

居家养老模式下老年住宅的适老性设计探析

崔 璨 陈鹏学

中南建筑设计院股份有限公司 湖北武汉 430000

摘要: 随着人口老龄化问题的加剧, 养老服务的需求逐渐成为社会关注的焦点。居家养老模式作为应对这一问题的重要策略, 正逐渐被广大民众所接受。在这种模式下, 如何对老年住宅进行适老性设计, 以满足老年人的生活需求和健康状况, 成为了一个重要的研究领域。本文旨在探讨居家养老模式下, 老年住宅适老性设计的几个关键方面, 希望为设计师、政策制定者和老年人本人提供一些有价值的参考, 以推动老年宜居环境的建设和发展。

关键词: 家庭护理模式; 老年人住房; 适龄设计; 分析研究

前言

老年住宅的适老性设计, 旨在通过改善住宅环境, 提高老年人的生活质量, 并确保他们的安全与舒适。这包括了对家具、设备和社区设施的合理设计和配置, 以适应老年人的身体状况、心理需求和社会交往等方面的需求。

一、居家养老模式与老年住宅适老性设计的关系

居家养老模式是一种以家庭为核心, 以社区为依托, 以专业化服务为依靠的养老方式。在这种模式下, 老年人可以在自己熟悉的家庭环境中享受养老服务, 同时保持了与社区的联系和互动。老年住宅的适老性设计则是为了满足老年人的生理、心理和行为特点, 提供安全、舒适、便利的生活环境, 以提高他们的生活质量。

首先, 居家养老模式与老年住宅适老性设计之间存在密切的联系。居家养老模式强调的是在家庭环境中养老, 这为老年住宅适老性设计提供了基础条件。老年住宅适老性设计则是为了满足老年人在家庭环境中的生活需求, 提供安全、舒适、便利的生活条件, 以提高他们的生活质量。因此, 老年住宅适老性设计是居家养老模式的重要组成部分。

其次, 居家养老模式对老年住宅适老性设计提出了更高的要求。在居家养老模式下, 老年人的生活环境需要更加安全、舒适、便利, 以满足他们的生理、心理和行为特点。老年住宅适老性设计需要从老年人的角度出发, 充分考虑他们的生活习惯、身体状况、心理需求等因素, 提供适合他们的生活环境和设施。

最后, 老年住宅适老性设计对居家养老模式的效果

产生重要影响。如果老年住宅适老性设计不合理, 就会影响老年人的生活质量, 甚至会导致居家养老模式的失败, 因此, 老年住宅适老性设计是居家养老模式成功的关键之一。

综上所述, 居家养老模式与老年住宅适老性设计之间存在密切的联系。居家养老模式为老年住宅适老性设计提供了基础条件, 同时对老年住宅适老性设计提出了更高的要求。老年住宅适老性设计则直接影响老年人的生活质量, 对居家养老模式的效果产生重要影响。因此, 在居家养老模式下, 我们需要更加注重老年住宅的适老性设计, 以满足老年人的生活需求和提高他们的生活质量。

二、老年人生理、心理及行为特征

在居家养老模式下, 老年住宅的适老性设计需要充分考虑老年人的生理、心理和行为特征, 具体如下。

1. 生理特征

随着年龄的增长, 老年人的身体机能会逐渐退化, 包括视力、听力、记忆力、行动能力等都会有所下降。因此, 在住宅设计时, 需要充分考虑到这些因素, 要采用无障碍设计, 设置足够的照明和指示标志, 提供易于操作的设备和家具, 以及设置适当的储物空间等, 以方便老年人生活。此外, 老年人的住所应具备良好的通风和采光条件, 以及安静、舒适和温馨的氛围。此外, 家具和设备应易于清洁和维护, 以方便老年人使用。

2. 心理特征

随着岁月的流逝, 年迈者或许会感受到孤独、失落、沮丧等消极情绪, 这些情绪或许会对他们的身体健康和生活品质造成不良影响。另外, 老年人还经常需要与其

他群体交往。因此,在设计住宅时,必须充分考虑到老年人的社交和情感需求,包括但不限于规划公共交流区域、设计适宜的室内空间、提供娱乐和休闲设施等方面。

3. 行为特征

老年人在日常生活中的行为习惯和偏好也会影响住宅的设计。例如,老年人更倾向于安静、舒适和便利的生活环境,需要有良好的休息和睡眠环境,同时也需要有易于使用的厨房和卫生间等。此外,老年人在生活中还需要有一些日常活动和锻炼的空间,因此住宅设计中也需要考虑到这些因素。

综上所述,在居家养老模式下,老年住宅的适老性设计需要充分考虑老年人的生理、心理和行为特征,从多个方面入手,创造一个舒适、安全、便利的居住环境,提高老年人的生活质量。

三、居家养老模式下老年住宅的适老性设计策略

1. 客厅的设计策略

客厅是老年住宅中最重要的空间之一,它的设计需要充分考虑老年人的需求和特点。以下是一些关于客厅设计的具体建议:

(1) 布局:客厅的布局应该宽敞明亮,避免过于拥挤和杂乱。家具的摆放应该合理,留出足够的活动空间,使老人能够自由地行走和活动。同时,客厅应该有良好的通风和采光,保证室内空气流通和充足的光线。

(2) 家具:家具的选择应该注重实用性和舒适性。例如,沙发应该选择软硬适中的,有足够的支撑力,同时也要便于清洗和维护。茶几应该选择稳定的、表面平坦的,避免老人不小心滑倒或碰伤。电视柜应该选择高度适中的,便于老人观看电视。

(3) 照明:客厅的照明应该充足,并且可以调节。除了主照明外,还应该设置一些局部照明,如落地灯、台灯等,以便于老人阅读、写作、休闲等活动。同时,照明的设计也应该考虑到老人的视力状况,选择柔和而充足的光源。

(4) 装饰:客厅的装饰应该简洁而富有生活气息。可以选择一些适合老年人的装饰品,如照片墙、艺术画等,以增加室内的生活气息和舒适感。此外,还可以在室内放置一些绿植,增加室内空气的湿度和氧气含量。

(5) 声音:客厅的设计应该考虑到老人的听力状况。可以采取一些措施来减少噪音的干扰,如使用隔音材料、选择静音家电等。同时,也可以选择一些适合老人的音响设备,方便老人听音乐、听新闻等。

总之,老年住宅的客厅设计应该注重实用性和舒适性,充分考虑老人的需求和特点,创造一个舒适、安全、便利的生活环境。

2. 卧室的设计策略

卧室是老年住宅中最重要的私密空间之一,它的设计需要充分考虑老年人的需求和特点。以下是一些关于卧室设计的具体建议:

(1) 布局:卧室的布局应该宽敞明亮,避免过于拥挤和杂乱。床铺应该放置在靠近窗户的一侧,以获得充足的自然光线和通风。床铺的底部应该能够储物,以便于老人的日常用品和换季物品的存放。

(2) 家具:卧室的家具应该注重实用性和舒适性。例如,床铺应该选择软硬适中的,有足够的支撑力,同时也要便于清洗和维护。床头柜应该选择稳定的、表面平坦的,避免老人不小心滑倒或碰伤。衣柜应该选择方便老人取物的,可以设置一些挂衣架和抽屉等。

(3) 照明:卧室的照明应该柔和而充足,避免过于刺眼或阴暗。除了主照明外,还应该设置一些局部照明,如落地灯、台灯等,以便于老人阅读、写作、休闲等活动。同时,照明的设计也应该考虑到老人的视力状况,选择柔和而充足的光源。

(4) 装饰:卧室的装饰应该简洁而富有生活气息。可以选择一些适合老年人的装饰品,如照片墙、艺术画等,以增加室内的生活气息和舒适感。此外,还可以在室内放置一些绿植,增加室内空气的湿度和氧气含量。

(5) 安全:卧室的设计应该考虑到老人的安全。例如,床铺应该选择有护栏的,避免老人不小心滑下床铺。衣柜和其他家具的边缘应该圆润,避免老人不小心碰伤。同时,也可以在室内放置一些紧急呼叫设备,以便于老人遇到紧急情况时及时求助。

总之,老年住宅的卧室设计应该注重实用性和舒适性,充分考虑老人的需求和特点,创造一个安静、舒适、安全的生活环境。

3. 卫生间设计策略

卫生间是老年住宅中不可或缺的空间之一,它的设计需要充分考虑老年人的需求和特点。以下是一些关于卫生间设计的具体建议:

(1) 空间布局:卫生间应该宽敞明亮,空间布局应该合理,避免过于拥挤和杂乱。卫生间的入口应该方便老人进入,门扇应该能够向内外打开,以便于老人进出。卫生间的内部应该留出足够的空间供老人活动,避免老

人不小心磕碰或滑倒。

(2) 无障碍设计: 卫生间应该进行无障碍设计, 方便老年人使用。例如, 卫生间地面应该防滑, 铺设防滑砖或者采取其他防滑措施; 卫生间内应该设置扶手, 方便老人支撑; 洗脸台和坐便器等应该选择适合老年人使用的低矮型号, 以便于老人使用。

(3) 洗脸台设计: 洗脸台的设计应该注重实用性和舒适性。洗脸台的高度应该适中, 避免老人弯腰或者抬高手臂。洗脸台的表面应该平坦、易清洗, 避免老人滑倒或者磕碰。同时, 洗脸台周围应该留出足够的空间供老人活动, 避免拥挤。

(4) 坐便器设计: 坐便器是卫生间内重要的设施之一, 它的设计应该注重实用性和舒适性。坐便器的高度应该适中, 便于老人起立和坐下。坐便器的边缘应该圆润, 避免老人碰伤。同时, 坐便器周围应该留出足够的空间供老人活动, 避免拥挤。

(5) 洗浴设施: 洗浴设施是卫生间内重要的设施之一, 它的设计应该注重安全性和舒适性。可以选择坐浴盆或淋浴喷头等洗浴设备, 以便于老人洗澡。坐浴盆应该选择高度适中的, 便于老人坐下和起立。淋浴喷头的高度应该可调节, 以便于老人使用。同时, 洗浴设施周围应该留出足够的空间供老人活动, 避免拥挤。

(6) 通风和采光: 卫生间应该有良好的通风和采光, 以保证室内空气流通和充足的光线。可以选择合适的窗户和排气扇等设备, 以便于通风和排气。同时, 采光应该充足, 避免过于阴暗或刺眼。

(7) 防滑和扶手: 卫生间内应该设置防滑设施和扶手, 以增加老人的安全性和便利性。例如, 可以在卫生间内铺设防滑砖或者使用防滑垫等; 可以在卫生间内设置扶手或者安全绳等设备, 以便于老人支撑或者防止老人滑倒。

总之, 老年住宅的卫生间设计应该注重实用性和舒适性, 充分考虑老人的需求和特点, 创造一个安全、舒适、便利的生活环境。同时, 卫生间设计也应该注重老人的身体状况和行动特点, 以便于老人使用和进出。

结论

总之, 居家养老模式下老年住宅的适老性设计是一个综合性、系统性的工程, 需要我们从多角度、多层次进行考虑和分析。只有通过不断深入研究和探索, 才能更好地满足老年人的需求, 为他们的晚年生活提供更加优质的居住环境和社会支持。

参考文献

- [1] 赵昱. 沧州颐和乐园老年公寓室内空间适老性设计研究与实践[D]. 浙江理工大学, 2018.
- [2] 汪嘉宜. 严寒地区住宅适老性优化设计研究[D]. 沈阳建筑大学, 2018.
- [3] 车冠宇. 居家养老背景下的北京市住宅适老性能评价体系研究[D]. 北京工业大学, 2016.
- [4] 王新艳. 辽南农村住宅适老性优化设计研究[D]. 大连理工大学, 2016.