社区适老化改造：让养老服务直达家门

社区是多数老年人安度晚年的“主场”。近年来，各地持续推进社区适老化改造工程，在保留原有居住格局的基础上，补齐老年人居家出行、日常照料的各项短板，让社区更适配老年人生活。本期走进适老化改造后的社区，看老旧家园如何变身银发族的宜居港湾。



居民行走在改造后的上海彭一小区“时光长廊”里。新华社发

把“适老化”融入日常细节里

讲述人：北方工业大学建筑与艺术学院副教授 王雷

如何让居家环境实现适老化改造？我们团队参与设计并落地了北京市丰台区宛平街道养老服务中心公共样板间，希望从日常细节着眼，给居民提供一些借鉴。

在社区一线，我们最常听到老人和家属说的两句话就是“怕花冤枉钱”和“嫌家里折腾得不像样”。如果样板间做成了高端装修展示厅，老人进来转一圈就走了，那它就彻底失去了意义。因此，我们从项目一开始就坚持“无感化”的理念，把安全和便利融入细节之中。在不改变原有生活习惯、不增加额外学习成本的前提下，让日常起身、行走更省力、更安全。

理念要落地，最终还要体现在具体设计之中。我们从老人容易发生风险的具体动作入手，对居家场景进行细化处理。比如进门换鞋这一常被忽视的环节，我们在换鞋凳下方设置感应灯带，并在侧边增加支撑扶手，方便坐下与起身；再如客厅，看似不起眼的沙发扶手可以给老人提供必要支撑；卧室床边设置夜间指引灯，降低起夜时跌倒的风险；厨房空间则通过调整橱柜高度与收纳位置，让老人减少踮脚、弯腰等潜在危险动作。这些看似细微的调整，会在日常生活中持续发挥作用。

经常有老人问：“我家能不能照这个来？”我们的回答是：能学方法，但不能照搬。不同家庭在户型、家具以及老人身体状况方面各不相同，改造必须坚持“一户一策”，不可能“一套方案走天下”。比如对腿脚灵便的老人，重点是让他们行动更方便；对行动受限、需要照护的老人，则应多考虑如何更安全。我们会在居民参观样板间体验后进行登记，根据实际需求开展评估，形成可实施的改造方案，尽量让家属少操心、老人少折腾。

社区适老化改造不仅要把硬件做好，软件也要跟上。比如科普是这条服务链上最容易被忽视的一环。很多老人并不是没有需求，而是不清楚家中存在哪些风险，也难以判断产品是否适合。我们计划在养老服务中心每月开展一次科普活动，让居民更清楚哪些改造是低成本却见效快的刚需项，扶手装错位置为什么等于没装，防滑处理为什么不是铺得越多越好，等等。把安全做进细节里，把服务嵌入日常里，才能让“老有所养、老有颐养”真正落在实处。

街角巷尾的银发经济新空间

讲述人：浙江省宁波市北仑区新碶街道红梅社区党委书记 邢巧燕

在许多人印象中，老年人与消费关系不大。但在红梅社区，一条完成适老化改造的银发街区，正让银发经济在街角巷尾生长出真实的消费新场景。

红梅社区60岁以上老年人占比超过15%。2022年被评为全国示范性老年友好型社区后，我们反复思考：如何重新整合社区业态，让现有的消费场景更适配老年人的需求？在北仑区民政局、新碶街道支持下，我们对社区的银发街区进行了系统改造。

东河路上的“房屋式”银发驿站是居民的休憩点，设有养老服务导览图和便民信息屏，周边商户信息一目了然；东河路奥力孚商场消防通道外墙上，以老照片、旧物件布置的“城市记忆”小品，成为周边商户的“引流神器”；九嘉巷的中式景墙上，“北仑影剧院”“星阳市场”等复刻店招，唤起一代人的共同记忆。老人们愿意在这里多停留、多逛逛，消费自然就产生了。

空间焕新只是基础，我们社区还打造了一整套可循环、可持续的服务业态。

爱心食堂是我们最成功的银发经济样本。每天提供荤素搭配、软糯适口的餐食，60岁以上老人享受优惠价，80岁以上价格更低，行动不便者加收少量配送费即可送餐上门。目前，辖区内两家爱心食堂日均出餐超过200份，通过规模采购和中央厨房模式，已实现盈亏平衡。

邻里中心健康小屋不仅是医疗服务点，更是健康管理产品的展示窗口。血压计、血糖仪、智能手环等适老化健康设备在这里展示、体验、销售，社区医生在问诊过程中的专业推荐，提升了老人的信任度。

适老化样板间是另一条产品线。助力扶手、防滑地面、紧急呼叫装置等产品现场展示，老人可以亲身体验、现场下单。我们与第三方服务商合作，形成“展示—体验—销售—安装—售后”的完整链条。

在银发经济视角下，老年人不只是消费者，更是生产者和参与者。12家爱心商户组成的为老服务联盟，整合超50家超市、药店、理发店等资源，为老人提供优先服务和专属优惠。我们下一步的目标，是再打造一个15分钟品质养老生活圈，引入老年研学、旅居养老、文化消费等业态，把社区真正打造成老年消费的新码头、银发产业的试验田、社区集体经济的增长极。

在社区就能享受医养一体服务

讲述人：四川省成都市青羊区新华少城社区卫生服务中心负责人 罗红艳

在我们社区，不少老人已进入慢病中晚期，失能、失智或多病共存，普通养老机构不敢收、收不了。常有老人和家属问我们，能不能把医疗和养老接起来，让老人在家门口就能解决困难。

这是街坊邻里最迫切的声音，也是我们无法回避的责任。作为全国示范社区卫生服务中心，我们有全科门诊、住院部，有相对齐全的医疗设备，还有一支长期扎根社区、专注老年病和慢病管理的团队。掂量之后，我们决定接下这副担子，对社区卫生服务中心进行适老化改造，让高龄、失能老人在社区就能享受到医养一体服务。

申报获批准后，我们把原有病区的5楼进行了整体改造。除了设置30张医养结合床位以外，我们还构建了一套环环相扣的照护网络：全区域扶手覆盖，急救设备、楼梯椅型推车随时待命，搭配24小时紧急呼叫和畅通的绿色转诊通道，形成秒级响应的安全守护链。护工按1∶4至1∶6配置，兼修基础急救等“医”的技能和慢病饮食管理等“养”的本事。楼下智能康复中心与养老区上下贯通，康复医师定期上楼评估，老人随时下楼接受功能训练，日常照护与功能康复自然衔接，不用东奔西跑。

和单纯的养老机构相比，楼下医疗与楼上养老的无缝衔接是我们的底气，能应对很多棘手状况。我们接收的老人全是超高龄、失能失智和重病患者，随时可能需要专业医疗支持。比如97岁的李婆婆，心衰急性期迅速转入楼下医疗病区，平稳后回到楼上养老，偶尔还让护士帮她找搭子一起打牌，开心得很。今年新开的计时托和临托，专门承接大手术后老人的短期专业照护，居民反响很好。

在这个过程中，我们的医务团队也经历了一次转型。让老人留在熟悉的社区安度晚年，需要在社区构建涵盖医疗资源整合、医护机制改革、照护标准、食品安全和人文关怀的综合体系。过去我们的医务人员侧重临床诊治，现在必须深入到养老的各个领域。除了技术操作，还要做大量情绪安抚和生活指导。团队为了完成转型克服了很多困难。每逢节假日，看到病区里几世同堂、相聚说笑的温馨场面，我们就觉得努力是值得的。

一群“年轻老人”的邻里守护经

讲述人：广东省广州市白云区京溪街南方医科大学社区退休党员 齐林

退休后，我成了小区108栋的楼栋长。我们小区老人多，90户里腿脚不便的就有十五六户，还有3户独居老人。熟悉的老邻居，昨天还能自己下楼，今天可能就拄拐了，有的人坐上轮椅，甚至出不来了，我看着很心酸。我们这些还算年轻的“初老”人，总得做点什么。

我们社区特别注重和居民沟通，每栋楼都有楼栋长和住户代表，像延伸到每栋楼的“触角”。怎么当好这“触角”？一靠遛弯聊天，大家多是学校医院的退休职工，本来就熟，谁家有需求、谁几天没出门，问一声就知道。此外，每月25日，社区固定开楼栋长会，发现问题我们就及时上报。

我们也很了解老人最需要啥——首先，路要平，坡道要防滑，下楼能有个遮风挡雨聊天的地方。我们一琢磨，先建个凉亭；垃圾桶搁在门口碍事，挪走；没有引导线，画上。能自己干的，就自己找资源拉关系解决；自己干不了的，通过社区向上打报告。区里也有项目支持，健身器材就是这么装上的。

具体到每家每户的改造，社区总说“因地制宜、一户一策”，不这样还真不行。我们社区打造了“初老服务老老”的“红棉志愿服务队”，成员都是退休医护人员和教职工，专业对口，协助落地“一人一策”。我们靠平时走访摸底，谁腿脚不便、谁长期卧床，需要啥，都登记好。有一回我们街道拨给社区两千块钱经费，说要帮老兵做点事。社区立马拉出名单，给10户高龄腿脚不便的退役老兵厕所里装上扶手。钱不多，但老人上厕所站起来能扶一把，非常实用。事情能办成，全靠我们平时功课做得足，机会一来就能接住。

我们这儿退休的教师、军人、医生多，精神需求也高。这几年区里推行“社区合伙人”模式，社区引进好几个专业机构。以前老同志在湖边唱歌被说扰民，现在社区有专门教室，有专业老师上课，还能参加文艺演出。我也成了葫芦丝班的骨干，社区还常帮我们对接外面的演出，大家伙儿精神头足得很。

最近，我每晚看新闻，看到广东省“百千万工程”推进会，心里很激动。我们在社区里的志愿服务，也是这个大工程的一部分。这个小区就像我们共同孕育的一个孩子。我看着它一天天变好，心里的自豪感是实打实的。（来源：《光明日报》）