

# 察觉祖辈慢慢变老,孙辈参与居所改造 爷爷缺的不止一个扶手

随着年龄增长,人体的肌肉量会以每年1%至2%的速度递减。与此同时,力量下降、功能受限、基础代谢率下降等状态也接踵而至,这是每个人未来都要面对的现实。据国家统计局数据显示,截至2023年年底,我国60岁以上老年人口达2.97亿人,占全国人口的21.1%。根据预测,我国60岁以上老年人口在2035年前后将突破4亿大关,进入重度老龄化阶段。

2015年,国务院首次提出“居家适老化改造”概念,并在北京、上海等老龄化程度较高的城市启动试点。2020年,民政部等九部门联合印发《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》,明确将适老化改造纳入基本养老服务体系建设,并提出“一户一策”的改造原则。然而,设计师走进房子才发现,为老人改造房屋,绝非在容易摔倒的地方加装一个扶手这么简单。



资料图(新华社)

## 房屋与辅具

### 并非“打两个洞就完了”

李琦第一次察觉到爷爷奶奶老了,还是在2019年。

82岁的爷爷说话声音越来越大——他耳背,听不清别人说话,也判断不准自己音量,说话总要拔高几格音量。更显老态的是77岁的奶奶,李琦发现,奶奶的脚步越来越慢,从坐床上到站起来的过程中,总得用手撑一下床沿。

不安全感由此而生。她想,是时候给爷爷奶奶家里装一点辅助用具了。在淘宝上搜索,推荐最多的是一款助浴凳。钢制的,可以钉在浴室墙上,不用挪动,这样老人洗澡时能坐着洗,避免因地板湿滑而摔倒。

她下单后直接把助浴凳寄到奶奶家。出乎意料的是,她半年后回老家探亲时发现爷爷奶奶并未安装这把凳子。爷爷告诉她,施工人员上门来看过淋浴喷头的位置,原定要打孔安装凳子的地方的墙壁后是密集的水管,一旦打洞,极易把水管打穿。如果换一堵墙安装凳子,又离淋浴喷头太远了。

施工队的人说,想要安装这个助浴凳,整个淋浴间的布局都得改。爷爷答应李琦,一定尽快调整淋浴间布局,但没等行动实施,爷爷就突发疾病去世了。

后来,在给奶奶安装其他辅具时,李琦发现,“装辅具”并非如她想象那般“打两个洞就完了”。这种尴尬的情况在老房子中并不少见。北京积善和悦养老服务公司总经理王海航告诉记者,在比较老旧的社区,卫生间的改造是个大难题。

王海航的公司承接了石景山老山东里养老驿站的适老化改造样板间工程,这是北京市推出的首批9个适老化改造多功能公共样板间之一。“这一片房子质量很好,只是房间布局设计理念是早年间,居住的实用性、功能区划分等考虑得少。”小小的卫生间里有马桶、淋浴设备,有的还塞进去个洗手池,空间局促,难以做到干湿分离。要在这样的洗手间里做适老化改造,无异于“螺蛳壳里做道场”。

## 评估与改造

### 设计师需细心了解居住者

适老化改造的4个重点场所,是指厕所、厨房、客厅和起居室。但在适老化设计评估师秦阿学看来,卫生间的适老化改造优先级要高于厨房。如果老人身体机能下降到一定程度,可能不会进厨房,但厕所是必须去的地方,“除非老人瘫在床上,否则他们可能会坚持自己上厕所。”

改造的第一步,是要对居住者的身体机能进行评估。秦阿学告诉记者:“我们的团队有个准则,无评估,不改造。”

早在2022年,秦阿学就想给姥姥姥爷家进行适老化改造,但姥姥姥爷认为意义不大。“那时候姥姥78岁,姥爷79岁,我多次向他们提出装修、改造或者购买扶手、拐杖等话题,他们觉得我乱花钱,认为‘我

没那么老,没必要用这些’。”他发现,老人身体素质并没有太大问题,只是动作更缓慢。如果强行改造,老人会不高兴。

于是,改造计划暂且搁置。直到2023年,两位老人感染了流感,痊愈后身体机能明显下降,适老化改造才重新被提上日程。

如果说装修工程尚有一定的施工标准,那么适老化改造则更加依靠设计师对于居住者的了解以及细心程度。秦阿学告诉记者,姥爷之前的餐椅有些晃动,他干脆换成适老化餐椅——“老人吃饭时坐得很深,方便夹菜和与大家交流。当他们想起身离开时,如果是平常的餐椅,需要挪着椅子往后退,才能有起身空间。”

姥姥姥爷有攒袋子的习惯,于是他就在玄关设置了一个空间,专门用于存袋子,方便他们出门或买菜时使用;老人穿鞋时单脚站立很危险,他就改造了玄关处柜子台面的高度,方便他们穿鞋时扶着;当老人从外面买菜回来后,一进门没地方放东西,需要拎着东西走到厨房或者放在餐桌上,“我就得考虑,老人在玄关处可能会有哪些动作,然后进一步测量他们的身体数据,跟他们在空间内的需求做一个整合。”

## 资金与观念

### 建议改造 从中老年阶段开始

随着老龄化程度的不断加深,大家对于适老化的设计需求也会越来越多。但适老化改造不该是一项“事到临头”才做的工程。而且,“变老”是一个跨度很长的时间,60岁和90岁的身体状况不同,对于适老化改造的需求也不一样。因此,从改造的一开始,就该把未来30年的问题设想到,以便居住者能逐步适应老去的过程。

在周燕珉看来,所谓的“适老化改造”并不意味着要在家里到处加扶手,而是在设计上用一些“巧思”,让家具起到代替扶手的作用。

朱世章和赵彤山在为李洋家设计时,也沿用了这样的巧思。设计书房书柜和客厅的储物柜时,他们将柜边矮的一边升高了一点,作为扶手。这样,李洋在行走时,倘若需要借力,可以扶握这些柜边。

这样的设计,并不单单是为了家居美观,更为了居住者的行动便利与锻炼。“但凡居住者能自己走路,就不要让他扶着拐棍和把手;能扶着把手过去,就不要坐轮椅;实在不行了再提高辅助力度。因为人一旦借助了这些东西,肌肉就会退化得更厉害,力量流失得更快。因此不能在改造初始就搞一大堆扶手。”周燕珉说。

除此之外,防触电、防火灾以及防老人突发急病的警报系统,也是适老化改造不可或缺的要害。然而,适老化改造的需求虽然不断攀升,但在实际中,老人仍面对着资金、观念方面的障碍。

适老化改造的费用因人而异,既与老人的自理能力有关,也与老人消费水平、房子改造难度有关。据了解,仅改造厕所一项,费用就从几千元到几万元不等,很难有明确的价格区间。而居住者“不服老”是一种更加隐秘的心态。在作为设计师的秦阿学看来,从业者最需要做到的,也是最难的一点,就是跟老人沟通时找到他们作为“值得尊重的长辈”和“自身需求需要被回应的普通人”之间的平衡。

(受访人要求,文中李琦、李洋为化名) (北青报)



秦阿学在测量姥姥家门宽

## 守望与洄游

### 设身处地解决老人的需求

实际上,老人并非不需要适老化改造,而是有时候改造并没改到他们的心坎上。秦阿学告诉记者,姥姥姥爷很快就发现,改造之后的生活比以前要方便许多。在他看来,姥姥姥爷家之前的改造困境,是当下部分家庭适老化改造所面临的共性困境——子女们希望老人能安享晚年,但有时钱没少花,却没花在刀刃上。

满足需求与维护老人自尊,这是每个适老化改造设计师在进行设计时必须考虑的问题。“最佳状态是他们能够独立上厕所、洗澡。这是生理和心理的双重需求。”清华大学建筑系教授周燕珉说。

在2024年首届居家适老化改造设计创新大赛上,东南大学建筑学院研究生朱世章和赵彤山所提交的参赛作品,就是这样——为一个患有帕金森病的老人李洋进行房屋适老化改造。

2024年10月,两人接到委托。当时,80多岁的李洋已确诊帕金森病

两年,还处在发病的早期阶段。静息状态下,他的手会不自主地抖动,但行动力还不错。

他的房子有130平方米,4室2厅2卫。2024年10月底,朱世章和赵彤山进入李洋家中进行测绘。李洋告诉他们,自己目前最大的困难有三个,一是老楼没电梯;二是厨房到餐厅的过道存在高差,容易绊倒;三是卫生间是蹲便。

赵彤山表示,在进行整体设计时,他们特别注重两种状态:“守望”与“洄游”。“理想状态是老人、伴侣和子女可以非常方便地互相触达,同时方便他们进行视线或其他照应。”

“动线”过长也是这套房子的问题之一。他们将闲置的卧室设计为书房,并将其与客厅之间的隔墙开了个窗洞。改造之后,李洋起居的卧室有两个门,一个门通往客厅、卫生间,另一个门通往阳台。这样,室内就形成了更加丰富的“洄游”动线,他活动路径大大缩短。