

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 370 期 | 2021 年 9 月 24 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

适老产品请走心

■ 大 舅

我和老伴都年近 80 岁了，为了让在国外工作的儿子安心，我们对自身的健康和安

全很在意。儿子鼓动我们购买各种“适老”产品，代他尽孝，我们也尝试过一些，但难免也遇到过一些尴尬——

年岁上去，记忆力变差是自然规律，忘带钥匙出门成了“常态”。四五年前，儿子回家探亲，为我们安装了指纹锁。这下再也不用为忘带钥匙而苦恼。哪料用了一阵，指纹锁出问题

了，而说明书上的电话已是空号。我急匆匆请来专业锁匠检查，发现锁芯里的弹簧断了。厂家停产，配件又买不到，只得花钱买新锁。

今年 6 月，我们去“老博会”参观，那些专为老人量身定制的辅助器材让人心动。我

看中一款康复床垫，它运用光纤传感、压力传感等技术，只要老人在床上休息，就可准确感应和监测到人体的呼吸、心率等数据，即时通过网络传输到统一的数据平台，也可通过 App 在手机上显示。这下儿子在国外也可以“监控”我们的身体了。老妻看中的是护理机器人。她担心倘若有一天失能了，躺在床上动弹不得，大小便失禁，纸尿裤或尿垫虽能解决一时，但久而久之易生褥疮。有了护理机器人，老人或病人在床上大小便，它立刻能感应到，把水和排泄物的混合物抽吸出来，同时温热的清水从另一根管子流淌出来，冲洗干净后再慢慢烘干，提升了舒适度，也让老人活得有尊严。

这些“适老”的产品的好，理念也足够新，可一看价钱，我俩傻眼了。床垫近 2 万，护理机器人近 3 万。咬咬牙也买得起，只是万一后续工作没跟上怎么办？钱不是又要打水漂了？

其实老年人心目中的适老产品无需“高大上”，适合就是好。真心希望设计和生产适老产品的企业能为老年人着想，走心的产品才有市场，才会受欢迎。

谁来煮羹汤

■ 孔 曦

赵阿婆今年 90 岁，她老伴 92 岁，尚健朗。五年前，儿女想帮她请个钟点工做饭，赵阿婆心疼儿女的钱，不肯。女儿说，买菜我解决，手机下单，快递到你这里。赵阿婆生气了，说：“蠢大！网上买，贵得要死，我菜场里买的又新鲜又便宜……”赵阿婆羡慕邻居刘老伯，他儿子隔天就过来烧饭。赵阿婆的子女都在上班，周末才有空过来烧几只硬菜。

赵阿婆时常跟管老年工作的居委干部小张念叨，如果小区附近有老年食堂就好了。刚巧，小区里有个年届 80 的仇阿婆，退休前管过食堂，颇有组织能力。她写了一封信，寄给相关领导，诉说他们“食”的烦恼。不久，社区开了个座谈会，仇阿婆和赵阿婆以老年居民代表的身份参加。会上，相关领导说，居家养老是大好事，政府部门大力支持。我们本来打算过来听取意见，今天正好是个机会。会上说了好几个数字，这个小区有多少高龄老人，居家养老的有多少位……赵阿婆也记不住，只是觉得这个会开得蛮有水平。轮到她发言，她说：“居委会对我们的物质生活和精神生活都很关心。如果老年食堂能落实，就是锦上添花了。”仇阿婆说：“对对对，办老年食堂，要照顾老年人的特点，米要好，荤菜烧得酥一点烂一点。阿拉小区环境那么好，鸟儿喳喳叫，花儿也开得好。有老年食堂，更是锦上添花！”当了一辈子小学教师的赵阿婆笑着补充道：“这叫鸟语花香。”大家都笑了。

座谈会开好没几天，赵阿婆听说，附近的大食堂要开设老年人专用窗口，政府会贴一点钞票。后来又听说，要办点证，再等等，马上就要开了。

周末，儿女们安慰赵阿婆，放心，老年食堂会开的。座谈会上的承诺，肯定算数的。

老 少 咸 宜

老龄社会正在向我们走来，不可逆转，也无法转向，我们可以做的，就是积极迎向，理性应对。在这个过程中，老人们也提出了很多关于适老的建议：如他们心目中的适老产品无需“高大上”，适合的就是好的，但后续的维修保养一定得跟上；向智慧养老转型时，请等等反应不那么敏捷的那些老人……大家都相信，我们的未来，不仅科学技术进步，尊老、爱老、适老一定也是蔚然成风的。



摄影 / 叶 奇

我想有个适老的家

(下)

我想有个这样的家

■ 李云杰

堂姐说，她住的社区建有自己的养老院，户口在社区里的老年人，可以自由选择在家或去养老院养老。我想，这就是社区养老与居家养老融合发展吧，但俗话说得好：“金窝银窝，不如自家草窝。”如果能健康地老去，可以独立生活，只要有适老的居住条件，还是在家里住更便利。

当我老了，生理机能衰退，行动与反应不再灵敏时，希望有个这样的家——

房龄是 20 年内的，水管和电线不至于过度老化；通风窗可遥控开关；床边带有可收放的护栏，辅助起身、上下床；全屋铺设防滑砖或防滑地胶，而不仅仅在卫生间做防滑设施；为防止燃气灶上炖着汤又去干别的事，厨房设备可监控气体并发出报警提醒；为防止因忘带钥匙而回不了家，入户门最好刷脸可进。

老年用品配置方面，除了可移动的淋浴椅、智能马桶盖、紧急呼叫系统等基础产品，可定位的智能防走失手环、帮助平稳站立和行走，包含三脚或四脚的手杖、凳拐等辅助工具也需配备到位。小区内，电梯、水泥坡道或橡胶等材质的可移动式坡道等公共设施也是必不可少的。总之，整个物理环境是适合老年人生理特点和安全需要的：便利、舒适、无障碍、低风险。

为满足活到老学到老的精神追求，我希望可以拥有方便老年人接收信息的来源，智能产品要具有大字体、大图标、高对比度字等功能特点，界面简单、操作方便。

从“一个手机两个码”——由家人线上申请健康码并代老人出示，到刷脸身份证就可以获取健康码信息，通过先进的技术支撑，填补数字化时代老年人的生活与社会供给不匹配的沟坎。“适老化”的公共政策，加上适老化的智能产品，我相信科技的力量可以为老年人架构起全时段、全方位、高质量、个性化的数字服务体系，最终实现智慧养老。

坐车与看病

■ 虞王孙

坐车，我这里主要说的是出租车。对年轻人来说，可能是小事一桩，除了出租车，还有网约车等。连我 4 岁的小外孙也会脱口而出：叫部差头。但对我们老年人来说，就头疼了，不会网约，就连预约电调也搞不清楚。碰到有急事要用车，只会沿用传统法子，站在马路边，伸长脖子，好不容易盼来一部亮着空车灯的出租车，赶紧举手示意，但司机像没看见一样，车子从你身边呼啸而过。好不容易有辆车在你身边停了，两个年轻人捷足先登，原来是手机订的，你只得干瞪眼。记得去年底，我突发急性胰腺炎，肚子疼得我浑身冷汗直流，直不起腰。可站在马路边，就是等不来出租车，就算来了也不是你的菜。最后还是硬挺着乘公交车去挂急诊。所以现在出行，我能坐公交车，绝不坐出租车。这不是为了省钱，而是不受闲气。

还有看病。挂号前，必须预约。在自助机上操作时，虽有志愿者帮着指点，但还是要等预约号发到手机上，才能挂号。如今，有些医院的窗口也不提供发票了，要明细发票，得去自助打印。年纪大了，真的被搞得晕头转向。而人工窗口越来越少，对我们而言，终端设备真是难以沟通的大块头。

互联网的发展，智能手机的普及是科学和时代的进步，但在老龄社会中，大多数老年人接受新生事物的速度是比较慢的。因此，各行各业在对智能化服务创新运用的同时，也要考虑到老年人生活的便利，希望能对传统的服务方式予以适当保留，以适应老年人的需求。

好在我们的社会已经意识到人口老龄化正在加剧，国务院印发了《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，社会上的各种适老措施正在实施，愿我们的未来，不仅科学技术进步，尊老、爱老、适老也蔚然成风。

“三个一”“三个化”

■ 张林凤

我将“适老”生活划分为上下半段，上半段占比 3/5，下半段占比 2/5，追求智慧养老的效果。

上半段的生活是“三个一”，即一碗汤、一个圈、一张网。“一碗汤”：倡导父母和子女间有独立的居住空间，但相隔距离是步行几分钟就能到达。“一个圈”：探索“时间储蓄式为老服务”，由圈内相对年轻的老人服务年长的“空巢”老人，更鼓励青年志愿者加入。“一张网”：能熟练使用手机网络功能，购物、就医、旅游、上老年大学等能自主完成。

下半段是从老年生活向老年照护的转型阶段，重点是解决老年人长期护理问题。要求服务于老人者“三个化”，即年轻化、专业化、人性化，服务对象是“耄耋老人”。这个群体此阶段行动已不便，是名副其实的“老小孩”。

但现如今，无论医院还是养老院的护理人员，来源几乎都是农村，文化程度、专业素养不高，年龄倒是偏高。所以，他们的社会认可度不高、薪酬待遇偏低、缺乏职业荣誉感，造成愿从事养老服务的人力短缺，从而制约护理员队伍的新陈代谢。当现有的这批护理员更老时，将出现青黄不接的局面。所以，亟需社会将夕阳事业与文明养老紧密相连，刻不容缓地培养“三化”护理人员。要通过思想理念上、经济收入上、专业业务上的各种激励措施，赢得全社会对于老年照护行业的认可认同，以使走向人生最后阶段的老人们生活在有亲情、更有尊严的氛围中，也让年轻人的青春年华在夕阳事业中有所作为。