

65 岁以上的致死首因是跌倒引起，四万多家养老机构，适老环境设计是否达标？

【摘要】 由于跌倒而引致的老年人伤害死亡在我国居第四位。在 65 岁以上的老年人中，由于跌倒引起的伤害死亡是第一位。正常人体的平衡力在 20-30 岁之间是最佳状态，从 60 岁开始则开始下降，每十年平衡力会下降 16%。所以 60-65 岁的老年人要特别注意预防跌倒的问题。70 岁有 30% 的平衡能力丧失或者减退。养老机构的适老环境建设程度是决定了老年人居养安全的程度。

目前，我国各类养老机构达 40000 多家。有 4000 多万失能老年人。据统计，在 65 岁以上的老年人所遭受到的危害当中，有一半是跌倒造成的。现实生活中，65 岁以上的老年人有过跌倒的话，有三分之二会在未来的六个月会再次跌倒。我国每年大概有 3000 万 65 岁以上的老年人出现过跌倒。

老年人跌倒，要经过骨折手术治理的话，卧床难免会造成如感染、心脑血管病、压疮、下肢静脉血栓等并发症。在这一半跌倒的老年人中，有 10-20% 属于严重的损伤，即使手术治疗也基本生活不能自理，还有 20% 老年人会造成死亡。由于跌倒而带来的老年人伤害死亡在我国居第四位。在 65 岁以上的老年人中，由于跌倒引起的伤害死亡是第一位。

老年人随着年龄增大引起跌倒的原因很多，包括疾病，药物，环境因素。随着年龄的增加，老年人的平衡能力，步态的稳定性，身体的反应能力，以及骨骼的强韧度和肌肉的力量都会下降。导致平衡力下降，跌倒的风险就随之增高。

正常人体的平衡力在 20-30 岁之间是最佳状态，从 60 岁开始则开始下降，每十年平衡力会下降 16%。所以 60-65 岁的老年人要特别注意预防跌倒的问题。70 岁有 30% 的平衡能力丧失或者减退。

养老机构的适老环境建设程度是决定了老年人居养安全的程度。

一、养老机构环境风险因素

（一）室外环境

室外道路有高差、台阶多坡道少。

缺少人造景观的区域的安全防护。

室外活动场所的安全防护设施适老化程度低，设立有力量型运动场地。

标识设计与布设不具有适老性。

（二）室内环境

有的楼道不足 2 米、地面有平面高差，还有 3-5 步台阶。地面不防滑。阳台地面有高差也有门坎。

消防门有门坎，有照明的盲区和照明弱。

许多楼道与公共活动场所不分功能盲目安装助力扶手，且许多的助力扶手不连续。

许多楼道的消防柜，悬挂墙面，成为垂直面障碍，许多楼道的灭火器和垃圾桶靠墙平摆成为地面障碍。

消防楼梯没有设置双侧助力扶手。没有楼层标识。也没有设置上下台阶警示标识。

卫生间有台阶、有门坎、门的宽度小于 70CM。小于 4 平米的卫生间安装洗浴

房，增加了进出障碍限制了护理空间。有马桶助力扶手的安装制造了障碍，阻碍了轮椅与马桶对接等等。

二、适老环境的概述

（一）适老环境

是指为养老机构老年人或老年人个人而设计适合居养具有防止老年人跌倒、跌倒不受到伤害、伤害能及时救治的功能的环境。分为养老机构适老环境和居家适老环境。

养老机构适老环境

养老机构为提高老年人独立生活能力，应用适老辅具及适老辅助技术设置的防止老年人跌倒、跌倒不受到伤害、跌倒及时发现救治的具有平衡功能的环境。

居家适老环境

由老年人居家生活空间、老年人功能障碍潜能、适老辅具、护理人员的能力构成的具有补偿、代偿、适应型的预防老年人跌倒、跌倒不受到伤害、伤害及时发现救治的功能性居养环境。

残障人无障碍公共环境

是在公共环境下为残障人群体自主、平等、方便地出行和参与社会活动而设置的进出道路、建筑物、交通工具、公共服务机构的设施以及通信服务等设施，也称作公共设施通用设计。

（二）适老辅具

是指适合失能老年人在一定环境下使用的辅助失能老人克服特定环境障碍的器具、发挥失能老人潜在功能的器具。其主要功能作用体现为：

- 一是辅助失能老人环境安全；
- 二是辅助护理者减轻护理强度、提高效率；
- 三是辅助失能老人维护尊严、提高独立生活能力。

适老辅具主要产分为：环境辅助类、护理辅助类、移动辅助类、移位辅助类、自我辅助类、沟通辅助类。这里的“适老”理解为“适合、适应、适用失能老人”，“辅助”理解为“从旁帮助”。

（三）适老辅具辅助技术

指适老辅具适配评估与应用技术，主要包括：适老环境的技术、为老年人适配适老辅具的技术、应用适老辅具提高康复护理效率技术。

三、养老机构适老环境的范围

养老机构适老环境范围是指适老辅具使用中所涉及到的环境，从使用空间的角度，适老环境还可以分为室外环境和室内环境。评价养老机构适老环境优劣的关键在于：是否能够给予适老辅具使用的老年人足够的方便和安全。

（一）室外环境：

指失能老人在养老机构室外的休闲娱乐、购物场地等室外活动的区域。包括：

出入口、电梯楼梯等，是否建立适老环境设施、道路上的障碍物是否有提示标志，出入口是否有安全措施或警示提示。

公共场所是否安装感应器、安全电钮、指示灯、指示牌等。

公共卫生间、大小便池、浴室浴盆、助力扶手等设施，高度是否方便安全，是否有轮椅回旋空间等。

（二）室内环境：

指老人年在养老机构室内活动的区域。主要包括以下几种状态：

房屋设施状态：室内空间面积、门厅过道地面、房屋门窗开关、出入口大小、上下台阶、栏杆扶手、通道斜坡、楼梯电梯等，是否符合适老环境要求。

家具状态：电脑桌、椅、餐桌、床铺床垫、家用电器、周边防护设施、家具高度等，是否合适。

室内装饰状态：室内装饰装潢、装饰物品位置、绿色植物摆放、灯光强弱、插头插座安装位置有无危险因素。

卫生洁具状态：卫生间洗手盆、浴室浴盆、大小便池、扶手防滑设施等是否方便安全，特别是针对轮椅使用，是否有轮椅回旋空间。

四、养老机构适老环境与失能老人的匹配

养老机构适老环境的功能设计必须与不同类型的失能老人相匹配，才能达到事半功倍的效果。失能老人一般是因个人生理或心理条件和建筑环境条件间存在着差距，在使用建筑环境时受到限制。

就养老机构适老环境设计而言，失能老人按其生理、心理条件及障碍程度的不同可分为：视觉障碍者、听觉障碍者、肢体障碍者、智力障碍者和暂时性障碍者。其中，智力障碍者因个人障碍差异，无法以独立方式归纳整理出特性和要求，但根据其他类型行动不便者的需求所规划的实参环境，多数有利于智力障碍者认识和使用，保障使用的安全。

五、养老机构适老环境决定适老辅具的应用

没有合适的环境空间，再好的适老辅具也无法运用。因此，养老机构适老环境的设计对空间的要求比较高。比如，任何一个空间都要有足够大的轮椅回旋区；地面的要求是零高度差，推拉门宽度要大于90cm；把手、扶手的设计以及功能开关的位置要因人而异，而不是采用通用设计。

在养老机构适老环境设计过程中，“不改变老年人就改变环境”或者说“不改变环境就改变老年人”，并且要实现“水平零高差，垂直零距离”。所谓“水平零高差”，就是地面必须要平，不能有高坎或高度差；“垂直零距离”就是要给轮椅留有足够的接近空间，不能形成新的障碍。对于盲人和低视力的老年人环境空间还要求尽可能的减少室内家具，能固定的要固定，一般以壁橱收纳为好，确保身高及四肢活动范围内无障碍物。

结论：没有养老机构适老环境就没有老年人的安全

建立适老环境是预防老年人跌倒的唯一手段，而适老辅具则是适老环境的重要组成部分。因此，要设计和改造一个好的养老机构适老环境，就要实现适老辅具产品的系列化（比如不同类别、不同环境使用、不同人群使用）、服务功能体系化（将失能老人潜能、生活空间、适残辅具、护理者相统一的配置服务）、安装无工程化（安装简单方便，易于移动且不破坏安居环境）、家具化（尽量做到与家居环境协调，达到失能老人居室标配，并可增加生活提示、健康护理、视频沟通、夜间照明等功能）、中国元素化（外观上体现更多的中国元素，增加趣味及产品本身的存在感）。

(来源：蜗牛故事)