老人家里的卫生间,该从哪儿改起

记者实探适老化卫生间里的“安全密码”



“我到这边来体会最深的,就是地不滑。”74岁的徐奶奶一聊起卫生间就停不下来。资料显示,老年人跌倒有一半发生在家中,卫生间、卧室是高发地点。适老化卫生间到底长什么样,和普通家里的卫生间有什么不同?如果自家想给老人改造卫生间,又该从哪儿改起?近日,有读者把这些问题带给了扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”栏目。围绕这些疑问,记者走访了南京的养老机构和银发商店,也请教了业内人士,想把这个答案找出来。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭

“体会最深的就是地不滑”

近日,记者来到泰康之家·苏园。74岁的徐奶奶是今年2月4日入住的。一聊起卫生间,她的话就收不住。家里的卫生间当时也考虑过用防滑地砖,可用下来发现地砖遇到水还是会滑。起初家里装的是浴缸,但年纪大了进出不方便,只好拆掉改成淋浴房。可淋浴房也有问题,她说:“四周都是玻璃,身体快滑倒时想找个地方扶都扶不到。门口还有台阶,年纪再大一点就容易绊倒。”

不过,苏园的卫生间不一样。她指给记者看:地面有一点坡度,水顺着坡度流向下水口,脚下没有任何绊脚的东西。记者蹲下身摸了摸地砖,表面是磨砂的触感,泼上一点水,脚踩上去并不打滑。淋浴区三面都装着扶手,伸手就能握住;墙角摆着一张浴凳,站累了可坐下来冲淋。徐奶奶有眩晕症,觉得不舒服时扶着这些扶手就行。

门要扶得住,拉绳要够得着

那么,适老化卫生间究竟是什么样?苏园整合照护部副总监缪建华给出五个关键词:地面无高差、照明充足、有借力设施、能坐着淋浴,再加上触手可及的紧急呼叫设施。

她告诉记者,老年人视线本来就受阻,卫生间一定要明亮,“我们采用的是防眩晕灯光照明系统,淋浴时也不刺眼”。同时要有借力设施。老人蹲坐、站立久了容易乏力,可扶着扶手。记者数了数,卫生间里的扶手共5个,分布在淋浴区等关键位置;墙边还有一个浴凳,站累了就坐下。

此外,卫生间那扇隐形推拉门也引起了记者注意。缪建华说,它比一般推拉门多了个“助力”。推起来便捷,老人一旦眩晕,可以立马扶住它借力。记者上手试了试,轻轻一推,门丝滑滑开;扶住门框往下压,稳稳当当,不见晃动;松手一勾,门缓缓回位。

紧急呼叫装置有两处,一处在马桶边,一处在淋浴间墙上。需要使用时既可以拉绳也可以按压求助。记者拉下淋浴间的拉绳,工作人员立即响应。缪建华说,在实际场景中,报警信号直接传输到安全管理中心,中心联动管家、安保和医务室,他们将第一时间赶到现场。

盯住“跨、站、坐、起”

专为老年人服务的银发商店里,卫浴空间无障碍改造展示区也藏着不少细节。记者在沐品汇银龄健康生活馆看到淋浴间展示区里最显眼的是一把浴椅。

沐品汇负责人刘丹表示,秋冬季节洗澡时温差变化大、血压也会有波动,所以老人淋浴时最好配浴椅。记者伸手摸了摸浴椅的接触面,能感觉到表面做过专门防滑处理。刘丹提醒,洗澡椅表面必须要做抗霉菌处理。此外,淋浴区配有T字形扶手,侧面还有L形扶手,方便老人起身和支撑。花洒选的是恒温款。在马桶上方加装了扶手,刘丹说,老人坐马桶时间长了容易腰酸,可以用手撑着扶手借力起身。卫生间的台盆可通过机械结构调节高度。刘丹称,适老化改造不必追求大动干戈,关键是盯住老人每天都要用的动作,跨、站、坐、起,把每一处可能摔倒的地方先“扶”住。

乌鲁木齐:把幸福一笔一画写进百姓生活

全国媒体探寻“丝路枢纽·国际都市”发展脉动

十月中旬,乌鲁木齐市委宣传部主办、乌鲁木齐晚报社承办的“丝路枢纽·国际都市”国内主流媒体乌鲁木齐行活动举行。经济日报、北京日报、新民晚报、扬子晚报等全国40多家主流媒体记者,走进工厂车间、戈壁风区、深山隧道、老城街巷,三天时间采写刊发稿件600余篇,用鲜活镜头和细腻笔触,解码乌鲁木齐产业升级、基层治理、民生提质的真实变化,见证这座城市既有发展速度、更有民生温度的跨越之路。 通讯员 宋建华

扬子晚报/紫牛新闻记者 冯可 图片由受访对象提供



在经开区机器人9S中心,机器人与舞蹈演员同台竞技



白杨沟诗意小院带动村民就业

产业线:镜头追着新质生产力跑

城市向好,产业为基。乌鲁木齐深耕“335”现代工业体系,做强能源、化工、金属加工三大支柱产业,壮大装备制造、食品加工、纺织服装三个高成长性产业,培育新材料、生物制造、低空经济、人工智能等五大新兴产业,让新质生产力从规划蓝图落地为千家万户的发展红利。

在新疆银朵兰药业产业园,全疆首个中药民族药智能化生产线实现全流程自动化管控,每分钟最高可生产840袋药品,彻底告别传统经验式生产,以标准化、智能化守护药品品质。乌苏啤酒乌鲁木齐基地的柔性智能生产线,每小时可生产8000罐饮品,仅需两名操作人员,能够根据市场需求灵活切换品类,实现混线高效生产。经开区机器人9S中心创新共享租赁模式,让中小企业低成本接入智能装备,有效降低转型门槛,激活小微企业创新活力。双钱集团昆仑轮胎智能工厂内,机械臂精准作业、无人运输车穿梭运转,数字化中心实现工艺可控、质量稳控。从生物制药、食品加工到人工智能、智能装备,一个个产业实景,勾勒出乌鲁木齐实体经济转型升级的强劲动能。

治理线:“蹲”下来才看见分量

产业撑起城市筋骨,治理温润市井烟火。乌鲁木齐聚焦老城更新、商居和谐、社区提质,用精细化治理破解民生难题,把群众的烦心事、揪心事,一件件办成暖心事。

天山区固原巷社区老旧院落集中、基础设施薄弱,14个民族居民聚居。社区坚持共建共享理念,通过居民自愿自筹、社区兜底保障、争取民生实事资金,完成10个老旧院落改造,居民主动参与家园建设,曾经破旧的老小区焕然一新。

热闹的和田二街全长仅641米,日均客流三万人次,商户经营与居民安居矛盾突出。社区创新“三本账”治理模式,摆起板凳圆桌会谈,让商户、居民面对面沟通,柔性解决油烟扰民、噪音污染等问题。

水磨沟区北山社区依托老纺织厂底蕴,打造功能齐全的一刻钟便民生活圈,覆盖买菜、托幼、健身、停车等各类民生需求。大巴扎步行街融合非遗、潮流消费和便民服务,市民休闲、游客打卡,主客共享、烟火相融,尽显首府包容温情。

幸福网:风、咖啡与隧道拼出民生刻度

发展的最终目的,是让百姓日子更幸福。乌鲁木齐以绿色能源赋能城市、以乡村文旅激活乡村、以超级基建便利民生,织密一张全域覆盖、可感可及的幸福民生网。

达坂城风电场作为中国风电“摇篮”,完成大规模“以大代小”升级改造,拆除124台老旧风机,新建大容量智能化机组,总装机容量大幅提升,打造无人化、数字化“黑灯电场”,源源不断的绿色电力,为城市高质量发展注入清洁动能。

雪山脚下的白杨沟村咖啡小镇,打破乡村发展固有模式,以文旅新业态赋能乡村振兴。一杯特色咖啡、一处诗意小院,带动村民就业、农产品外销、村集体增收。伴随着乌尉高速全线贯通,当地补齐四季旅游短板,彻底摆脱“夏旺冬淡”困境,让乡村四季皆景、四季可游。

天山胜利隧道作为超级民生工程,全长22.13公里,攻克多条地质断裂带施工难题。隧道通车后,翻越天山的通行时间由3小时压缩至20分钟,乌鲁木齐至库尔勒通行效率大幅提升,南北疆物流成本显著下降,客运班次、沿线民宿、乡村旅游持续升温。隧道内壁绘满新疆山水风光,让硬核基建既有速度力度,更有人文温度。

四十余家媒体的走访记录,没有空洞的口号,只有实实在在的变化:乌鲁木齐正以产业蓄力、治理聚力、民生暖心的实干姿态,扛起新疆高质量发展“压舱石”重任,让城市更繁荣、街巷更温暖、百姓更幸福。

评话名家走进幼儿园 讲述伍子胥建城故事

近日,苏州评话名家项正伯走进幼儿园,用吴语乡音为孩子们讲述伍子胥建造苏州城的故事,孩子们围坐一圈,听得十分入神。

项正伯从伍子胥是楚国人、后投奔吴国讲起。吴王阖闾见伍子胥文武双全、有智有勇,十分看重,与他一起商议建造新城。讲到吴王阖闾十分高兴,以自己的名字将新城命名为“阖闾大城”时,项正伯语气一扬,孩子们听得更加专注。“阖闾大城”即后来的苏州古城。项正伯告诉孩子们,在苏州人心中,伍子胥是苏州古城的建造者,人们对他非常敬仰。活动现场,项正伯以评话表演的方式把故事讲得生动有趣,让孩子们在听故事中了解苏州历史,感受苏州评话的独特韵味。此前,项正伯已在多所学校举办苏州评话讲座、开设评话社团兴趣班,通过授课普及苏州评话和苏州话,内容既有传统书目也有新编书目,反响良好。前不久,他首次创作微短评话《独立支部》,广受好评。



■ 本报南京、苏州、无锡、常州、镇江、扬州、泰州、南通、盐城、连云港、淮安、徐州同步印刷。 本报地址:南京市江东中路369号 邮编:210092 监督电话:(025)96096