


案例链接（二）

妈妈摔倒了， 我却在城市的另一边

■ 李文捷



我还清晰地记得，那是一个周五的下午，经过一天若干个大小会议轰炸后，办公桌上还堆积了一厚摞今天一定要审完的图纸，“铃铃铃……”电话急促地响起，电话那头传来弟弟慌张的声音：“妈妈摔倒了，我们送她去医院……”。

妈妈 74 岁了，平时身体状况还可以，没有什么大的毛病，但也抵抗不了岁月的沧桑，动作不再轻盈，脚步变得拖沓，上四层楼要歇几次，卫生间地面不小心撒上的水成了罪魁祸首。

当我夹杂在周末拥堵的车流中心急如焚奔向医院时，不禁后悔不迭。作为一个从事规划设计二十多年的资深建筑师，适老化是设计专业的范畴呀，不是不知道，而是不重视，抱有侥幸心理。应该尽早有效杜绝在家里跌倒的环境隐患。

在随后卧床治疗的日子里，往返医院、开药煎药、针灸理疗、吃饭洗澡……妈妈受了好多罪，我们全家人也扒了一层皮，而我也坚定了要给妈妈改造卫生间的决心。要想改造到位，就得先恶补适老化理念，了解老人的身体和心理的变化，全面发现问题，对症下药。

一个看似平平常常的卫生间对老年人来说危机四伏

地面砖不防滑，有水时尤其湿滑，年轻人身强力壮感觉不到，老人平衡不好，很容易滑倒；卫生间比外部走廊地面低 3 厘米，老人平时腿脚无力，大都拖着腿走路，地面有一点小小的高差，就可能被绊倒。

新装的淋浴房有十几厘米挡水槛，门也比较窄，里外都堆满了盆桶等杂物，出入困难；没有可以抓握的扶手，洗澡时室内温度高，用力冲难免引起体位和血压变化，摔倒的可能性大大增加；而且淋浴房比较小，洗澡时别人无法辅助，尤其是妈妈受伤后行动不便，洗澡洗头变得特别困难，生活质量下降。

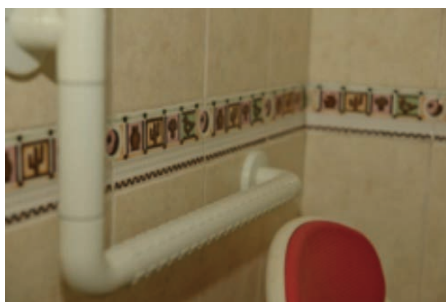
马桶使用多年，下水不通畅，经常容易堵塞；老人普遍有便秘的毛病，上厕所时间比较长，马桶高度不合适，往往造成脚麻；没有扶手助一把力，坐下起来都很费劲儿；每天清洗下身，要打水倒水，也很不方便。

浴室柜不够大，毛巾架不够，毛巾等清洁用

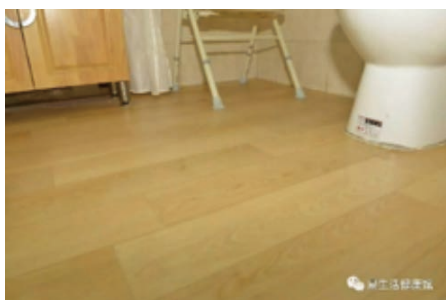
品挂得到处都是，既不卫生也不美观。水龙头锈蚀得也比较厉害，水管也老化了，正好趁这次一并换掉。

是时候来给卫生间做个大变身啦!

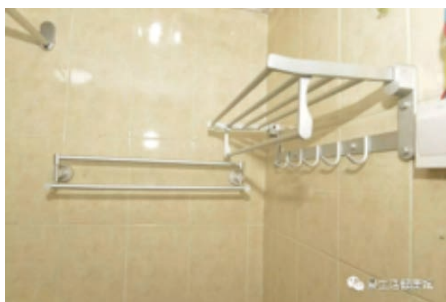
第一招：马桶和淋浴区都要安装扶手。扶手安装一定要让老人当场试试，要判断墙体内水管的位置，并且对墙体的牢固程度进行评估。



第二招：有条件的家庭可以整体更换防滑地砖，如果不能大兴土木，可以考虑铺PVC地板胶，防滑效果也不错。当然要选质量过关的。



第三招：室内垫高，或者铲除过门石，用找坡解决卫生间排水，有条件的建议带式水槽隔水，没条件的至少也得安装醒目的高差警示带。



第四招：家庭如果有其他成员，建议安装一拖二家用报警器。我给妈妈选用了一款别在腰上的智能设备，在我的手机上能随时看到她的状况。

第五招：下决心拆除淋浴房，改为浴杆浴帘挡水，再为妈妈购置一把坚固美观并且很好地保护腰背的助浴椅，老人家可以坐下来洗澡啦。

第六招：北京供暖前后各两周都是比较冷的，洗澡尤其怕冷，增加暖风机或浴霸，保证卫生间温度。

第七招：增加夜间自动感应灯，晚上起夜，灯自动亮起，太方便了还不会影响别人睡眠，人走后灯自动熄灭。

第八招：增加双层毛巾架，可采用暖气毛巾架，也有强力吸盘的置物架，毛巾都可以展展地挂起来，有干净又方便。

第九招：旧的水龙头换成可伸缩水龙头，开关插座换成带荧光和防漏电保护的，调整高度和位置，更适合老人使用。

第十招：有条件的家庭可以考虑更换智能马桶盖，极大地方便老人家日常每天的身体清洗，也能较好的解决便秘问题。

只花了5天时间，卫生间快速地改造完成了。妈妈好开心，我也很踏实，因为我知道，妈妈不再为洗澡和每天上厕所而烦恼，生活品质有保障，心情也好了。随着身体康复，又可以下楼见见社区里的老朋友们啦。希望她老人家天天开心!

我的收获更多呢，不仅增进了和父母的感情，也有更多的朋友找到我们寻求专业化帮助，我和易享生活的小伙伴们不断总结防跌倒的经验和适老化设计改造技术体系，越来越觉得做居家适老化改造太有必要，能帮到更多的老年朋友们消除环境隐患，减少生活困扰。

祝福天下的爸爸妈妈都健康快乐长寿! 🍀

(作者为易享生活创始人CSO、清华大学87级建筑系校友)



《清华老照片》 清华人的又一个老地方

——《水木清华》杂志《清华老照片》栏目征稿啦！

园子中的你，青春洋溢。

学堂边，礼堂前，闻亭中，西操上……都曾留下你们的身影；图书馆中的书香、西阶台阶上的青苔、二校门上斑驳的痕迹都曾见证你们的故事……

往事随风，情怀依旧。我们在这里，期待你用一张张泛黄的照片，讲一讲昔日园子里的那些事儿……

《清华老照片》，清华人的又一个老地方。

照片及文字请寄送至：

北京市海淀区清华科技园创新大厦 A 座 1210 《水木清华》杂志编辑部
邮编：100084（请注明《清华老照片》栏目收）

电子版请发送至：smth@tsinghua.org.cn

电话：010-62797884

投稿一经录用，将获赠一年《水木清华》杂志。