

北京市出版扶持重点图书



国内首套居家养老指导教程

居家养老之 环境设计

主 编◎史昕竹



老有所医

老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾 问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤
总主编 蔡爽旻 应 岚 桑德春

北京科学技术出版社



老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾问 胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤

总主编 蔡爽旻 应 岚



居家养老之 环境设计

主 编◎史昕竹

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家养老之环境设计 / 史昕竹主编; 应岚, 张昊, 龙园园参编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5304-8372-5

I. ①居… II. ①史… ②应… ③张… ④龙… III. ①老年人住宅—室内装饰设计 IV. ①TU241.93

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第095844号

居家养老之环境设计

主 编: 史昕竹

策划编辑: 宋玉涛

责任编辑: 张青山

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 天露霖

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 9

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8372-5/R·2101

定 价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

老有所医：老龄社会之居家养老与医养结合丛书

顾 问

胡大一 黄人健 韩 萍 周宇彤

总主编

蔡爽旻 中国老龄事业发展基金会老年产业建设管理委员会副秘书长

应 岚 中华护理学会秘书长

桑德春 中国康复医学会老年康复专业委员会副主任委员

《居家养老之环境设计》

主编 史昕竹

参编 应 岚 张 昊 龙园园

敬 启

本书使用的部分文字资料和图片，由于时间原因未能联系到所有作者，在此表示歉意。请作者见书后，及时与我们联系，我们将按法律规定支付相应的稿酬。联系邮箱：yixuejiaoyu@bjkjpress.com

21 世纪是人口老龄化的时代，中国的人口老龄化不仅是中国自身的问题，而且关系到全球人口老龄化的进程，备受全世界关注。人口老龄化的快速发展，必将带来许多新的矛盾和压力，对经济和社会的发展必将提出严峻的挑战。

近年来，在党和政府的高度重视下，中央和全国各地相继出台了许多关于加快发展养老服务业、健康服务业方面的政策，并加大资金支持力度，使我国的社会养老服务体系取得了长足发展。2013 年出台的《国务院关于加强发展养老服务业的若干意见》明确提出了中国养老服务业的发展目标，即到 2020 年，全面建成以居家为基础、社区为依托、机构为补充的，功能完善、规模适度、覆盖城乡的养老服务体系。

截至 2015 年年底，中国 60 岁以上老年人已经达到 2.22 亿，占总人口比例的 16.15%。据世界卫生组织预测，今后几年中国的老年人口将以每年超过 1000 万的速度增加，到 21 世纪中叶，中国超过 60 岁的人口将占 35%，达到 4.87 亿，80 岁以上的老年人也将超过 1 亿。相对于世界老龄化 2.5% 的平均速度，中国老龄化的速度是 3.3%，预计到 2023 年，中国老年人口将达到 3 亿，2033 年前后将达到 4 亿，到 2053 年将达到峰值 4.87 亿，超过全国总人口的 1/3。那时中国将成为世界上老龄化最严重的国家之一。“银发浪潮”将对中国的经济、社会、政治、文化发展产生深远的影响。

中国人的养老观念倾向于选择居家养老。根据有关调研，选择居家养老的老年人占 90% 以上，只有不到 10% 的老年人选择机构养老。同时，我国失能老人、高龄老人、空巢老人数量巨大，这部分人多数分散居住在各自家庭中，其养老不仅有生活照料、精神文化服务和情感慰藉等方面的需求，更有长期照料和医疗护理等方面的更迫切的需求。

回顾刚刚过去的“十二五”，正是养老产业从小到大、快速发展的 5 年，老



龄事业真正开始与市场结合,并逐步深入,养老产业从小到大、逐步成长壮大。而作为“十三五”开局之年,2016年的“两会”及后续动作,可以称得上是整个老龄产业未来5年发展的风向标。在“十三五”规划建议、“十三五”规划纲要、十八届五中全会公报等一系列大政方针和政策措施颁布后,政府对养老产业的投入力度、扶持力度持续加码升温,2016年的政府工作报告,既提到了“支持发展养老、健康、家政、教育培训、文化体育等服务消费”,也提出了要“开展养老服务业综合改革试点,推进多种形式的医养结合”,这都为老龄事业和产业加快发展指明了方向,明确了目标任务。

“老有所医:老龄社会之居家养老与医养结合丛书”涵盖了老年健康照护、老年营养与膳食、老年心理健康、老年康复保健、老年居家环境设计等多方面内容,从一定程度上切实解决了目前中国居家养老、长期照护服务中出现的问题和难题。该丛书根据权威专家和一线照护人员的培训教育经验,参照世界发达国家的照护标准和教学形式,以图文并茂、通俗易懂、形式多样的表现形式,展现了居家养老、长期照护的基本理念和专业技巧,具有易学易懂、操作性强的特点,适合不同层次的读者学习和操作,减少了家庭照护难度。这套丛书符合“中国化、时代化、大众化”的养老社会需求,对大力推进社区和居家养老服务的开展,改善生态文明建设,优化人力资源配置,促进经济繁荣和社会进步等具有积极作用。

人口老龄化是不可阻挡的世界性潮流。人口老龄化问题已经成为发达国家和发展中国家共同面临的挑战。要应对我国人口老龄化的严峻挑战,解决养老问题,使各项措施落到实处,归根结底,必须加强养老服务人员和相关从业人员的职业道德和操作技能的教育培训,使之树立正确的尊老敬老、爱老助老的思想观念和道德意识,掌握基本的专业知识和技能,才能使积极养老成为全社会、全民的自觉行为,才能使养老事业和产业科学、健康、有序、高效地向前发展。

全国老龄工作委员会办公室

2016年5月

前言

居家养老是我国绝大多数老年人主要的养老方式，在未来的养老服务体系结构中，居家养老仍然要发挥基础作用。据有关资料统计，中国已进入老龄化社会，2015年中国总人口数量超13.6亿人，65周岁以上老龄人口1.4亿，占总人口的10.5%。随着当前社会老龄化的日益加剧，老年人口正在不断增加，居家养老、居家护理成为老年人越来越迫切的需要。同时，照顾老年人，特别是失能老年人逐渐成为家人难以承受的日益增加的生活负担。所以，掌握居家养老的知识技能也是家人和照护人的需要。

本系列丛书结合国内外老年人照护知识，运用通俗易懂的语言，以图文并茂的形式，介绍了老年人心理健康、居家养老的环境设计、老年人的健康管理、老年人的饮食营养、如何为老年人提供安全专业的护理照顾和老年人的康复保健等方面的内容，为读者提供养老护理的新途径、新方法。

加强养老教育是一项宏大的工程，包括确立意识、转变观念的思想层面的教育，社会养老机制的建立与养老机构的建设，养老服务队伍的建设和服务人员的培养，老年人自身及照护人的教育等诸多方面。通过倡导和推进“积极老龄化”，最大限度地使老年人保持开朗乐观、情绪稳定、善于调适，以提高老年期生活质量。期望广大读者能够按照科学的方法，从老年人的身心变化及老年人的健康行为等方面，更多地了解老年人的身心特点，减少老年人生活中的不利因素，促进老年人保持积极健康的生活状态。

本系列丛书在撰写过程中，参考了众多专家学者的宝贵经验，在此一并致以衷心的感谢！由于编写时间紧，编写体例创新，我们虽已尽力，但仍难免有不妥之处，诚恳希望使用本系列丛书的广大读者能不吝提出建议与指导，使本系列丛书能与时俱进、日臻完善。

蔡爽旻

2016年7月

第一章 居住环境 / 1

- 一、城市老年人的养老环境现状 / 2
- 二、老年人居住环境的设计要点 / 3
- 三、利于“五感”的居家设计 / 4

第二章 居室装修 / 19

- 一、老年人居室装修注意事项 / 20
- 二、餐厅装修注意事项 / 23
- 三、厨房装修注意事项 / 23
- 四、卧室装修注意事项 / 24
- 五、卫生间装修注意事项 / 25

第三章 老年人家具的选择 / 27

- 一、家具购置 / 28
- 二、家具摆放 / 30

第四章 住宅安全与灾害防护 / 33

- 一、老年人生理变化 / 34



- 二、老年人跌伤的预防 / 37
- 三、老年人体育锻炼安全 / 38
- 四、营造安全住宅环境 / 40
- 五、营造防辐射住宅环境 / 44
- 六、灾害的预防 / 45

第五章 室内环境污染 / 53

- 一、室内污染的来源 / 54
- 二、室内污染的认识误区 / 57
- 三、室内污染的去除方法 / 58
- 四、室内污染的常见表现 / 61
- 五、室内污染的日常防护 / 62

第六章 照护环境的整理 / 65

- 一、清扫技术 / 66
- 二、通过改善环境提高睡眠质量 / 80

第七章 家庭环境改造 / 83

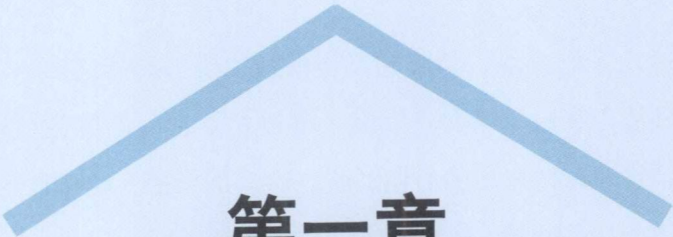
- 一、解决高度落差、改换地板材质 / 84
- 二、改变门宽及走廊宽度 / 86
- 三、安装扶手 / 86
- 四、厨房的住宅改建 / 88
- 五、卫生间的住宅改建 / 89

第八章 居家绿化 / 95

- 一、居室绿化植物的选择 / 96
- 二、居室绿化植物的配置 / 100

第九章 辅具的使用 / 107

- 一、饮食类辅具 / 109
- 二、衣着类辅具 / 112
- 三、盥洗类辅具 / 117
- 四、如厕类辅具 / 118
- 五、沐浴类辅具 / 121
- 六、行动辅具 / 125
- 七、移位辅具 / 129
- 八、休闲娱乐辅具 / 131



第一章

居住环境



居住环境是人们生活、学习和工作的最主要的场所之一，人的一生中有 2/3 的时间是在室内（主要是家庭）度过的。良好的居住环境可以给人适宜的感觉，使人保持愉悦的心情，防止疾病的传播，增强自身的抵抗力。

安心舒适的居住环境，应是“整洁干净”“住得习惯”“房间宽敞”“有家人一同居住”，还是“生活物品必备齐全”？不同的人有不同的追求，需求亦不同。尤其是当进入老年期，身心功能出现不同程度的衰退，尊重被照护者不同的价值观，了解其不同的生活经历和生活方式，努力为其营造安心、舒适的居住环境则显得尤为重要。

一、城市老年人的养老环境现状

由于中国的城市人口出生率经历了比农村更早、更持续的下降，城市人口先于农村进入老龄化。城市作为社会发展进步的中心，如何在进入老龄社会后维持自身的正常秩序，处理好老年人的需求与整个社会的关系是当务之急。在农村基本延续传统养老模式的同时，城市面对人口的老龄化呈现出许多新特点和新问题。

（1）首先是城市人口密度高，住房面积相对较小，受住房条件限制，多代同堂的情况已不鲜见，但老年人欲与子女同住的居住意向有时也会受到居住条件的制约。

（2）城市老年人的子女一般均要出门工作、时间精力有限，故而对老年人生活的照顾难免不足。

（3）老年人由于自身的生理和心理特点，活动范围往往局限在居住区附近。城市嘈杂的环境和拥挤的交通给老年人的出行造成不便，这也使

其满足生活需求的体验受到限制。

(4) 城市人口观念更新较快, 家庭代际构成向多样化发展。旧有的家庭结构和居住模式已越来越不适应社会发展的需要。

(5) 传统建筑样式单一、灵活性差, 不适宜多代共居, 更难以变换功能形式以适应家庭结构变化。基于我国老龄人口基数过大, 同时由于计划生育政策的执行使养老问题特别突出。虽然目前我国的养老模式仍以传统的家庭养老为主, 但在服务体系完善以前, 这种养老方式已越来越难以适应未来社会发展的需要。同时“社会养老”也存在明显的不足。

二、老年人居住环境的设计要点

1. 自立性 老年人居住环境设计应以提高老年人自立、自理能力, 延长健康期, 推迟护理期为目标; 老年人使用的设备设施应符合老年人生理和心理的特点, 其服务方式以便于老年人自己使用为原则; 空间布局以有利于增强老年人自信心, 增进老年人机体活动愿望和使老年人更长久保持独立生活的能力为原则。

2. 可变性 老年人居住环境设计, 应考虑满足居民进入老年期后各年龄段的基本生活需求, 利用潜伏设计原理使老年人居住环境具有可改造性和加设相应设施的可能性, 满足老年人随着年龄增长而要求居住环境功能变更的需求; 家庭供养型老年人居住环境还宜为其所经历的几个关键期(退休、重病、丧偶、子女结婚同住、子女结婚分住、孙辈出生等) 的特殊要求而提供方便、经济的可改造性。

3. 选择性 老年人居住环境的设计, 应在保证老年人对居住的安全、



自立和使用方便的前提下，针对居住对象不同，在平面布局、设备、材料方面应有适当的选择性。

4. 安全性 老年人居住环境以及老年人使用的社区公共建筑、配套商业、文化娱乐、医疗健康等设施的设计，应确保老年人使用安全，有条件的还应设置老年人专用空间、设备和设施。

5. 健康性 老年人居住环境在设计前应进行居住实态调查，以便充分掌握老年人生理和心理变化的特点；老年人居住环境的空间、结构、设备和设施设计应能满足老年人生理、心理功能衰退的特点，保障其方便、安全使用；老年人居住环境、各功能空间、设备和设施的设计应注意细节，以老年人生理特点为基础，选择使用轮椅及护理的方法。

6. 适用性 老年人居住环境、各功能空间、设备和设施的设计应避免造成其他人的使用不便。家庭供养型老年人居住环境应考虑为子女和护理者提供方便；为年龄段明确的老年人设计时，应有相应的分级措施，以便为该年龄段老年人提供更为适用的服务。

三、利于“五感”的居家设计

营造安全舒适的居住环境，有利于被照护者的身心健康。除此之外，还可以从生活的细节入手，采用“五感”的居家设计方法，让被照护者感受到神清气爽。

“五感”是人类五种感觉的统称，即视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。给予五感的刺激不同，产生的情绪亦不同。有时会心情舒畅，有时会烦躁不安，只有恰到好处的刺激信息才有利于激活免疫细胞，保持身心平衡，同时还有助于预防阿尔茨海默病。

（一）视觉

1. 颜色 人类从外界获取的信息 80% 以上都是通过视觉得到的, 因此, 应该灵活运用色彩的明亮度和每一种独立色彩的特点, 使其对人的心理产生积极的影响 (表 1-1)。

色彩的明亮度会影响人的感受: 明亮的橘色和黄色会让人感觉轻松、愉悦, 而在明亮的颜色中加入灰色和白色, 则会让人感觉沉静、安定。当然, 并非所有的人都有一致的感受。

对居家老年人而言, 能够识别的颜色种类仅为年轻人的一半, 如果老年人患有白内障, 可识别的颜色种类会更少。这就需要在居室的环境设计、环境布置方面, 为被照护者提供容易辨识的颜色或照明工具。

(1) 起居室。①墙壁、天花板、窗帘等, 改造成让人感到平静、温暖的暖色系 (红色、黄色、橘色、粉色、茶色等)。②家具使用与墙壁不同的颜色, 并且尽量不要摆放得令人压抑。可将被照护者喜欢的绘画、照片以及经常使用的东西放在可视范围内。③对于外出机会较少的被照护者, 可在房间内放置花草, 并想办法让被照护者能看到窗外的景色。

(2) 厨房。使用能表现出其清洁度的颜色 (通过调节色彩的明亮度实现)。

(3) 浴室、洗手间。浴室在人们印象中通常是白色的, 其实谁也没有规定浴室必须是一成不变的白色。但步入老年后, 人们就变得不再喜欢艳丽的色彩, 淡雅、古典是他们最喜欢的风格。低调朴素体现了他们对生活淡定的态度。老年人的浴帘应选用清新、素雅的质地和图案, 这能体现出老年人成熟、稳重的智者风范。

洗浴空间使用暗色瓷砖时可镶嵌在白底上, 这样有助于视力障碍者更



好地辨识。可以使用带颜色的分段瓷砖来表明装置的位置。如蓝色和白色的颜色搭配是很好的选择。蓝色瓷砖用来显示地板和墙面装置的位置,这样白色的浴室设施就更容易辨认。若蓝瓷砖上加上釉光装饰更加大了与白色的对比,煨釉对减少闪烁度是很重要的。标识颜色还可以使用黑色和浅色搭配,如选择黑色扶手配以浅色的瓷砖。

2. 色彩与情绪的关系 详见表 1-1。

表 1-1 色彩与对应情绪的关系

颜色属性	分级	情绪的性质	颜色实例	情绪反应
色相	暖色	温暖、积极	红	兴奋、愤怒、欢喜
			黄红	愉快、有精神
			黄	有精神、快乐、明朗
	中性色	平静、平凡	绿	平静、放松、安宁
			紫	不安、神秘、温柔
	冷色	冰冷、消极	青绿	安息、忧郁、冰冷
			青	沉静、寂寞、悲伤
			青紫	神秘、孤独
明度	明	活力	白	纯粹、清新
	中	沉静	灰	沉静、压抑
	暗	阴冷、厚重	黑	不安、阴郁
色度	高	新鲜	朱红	激烈、热情
	中	放松、温和	粉色	可爱、温柔
	低	沉静、压抑	茶色	沉静

3. 居室采光 若居室有朝南的窗户,有利于自然采光,为了有最大限度的采光,需要留心家具的摆放位置。阳光直射时,可用拉门或窗帘等调节光线的亮度,因为强烈的阳光会很刺眼,所以有必要加用薄的纱帘来调节光线。