,记住那些该记住的,做一个自己快乐也让别人快乐的人。

文/孙东岳



征文启事

不知不觉进入人生最美的夕阳阶段,沉淀下来的生活、思想已是前半生智慧的结晶。现在的您,更喜欢在家陪伴亲人、照顾孙辈,享受天伦之乐,还是和伙伴们相约着参加文化活动、四处旅游追寻自我?在家的时间多了,您对于处理邻里关系、维护家庭和睦氛围有什么好的经验?最近给您感触最深的事情是什么?邀请您和大家一起分享生活感悟和生活经验。投稿邮箱59990127@qq.com,请注明“颐和苑征稿”。



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/陈斯 美编/周桂兰 责校/杨波

文/莫鹏(火箭军特色医学中心)