# 让居家适老化改造更懂老人心

本报记者 崔振波 姜 雪 智曼卿 张 霖

**引子**

上厕所起身时头晕、洗澡时不小心滑倒、夜间起夜看不清周围环境、时常忘记关闭水龙头……这些日常生活中的小困扰,对老年人尤其是独居老人来说,却是不容忽视的安全隐患。

近年来,各地不断推进实施居家适老化改造工程,针对老人居家养老中容易遇到的生活不便等问题,改造他们的居家环境。

然而,如何让居家适老化改造从"安居"走向"优居",真正贴合老年人需求?带着这一疑问,记者进行了实地探访。

在盘锦市双台子区辽河街道,工作人员霍铁鑫为姜守义老两口调试马桶扶手。 张羽雁 摄

**居家适老化改造都改些啥?**

**如厕洗澡安全**
从小处着手,在马桶旁增加助力扶手保障老人如厕安全,增添沐浴凳、防滑拖鞋,保障老人洗澡安全。

**室内行走便利**
增加适老椅等康复辅助器具。在床边、卧室及客厅墙面上添加扶手,助力老人无障碍、更便捷的行动。

**居家环境改善**
将减少尖锐边角的餐桌、餐椅等家具送到有需要的老人家中,避免不必要的磕碰、摔倒等风险。

**智能监测跟进**
在居家老人卧室、洗手间等处设置感应灯、声控灯等,方便老人起夜、与子女或陪护者联系。

**辅具配备到位**
针对行动不便的老人,配置适合在家中使用的轮椅、起床及站立辅助器、助力防滑拐杖及其他助行器等。

制表 隋文锋

## 独居老人最怕被门槛绊倒

在沈阳市北站街道山东堡社区,低保空巢老人徐涛曾长期被家中的门槛所困扰。"卫生间的门槛只有一拃高,可稍不留神就容易绊着。"徐涛说,去年冬天他上厕所时,脚尖不小心被门槛绊了一下,整个人瞬间往前冲去,幸亏及时扶住门框才没出事。从那以后,他对如厕变得格外恐惧,为了少跨这道门槛,常常刻意减少喝水,怕再被绊倒了。

不仅如此,卫生间空间狭小,马桶紧紧贴着墙面,两侧是狭窄的空隙,每次如厕后起身,都找不到借力的地方,只能艰难地撑着膝盖,一点点缓慢挪动。

卧室到卫生间的走廊也是一大难题。这段约4米长的过道,夜间漆黑一片。"我眼神不好,还要摸黑找开关,有次迷迷糊糊撞到了墙角的柜子,腿上青了一大块。"徐涛说。

"老年人居家过日子,最盼的就是走得平、走得稳,门槛、台阶看着小,对我们来说就是大难题。"徐涛的无奈,是许多老人的共同困境。数据显示,摔伤是65岁以上老人伤害死亡的首因,家中的台阶、门槛、楼梯等高度差区域,正是老人摔倒的高频场景,看似微小的高度差,却成了威胁老人安全的"隐形杀手"。

社区接到老人的改造申请后,评估团队上门,从老人身体状况、居室环境、实际需求等进行全面评估,量身定制了个性化改造方案。

门槛处,加装了一根纵向扶手,过门槛时双手一扶,轻松就能迈过去;马桶旁,扶手与卷纸一体架稳稳安装,如厕后起身再也不用"硬撑";淋浴区,铺了防滑垫,还配了一把折叠沐浴椅,可以坐着洗澡;走廊里也装上了感应夜灯,夜里起床再也不用摸黑找开关。

徐涛边走边介绍家里的每一处变化,"这些改造真是改到了我们的心坎上,以前总怕摔跤不敢随意走动,现在'走平道'稳当了,心里特别踏实。"

"居家适老化改造,关键要做好'四通一平'。"沈阳市沈河区民政局社会事务科科长苗苗说,"'四通'是指视线通、声音通、路径通、空气通,'一平'就是地面平。我们从门槛这样的小切口入手,用精准改造解决老人的大难题。"

## 看似寻常的改造藏着不少巧思

"要是没有这个架子,那天真就危险了!"盘锦市双台子区辽河街道魏家村的姜守义指着马桶旁的助力架感慨道。不久前,他的老伴儿白树芹在上厕所时,突然感到一阵眩晕,好在及时抓住了马桶附近的助力架,才避免了一场意外的发生。

姜守义是视力三级残疾,对他来说家里的老房子曾是"隐患重重":地砖一沾水就打滑,上厕所、洗澡这两件小事,成了全家人最担心的事。为了让老人住得安心,当地民政部门带着改造团队专程上门勘察 ,结合老人身体状况,量身定制了改造方案。在客厅里装了适老化餐桌、助力扶手,在卫生间铺了防滑垫,安装了助力架。

这些看似寻常的改造,却藏着不少"巧思"。就拿扶手来说,工作人员介绍,扶手样式要根据老人握力定制:握力正常的老人适合圆棒形,握力差的则用便于手掌支撑的倒三角形。姜守义家里装的就是圆棒形扶手,直径严格控制在32毫米至36毫米之间,刚好能让手掌完全握住。安装高度也精确对准他的髋骨位置,约80厘米,方便他借力行走。

近年来,我省各地纷纷探索推进"一人一策""一户一案"适老化改造项目,既满足老年人生活便利、安全的需求,又能打通困扰老年人生活的痛点,使改造更具针对性。

在抚顺市望花区光明街道铝北社区独居老人杜恩武家中,改造团队为他安装了智慧养老"六件套":烟感报警器、水浸传感器、门磁报警器、智能摄像头、智能手环和紧急呼叫器。"你看这个水浸传感器,上次我忘关厨房水龙头,水刚漫出来,社区那边就响警报了,社区小张不到10分钟就赶到了。"杜恩武说,这些智能设备都与社区智慧养老服务平台实时互联,一旦检测到异常或通过智能手环发起一键求助,平台会第一时间收到预警,社区工作人员可通过摄像头查看情况,必要时马上上门帮扶。

更让杜恩武安心的是手腕上的智能手环。"心率、血压、血氧,随时都能监测,数据可以传到儿子手机上。"前不久,手环监测到他的血压突然骤升,社区与他的子女同步收到了预警信息,社区干部及时将他送医治疗,最终化险为夷。

"适老化改造,核心就是'因人而适'。"铝北社区党委书记佟雯的话,说出了改造的初衷。只有了解老人的健康状况和生活习惯,才能制定出真正贴合他们需求的方案,真正守护好老年人的居家安全,让他们住得舒心、过得安心。

## 怕花钱嫌麻烦的痛点怎么破解

家庭适老化改造,难在老人和家属"不了解、怕麻烦、担心费用"。今年,大连市开展了居家和社区基本养老服务提升行动,通过政府引导、社会参与、市场化运作,探索建立家庭养老床位专业化服务体系,为2000多名经济困难的失能、半失能老人提供每人最高3000元补贴,用于适老化、智能化改造。

在政府兜底之外,大连推动专业企业"沉"进社区,让适老化服务触手可及。在沙河口区西山街,"乐龄适老"展销店刚开业便吸引不少老人驻足。今年70多岁的刘大爷指着一款铝合金材质的卫生间扶手问销售人员:"这扶手是用膨胀螺丝固定的吗?我家墙老,能不能装?上门安装多少钱?"销售人员连忙解释:"大爷,这款扶手198元,我们先上门看墙,能装就装;装不了还有免安装的,直接卡在马桶上,不用还能收起来。"刘大爷点点头:"行,我记下来,回头让孩子来办。"

"适老化改造不一定要动土,也并不一定要花很多钱,配置一些辅具就能解决老人居家日常行动的便利性、安全性问题。同时,一些辅具还可以租赁,缓解老人及家庭的经济压力。"乐龄适老(大连)综合服务有限公司相关负责人叶立国认为,适老化改造要让老人感到"被尊重",而不是"我没用"甚至是"被约束"。对大多数尚能自主行动或轻度、中度失能的老人来说,一个马桶助力扶手,就能让老人独立如厕;一个可移动的床边扶手、夜间灯带,就能满足老人晚上独立起夜的助力、照明需要。

科技产品能否真正"适老",也是改造中的一大难点。市面上不少高科技产品功能复杂,操作烦琐,反而成了老人的"新负担"。

如何让科技真正适配老人,关键在"无感化"。天津茵诺科技副总经理彭福生一语道破:"不是让老人适应科技,而是让科技藏进日常。"针对老人顾虑,企业推出免安装、可移动的扶手,内置长效电池的设备,以及伪装成普通手环、坐垫的智能监测产品,全程不打扰、易操作、零负担。

此外,受消费观念影响,很多老人觉得"能凑合用就不用改",对改造接受度不高。对此,彭福生介绍,企业联合社区开展公益体验活动,让老人先试用、再选择,还推出了高性价比的刚需套餐,只保留最核心的安全保障和便利功能,把成本降下来。说到底,适老化从不是堆科技、搞复杂,而是顺着老人的心思,消顾虑、简操作,方能真正走进老人和家属心里。

最辽宁 每日推介 每日一人

## 王素伟

"上古无文字,结绳以记事。"打绳结是原始社会人类凝结生存智慧发明的古老技艺。在辽西绳结技艺传承人王素伟手中,一条普通的绳子经她巧思妙手摆弄,便褪去朴素本色,幻化成形态各异、意蕴悠长的绳结。辽西绳结技艺不仅完整传承了原生态绳结技艺的精髓,更采撷了辽西先民历经数千年生活实践发明创造的绳结技艺精华。王素伟的作品将传统纹样与现代审美巧妙相融,广受业界赞誉与大众喜爱。

王素伟,1957年出生,现为省级非遗项目辽西绳结技艺代表性传承人。

本报记者 卢立业 文并摄

每日一品 辽宁珍选 LIAONING ZHENXUAN

抚顺麻辣拌

扫码浏览网店

最辽宁 每日推介

在抚顺人心中,一碗麻辣拌便是家乡的缩影。启运麻辣拌作为知名品牌,不仅是抚顺麻辣拌/料团体标准的制定者,更屡获殊荣:2021年首届麻辣拌大赛金奖、2022年"天湖杯"特金奖、2023年"风情麻辣拌"团体金奖,2024年成为麻辣拌一条街"0001号店",2025年被评为全国"名优特新"商户。

从市井小摊到标准典范,启运麻辣拌以浓郁的料汁包裹着每一份食材,入口麻辣鲜爽,回味悠长,用一味鲜香承载乡情,让抚顺味道飘向更远的地方。

马巧慧 文

最辽宁 每日推介

纹饰风华

## 卷体夔纹蟠龙铜盖罍

馆收藏。辽宁省博物时期文物,现由龙铜盖罍为西周卷体夔纹蟠

卷体夔纹蟠龙铜盖罍的肩、腹两大区域皆以对称夔龙为地纹,主纹与地纹主次分明、相互呼应。圈足部分环饰一纹为核心主饰,线条流畅而规整。器身皆是细密云雷纹作对瓶形角,身躯与尾巴盘曲缠绕,双足踏果。罍盖上铸有一条盘踞的龙,龙头顶一周龙纹,与器身纹饰构成和谐统一的视觉效起之态。盖顶正对龙胸地、肘部微曲,呈蓄势跃腹之处,刻有简化蝉增添了几分鲜活意纹,为灵动的龙纹趣。

每日一宝 BAO

本报记者 卢立业 文

# 是小打小闹还是校园欺凌?关键看四点

本报记者 智曼卿

不久前,某地一所高中的几名男生因"看不惯"女生小林,于是在课间向小林扔纸团。在同学们的嬉笑声中,小林感到自尊心受到伤害,于是向老师、家长反映。校方迅速介入,对涉事男生进行批评教育,并通知家长到校沟通,表示将视情节进一步处理。此事引发不少家长讨论:男生向女生扔纸团,究竟算不算"校园欺凌"?

大连12355服务台法律专线律师李春光认为,厘清学生间"普通纠纷"与"校园欺凌"的界限尤为关键。新修订的《中华人民共和国治安管理处罚法》将于2026年1月1日起施行,其中新增对"学生欺凌"的处罚规定,并明确学校未按规定处置严重欺凌行为将面临问责。

"一句话概括,学生间的普通纠纷是偶发、平等、无实质伤害的矛盾;校园欺凌则是持续、恶意、造成伤害的权力压制行为。"李春光表示,区分二者需统筹考虑4个核心要素:行为性质、主观恶意、后果影响、权力关系。

从行为性质来看,学生间的普通纠纷是偶发、非计划的短暂冲突,如玩具争抢、意见不合,行为不具有重复性;校园欺凌是持续重复的恶意行为,具有刻意性和规律性,如长期孤立排挤、多次语言侮辱、网络攻击等,常见的有起侮辱性绰号、用电脑软件处理图片进行丑化并传播等。从主观恶意方面来看,普通纠纷中,学生双方无明确伤害意图;校园欺凌的施害方主观存在故意侮辱、恐吓或压制意图,直接侵害人格尊严,如通过群体优势公开贬低他人。从后果和影响方面来看,普通纠纷后果轻微,且可自行化解,例如造成当事人情绪短暂波动等;校园欺凌则会导致实质伤害,很多受害学生需要外部干预才能恢复,包括心理创伤、社交障碍或轻微身体伤害,例如学生产生厌学自卑、回避集体活动等情况。此外,学生间发生普通纠纷时,双方地位是平等的,但校园欺凌往往存在不对等的情况,受害方难以反抗,如群体对个体、高年级对低年级、利用优势地位压制等。

针对"扔纸团"这类常见案例,李春光解释,应结合以上四方面要素综合分析:该行为是偶发还是经常发生,是否存在侮辱或压制意图,是否对受害者造成心理创伤等实质伤害,是否存在群体对个体的压制导致女生不敢反抗。如综合判断不构成欺凌,校方可采取批评、心理疏导等方式处理,没必要上升至校园欺凌的法律层面。

若一旦怀疑孩子遭受欺凌,律师建议从以下方面守住维权底线。

证据保留要"全"。如遭遇肢体暴力,最好拍摄带日期水印的伤情照,并开具医疗诊断书,要求警方同步录音录像;如遭网络欺凌,建议截图聊天记录,包括对方账号、时间戳等,开启云相册自动备份,向有关互联网平台索要"举报回执";若遭遇隐性欺凌,建议通过录音或书面签字等方式记录证人证言。

求助要"快"。在校内,建议学生通过班主任或心理老师及时上报。在校外,建议及时拨打12355等青少年服务热线或直接到辖区派出所报案,未成年人无须家长陪同即可受理。

若对方提出"赔钱私了",律师建议在校方或者公安机关主持下签订书面和解协议,明确责任认定及履行方式。涉及轻微伤以上或校园欺凌,如殴打、侮辱等,建议及时通过公安机关处理。

你未必知道

本版制图 隋文锋