

“适老化”装修,这8处堪称必不可少

■ 嘉俱

这几年,“老龄化”的话题不减反增,老年人越来越多,也让居住需求发生了变化。基于安全、方便、舒适的追求,以及现在在很多老年人独居的情况,催生出了“适老化”的装修。而这所谓适老化装修,我个人认为并不复杂,只要下面这8处做到了,即便父母独居也能相对放心一些。

一、卫浴装扶手

以前人们都在追捧日本人的适老化装修,其中说的最多的,可能就是家里随处可见的扶手了。尤其是卫生间,洗漱区的安全扶手、淋浴区的借力扶手、如厕区域的助坐助起扶手,卫浴空间有了这些扶手,腿脚不便的老年人使用起来真的会方便不少,且大大增加了安全性。

当然,这扶手也不是随便买一个就行,最好是有夜光圈、握杆表面有大颗粒防滑,才能真正起到适老化效果。有条件的话,还可以做那种坐浴式淋浴间,洗澡沐浴的时候就不用再担心滑倒了,也是提升安全性的关键所在。



二、床铺、卫浴、起居空间安装紧急按钮

对于独居的老年人来说,家里的紧急按钮必不可少,一般推荐安装在床铺、卫浴和生活起居空间,遇到摔倒或身体不适的情况,只需要按一下就能通知到子女或监护人,老人



自己在家的时候能放心许多。

这东西网上也有不少,只要选能即时在线、带拉绳、通知迅速的就行,没什么太大的成本,除了刚才说的卧室和卫生间,家里老人常待的地方装上两三个足矣。

三、助起智能床

无论是生活能否自理的老人,智能床的存在都能大大提升舒适性,我曾经也试过,就连我这个年轻人,都觉得它格外舒服。

一般来说,智能床从头到尾都可以调节仰角,睡眠不好的老年人用,调节到“零重力”的角度,可以帮助睡眠;卧床的老人可以直接在床上半靠着吃饭,起床的时候,也可以让床铺自带的撑杆柔和推起后背,真的又舒适又实用。现



在还有一种助起沙发,也是同样的效果,如何布置就看老人家里的需求了。

四、烟灶防干烧,做联网报警器

家电方面,其实最常出现问题的就是水电气,尤其是烟灶,老人有时候健忘,真担心开了火不关,漏气、失火都是比较严重的安全隐患。

虽说现在都有自闭式燃气表,但安全起见,还是建议安装防干烧的智能烟灶,检测到燃气久开不关时可以自动断开,降低安全隐患;同时,在家里用气用电的地方也安装泄漏报警器,有风险可以及时起到通知的效果,防患于未然。



五、做防滑瓷砖,家具圆角处理

适老化的家,防跌倒要做到位,而这防跌倒最立竿见影的做法,就是选对瓷砖,防滑柔光砖、防滑地板都可以,选砖的时候先买一块当小样试试,洒上水后穿室内鞋,是不

是真的防滑,再做决定。如茶几、餐桌、床等各种家具,买的时候也要选经过圆角处理的,以防跌倒时造成二次伤害,这点真的很有必要。



六、灯光减少盲区,增加夜灯照明

室内照明方面,足够亮是基础,而在其之上,尽量减少暗区,也能从侧面避免老年人因为照明不足而发生的其他危险,住起来同样会更加舒服一些。床下、走廊过道、入户玄关、卫生间,也建议增加夜灯照明,以解决夜晚回家和起夜时照明不足的尴尬。



七、安装智能摄像头,智能语音操控

智能监控摄像头,现在其

实没有什么成本,都属于即买即装即用的,家里装上两三个,也是为了能方便子女随时观察到独居在家的老人,更不用说现在很多摄像头还有跌倒识别警报等一系列功能,在我看来是一个适老化的家中,必不可少之物。

若是重头给老年人装修,我更是强烈建议去做一些智能语音操控,能相对减少老年人的额外活动,方便又安全。



八、全屋轮椅适配

最后,就是全屋轮椅适配的布置啦,个人感觉主要有三点。其一,拓宽动线,减少动线障碍物,方便轮椅活动;其二,增加助力扶手,在刚才提到的上下床位置、卫生间里增加助力,方便活动;其三,桌椅留位,桌子也要适当抬高方便轮椅“步入”。



不管卧室多大,这4样东西别放里面

■ 王传

卧室是我们睡觉、休息的功能区,要是布置不好,或者哪些东西放得不对,这就可能会影响到你的睡眠质量。我真心地建议大家:不管你卧室多大,这几样东西别放卧室。

1. 不要在床上堆积衣服

你有没有这种习惯,每天回家后,脱下来的衣服、裤子不收纳好,直接堆积在床上,当时觉得随手放,等第二天直接穿出门就行,方便不少。不过,你想一下,这些外套和裤子都是频繁接触到外面的环境,而卧

室是比较隐蔽的地方,经常在上面堆积衣服,可能会越来越脏。

正确做法:你可以在玄关打造一个衣架,把衣服都悬挂上去,或者在卧室中放落地式挂衣架,穿的衣服挂上去,省时省力,还不占地方,脏衣服就顺手扔脏衣篓里。

2. 卧室各种香包、香薰

很多人就习惯在卧室中去放各种香薰、香包、香薰蜡烛等等,这样做可以让卧室清香,闻着也清新。在床头放香薰、香包

可能会影响睡眠,因为这些香薰味道比较刺激,频繁在卧室中去闻,时间长了可能会引发过敏性的鼻炎,严重的会头晕目眩,不舒服。

建议:卧室没必要放香薰,要想保持香香的环境,把床上物品定期清洁最好了,用洗涤产品散发出来的味道会清新不少。

3. 床头频繁充电手机

现在大多数人都有这种习惯,睡前会看电视、刷视频,手机没电就顺手放床头充电。

这种行为方式存在隐患,我建议你纠正。晚上睡觉之前,频繁去接触电子产品,这会对大脑产生刺激性影响睡眠,即便是已经凌晨,你的大脑都没有任何困意……隐患最大的就是一边充电一边睡觉,可能会出现安全隐患。

做法建议:睡觉前不要频繁玩手机,准备洗漱后,手机就放起来,躺在床上好好休息,充电用定时插座保证安全性。

4. 床上放了一大堆毛绒玩具

有很多人晚上都习惯性地抱着毛绒玩具睡觉,不然就睡不着……正常在床上放毛绒玩具没啥问题,但大家要确保毛绒玩具的质量和清洁频率。因为有很多的毛绒玩具,长期聚集在卧室中,表面会产生细菌和螨虫,对身体危害很大,还会引发过敏炎症。劣质的毛绒玩具,它内部的填充物都不好,有的还会产生甲醛和有害物质。

建议:卧室没必要放过多的毛绒玩具,特别是从商场抓的毛绒玩具,质量基本上都不过关,最好选择大品牌的毛绒玩具,同时清洁到位,才能防止藏污纳垢。