

居家养老模式下农村住宅空间适老化改造策略研究

陈淑飞, 卢文豪

山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年7月4日; 录用日期: 2024年8月1日; 发布日期: 2024年8月12日

摘要

中国正面临严峻的人口老龄化问题, 尤其是在农村地区。本文探讨了居家养老模式下农村住宅的适老化改造策略, 分析了中国人口老龄化现状及其对养老模式的影响, 针对农村老年人的基本特征与养老需求, 提出了适老化住宅空间设计原则及具体的改造策略, 通过优化住宅空间设计和设施配置, 提升农村老年人的生活质量, 为农村地区的老年人塑造一个舒适宜居的养老居住环境。

关键词

居家养老, 农村住宅, 适老化设计

Research on the Strategy of Rural Residential Space Adaptation to Aging under the Home Elderly Care Model

Shufei Chen, Wenhao Lu

School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: Jul. 4th, 2024; accepted: Aug. 1st, 2024; published: Aug. 12th, 2024

Abstract

China is facing a severe problem of aging population, especially in rural areas. This article explores the aging friendly renovation strategies of rural housing under the home-based elderly care model, analyzes the current situation of aging population in China and its impact on the elderly care model, explores the basic characteristics and elderly care needs of rural elderly people, and

proposes the principles of aging friendly housing space design and specific renovation strategies. The aim is to optimize residential space design and facility configuration, improve the quality of life of rural elderly people, and create a comfortable and livable elderly care living environment for rural elderly people.

Keywords

Home Based Elderly Care, Rural Housing, Aging Friendly Design

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着老龄化社会进程加快, 老年人口日益增多, 我国面临严峻的养老服务问题, 由于城乡之间在经济水平上的差异, 导致农村老年人养老居住问题逐渐凸显。在农村地区, 主要的养老方式为居家养老, 老人在自建的房屋内居住, 房屋建筑水平不高且面临“无适老化设计”的问题, 故在对农村住宅适老化改造中根据老年人生理和心理特征以及行为模式, 对现有住宅进行针对性更新改造, 在建筑空间与配置设施上充分考虑老年人的需求, 可有效提升农村地区老年人的居住生活品质。

2. 中国人口老龄化与养老模式

2.1. 老龄化国情

中国自 20 世纪末开始步入老龄化社会, 老年人口的比例逐年上升。据统计, 2020 年中国 60 岁及以上老年人口已超过 2.5 亿, 占总人口的 18% 以上, 已经步入深度老龄化社会。随着老龄化程度的加深, 老年人的养老问题成为社会关注的焦点。预计到 2050 年, 中国老年人口将达到 4 亿左右, 占总人口的 30% 以上, 老龄化进程的加速对社会经济发展、家庭结构和养老服务提出了严峻挑战。

2019 年 11 月, 中共中央、国务院印发《国家积极应对人口老龄化中长期规划》, 应对老龄化上升为国家战略[1]。2020 年 10 月, 十九届五中全会通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》, 强调“实施积极应对人口老龄化国家战略”[2]。2021 年 6 月, 中共中央、国务院印发《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》, 改善人口结构, 落实积极应对人口老龄化国家战略[3]。从国家层面看, 政府在人口老龄化方面, 非常重视并且积极应对老龄人口增多所带来的各种问题, 制定了相关的政策方针, 为应对老龄化做出重大战略决策部署。

2.2. 养老居住现状

目前, 中国的养老模式主要分为机构养老和居家养老两大类。机构养老即老年人入住养老院或老年公寓, 由专业机构提供全方位的照料服务; 居家养老则是老年人继续生活在自己或子女的家中, 由家庭成员或社区服务提供帮助。机构养老由于资源配置集中、服务专业化, 被许多城市居民所接受和选择, 但农村地区由于经济条件和观念等原因, 更多的老年人选择居家养老。我国多数老人同样希望居家养老, 我国的老人多将自身价值与家庭和谐、扶助后辈成长融合在一起, 同时也与邻里交往和相互关照联系起来, 在其中感受自身存在的价值。居家养老模式更符合中国传统的家庭观念, 也更能满足老年人的情感需求[4]。然而, 农村地区的居家养老面临着住宅条件简陋、生活设施落后、医疗资源匮乏等诸多问题。

2.3. 居家养老模式

居家养老模式是指老年人居住在平日里经常活动较为熟悉的生活环境中, 自己家或子女家中, 居住的社区或住区为老年人提供养老服务和各种养老设施的养老模式。其核心理念是让老年人在熟悉的环境中度过晚年, 保持家庭和社会联系, 享受生活的尊严和安全感。这种模式在中国有着深厚的文化基础和广泛的社会支持, 并且符合当今中国未富先老的基本国情。

农村居家养老模式则是以农村住宅为核心的, 以农村和村委会的服务为支撑, 以综合化、多元化服务为依托, 以村落为单位, 形成系统养老服务, 为居住在农村的老年人提供安全、便利和舒适的养老生活[5]。在老龄化不断加剧的社会背景下, 建立以“居家为基础”的养老方式在中国当前的老年人服务规划当中占据着主导地位, 可以说居家养老是中国社会的一种普遍趋势, 同时也非常符合我国的基本国情, 而怎样能够为老年人营造一个适合养老的家居及公共环境是当今社会聚焦的关键点。

3. 农村老年人基本特征与养老需求

3.1. 老年人基本特征

1) 行为和生理特征: 老年人基于自己的在建筑室内空间的自我定位, 进而开展相关的行为活动[6]。农村老年人的行为活动范围主要是聚焦于自宅日常的生活行为, 农忙生产活动及邻里间的社交活动, 除了日常的吃住、家务等, 大多数农村老年人为消磨闲暇时光还从事着种植、务农、养殖等生产活动, 社交活动为村庄内的串门访友、棋牌娱乐以及赶集买菜等。

农村老人由于长年累月地在烈日寒冬下辛勤劳作, 弯腰下地, 造成腰椎过度劳损, 出现脸部褶皱增加、毛发变白等体表的变化[7]。农村老年人普遍具有行动不便、视力听力减退、反应迟钝等行为特征。这些特征决定了他们在日常生活中需要更多的照顾和支持, 特别是在居住空间的设计和设施的使用上, 必须考虑其行动和感官能力的限制。

2) 心理特征: 老年人的心理问题相较于生理方面往往容易被人忽视, 农村老年人常常存在安全感、孤独感和依赖性不足的问题。由于老年人身体机能的下降, 很多较为容易的日常行为无法独立完成, 造成农村老年人安全感不足, 甚至是自卑感的产生。现今农村地区的大部分现状为子女外出务工, 导致农村地区的老人几乎将近一年无法与他们的子辈孙辈见面, 他们对家庭的依赖较强, 希望与子女共同生活, 安静冷清的生活环境会导致老人有过多的思想情绪, 从而产生心理上的失落。合理的设计老年人的居住环境, 对于老年人的心理健康具有重要意义。

3.2. 老年人养老需求

1) 生活照料需求: 老年人由于身体机能的退化, 在日常生活中需要更多的帮助, 如饮食起居卫生护理等, 住宅空间应配置方便老年人使用的生活设施, 如无障碍通道、防滑地板和适合老年人使用的家具家电。生活照料需求还包括日常饮食的合理安排、衣物的清洗和整理、日常活动的安排等。这些需求要求家庭成员或照料者具备一定的生活技能和护理知识, 并能在日常生活中给予老年人充分的关怀和照顾。从人机工学的角度来说, 一般的生活住宅是以正常自理的人群的人机工学尺度来规划室内空间和布局, 但是老年人群的人机工学是不同于正常人的, 同时出于空间与成本考量, 老年家具颜色比较单调, 家具没有根据老人需求设计, 目前市场上家具产品的设计更加符合年轻人的需求[8]。因此, 在居住空间的适应性改造设计中, 应该针对老年人的人机工学做更深入的研究。

2) 心理慰藉需求: 农村住宅在安全性和无障碍性方面都未满足老年人的需求, 由于身体机能的退化, 老年人有着怕跌倒、易受伤的脆弱心理, 从而导致了老人心理安全感的缺失。同时老年人也需要精神文化生活, 以减少孤独感和抑郁情绪, 在农村地区, 老年人的娱乐方式面临很少的选择, 尤其是在被现代

娱乐方式边缘化的老年人群,同时,老年人不愿改变自身的生活环境和生活习惯,具有很强的念旧情节,造成了老年人孤独感的产生。心理慰藉需求需要情感支持、社会参与和心理健康管理,这需要家庭社会的共同努力。

4. 乡村适老化住宅空间设计原则

4.1. 安全舒适性

在农村住宅适老化设计中,安全性是首要考虑的因素,其目标就是为老年人营造一个安全舒适的生活环境。在住宅空间中应消除一切可能导致老年人跌倒或受伤的隐患,如台阶、尖角等。地面应采用防滑材料,房间的布局应便于老年人行动。与此同时,舒适性也是不可忽视的因素,住宅内部应保持温暖干燥,通风良好,以确保老年人居住的舒适度。

4.2. 情感关怀性

农村住宅的第一需求是满足人的居住功能以及进行农业生产活动的功能,满足人的精神活动的功能空间很少,甚至几乎没有,这就造成了无法为农村老人提供便携的邻里或是友人社交空间。在对农村住宅改造之初,应该要充分考虑到农村老年人心理因素,在院落中设置休闲交流区域,同村老年人可以相互之间串门交流,增设提供适合老年人参与的文化活动和社交场所,帮助他们建立积极的生活态度,减少孤独感、失落感的消极情绪。住宅设计应体现家庭的温馨和关怀,尽量保留老年人熟悉的生活元素,增加子辈孙辈之间的互动空间。

4.3. 地域适应性

受地域与文化的影响,各个地区的生活习惯也会有很大的差别,所以在对农村居住空间进行适老化改造的过程中,也应该坚持因地制宜,对地方的生活习惯予以充分的尊重,在这个基础上进行进一步的改进。农村地区的适老化住宅设计必须考虑当地的气候特征,地理位置及风俗民情等,在北方寒冷地区,应注重保温和防寒设计;在南方湿热地区,则要重视通风和防潮。在住宅外观和内部装饰中应融入当地的传统文化元素,保留当地特色的民俗建筑特色,增强老年人的归属感。

4.4. 经济环保性

经济的原则包括了两个方面:一个是着眼于农村住宅的可持续发展,要以目前的住房状况为基础,制订相应的改造计划,改造成本不易过少也不应过多,要根据老人的经济状况出发,以较低的成本获得最大的收益,使老人的生活质量最大化提升。在改造过程中,可以优先使用本地材料,降低运输成本,同时促进当地经济发展。与此同时,在改造设计中还应考虑节能措施,如安装太阳能热水器、使用节能灯具等,降低老年人的生活成本。

5. 居家养老模式下农村住宅适老化设计策略

5.1. 住宅空间建构策略

1) 庭院空间:农村庭院作为农村人居环境中的重要场所,是农民茶余饭后的休憩生活空间。农村庭院为依附于农村住宅的空间,庭院不仅是农村住宅中的生产场所,更是农村老人重要的生活场所,承载着休闲娱乐、洗衣晾晒等功能。住宅庭院的设计应注重无障碍通行和绿化环境,地面应铺设平整的防滑材料,避免出现地面高差与湿滑的铺装。大多数农村老人还保留着种植、栽培的习惯,在庭院中可以种植一些易于打理的花草树木,增加庭院的美观度和舒适度。此外,农村老人有晒太阳的生活,在庭院中

设置休息区, 提供老年人户外活动和休息的场所, 给老年人营造一个美观实用的庭院空间。

2) 室内空间: 农村地区住宅空间布局不明确、空间功能不合理、交通流线混乱等问题, 在很大程度上影响了老年人的居住体验和生活质量。在室内空间布局中应以简洁实用为原则, 尽量减少家具和装饰物, 保持宽敞明亮。厨房和卫生间的设计要特别注意安全性, 安装防滑地板、扶手等辅助设施, 卧室应配置舒适的床具和照明设备, 确保老年人能有良好的休息环境, 还要考虑到子女探望时居住和活动的空间。室内空间的设计还应考虑老年人的生活习惯和健康需求, 合理安排功能分区、优化家具布局、提供充足的储物空间, 对原有住宅做更加合理的优化与升级。

5.2. 构件设施改造策略

1) 门窗: 室内门则兼具隔音、保温等多种作用, 同时门窗安装方向应选择朝外开, 以便紧急状况下家庭成员或是救护人员可以进入住宅[9]。农村地区自建房屋在窗子的设计上忽略了老年人的使用习惯和安全需求, 门窗的改造应注重便捷性和安全性。门的宽度应足够宽, 以便轮椅进出, 门锁应易于操作, 窗户应从窗户材质及尺寸上进行适老化改造, 增加门窗的隔音和保温性能, 同时安装防护栏和防蚊网, 确保通风良好的同时保障安全。

2) 铺装: 在地面材质的选择上可以选择防滑度较高以及不宜起灰扬尘的石材, 以最大限度地减少老人摔倒的可能, 保证老年人行走的安全性以及空间的清洁舒适性[10]。尤其是在厨房、卫生间等容易积水的区域, 更应注重防滑防积水处理, 以防老年人滑倒。针对各个地域的地理位置和气候条件, 地面的铺装设计还应考虑地面材质的保温和防水性能, 提供舒适的地面温度与湿度。

3) 家具家电: 农村经济水平落后, 家具家电设施陈旧落后, 无法满足老年人需求, 同时由于身体机能的下降, 老年人对家具部品和空间尺度更加敏感[11]。家具应选择符合老年人人体工程学设计的款式, 尽量避免尖角和边缘锋利的家具, 家电选择操作简单、安全性能高的型号, 选用具有自动断电功能的电器, 在卧室设置紧急呼救装置, 确保老年人使用的安全和便利。在卫浴设备方面包含选用卫浴提升器、移动座椅等, 这些设施具备智能化的使用特点, 只要轻轻按动按钮, 便可以自动化激活, 十分方便[12]。

4) 水电设施: 水电设施的设计应注重安全和节能, 电源插座应设置在方便老年人使用的位置, 并安装漏电保护装置。在农村地区应引入自来水系统, 确保老人用水取水的安全, 同时防止天气寒冷造成的水管结冰, 水管采用耐高温和防冻的材料, 确保冬季供水正常。热水系统应选择恒温型号, 防止老年人烫伤。水电设施的设计还应考虑老年人的使用习惯和安全需求, 有泡澡习惯及需求的情况下可以保留浴桶或浴盆, 但要做好防护。

6. 结语

在中国人口老龄化日益严重的背景下, 农村地区的居家养老问题显得尤为突出。通过对农村住宅进行适老化改造, 可以有效提升农村地区老年人的生活质量和居住水平, 减轻家庭和社会的养老负担。本文提出的设计原则和具体策略, 旨在为农村适老化住宅建设提供参考, 促进农村老年人居住环境的改善。

基金项目

山东省社会科学规划研究项目 21CYMJ52 阶段性研究成果。

参考文献

- [1] 中共中央, 国务院. 《国家积极应对人口老龄化中长期规划》应对老龄化上升为国家战略[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2019-11/23/content_5454778.htm, 2024-05-23.
- [2] 中共中央. 关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议[EB/OL].

- https://www.gov.cn/xinwen/2021-03/13/content_5592681.htm, 2024-05-23.
- [3] 中共中央, 国务院. 关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定[EB/OL]. https://www.gov.cn/xinwen/2022-01/21/content_5669639.htm, 2024-05-23.
- [4] 周燕珉, 王富青. “居家养老为主”模式下的老年住宅设计[J]. 现代城市研究, 2011, 26(10): 68-74.
- [5] 郑羽彤. 居家养老模式下农村独居老人住宅空间适老化更新策略研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安建筑科技大学, 2024.
- [6] 王洪羿, 张玲, 周博. 基于环境行为实证调查下的老年人静态空间定位特征分析——以机构型养老建筑为例[J]. 建筑技艺, 2020, 26(8): 115-117.
- [7] 魏琳琳. 鲁西农村地区空巢老人住宅适老化改造研究[J]. 居舍, 2024(8): 5-7.
- [8] 刘慧艳, 朱剑刚. 我国老年家具市场发展现状及问题研究[J]. 家具与室内装饰, 2018(5): 14-15.
- [9] 吕美玲, 阮怡清. 农村居家养老模式下住宅内部适老化改造研究[J]. 设计, 2023, 36(10): 104-106.
- [10] 鲁玥池. 居家养老模式下湘西农村住宅适老化改造研究[D]: [硕士学位论文]. 无锡: 江南大学, 2021.
- [11] 李向锋, 李晓明. 性别差异下的老年宜居环境营造: 学理基础、研究现状与展望[J]. 建筑学报, 2021(2): 28-34.
- [12] 马欣欣. 居家养老模式下的家具适老化设计研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京林业大学, 2016.