

养老院适老化设计研究

STUDY ON AGING DESIGN FOR NURSING HOMES

安徽建筑大学 张月 杨恩慧(通信作者)

摘要: 2022年我国进入深度老龄化阶段,养老问题成为社会的热议话题。养老方式的选择、养老空间的舒适度、与空间的适老化设计关系密切。由于老年群体身体机能的下降,生活中存在多种障碍。因此,文章通过对养老院活动空间的适老化设计作为落脚点,就养老院的发展现状进行分析,通过对老年人生理、安全、社交、尊重等多方面的需求分析,从空间造型、宜居环境、布局规划、采光通风、细节陈设、公共空间、智能服务等方面提出适老化设计策略。以期提升养老院的舒适度、安全性与宜居性,保证老年人的生活质量。

关键词: 养老院;老年群体;适老化设计;室内设计

中图分类号: TU246.2 文献标识码: A

文章编号: 1672-7053(2022)12-0070-03

Abstract: China will enter a deep aging stage in 2022, and the pension issue has become a hot topic in society. The choice of elderly care mode or the improvement of comfort of elderly care space are closely related to the research on aging adaptability in the space. Due to the decline of physical function of the elderly, there are many obstacles in life. Therefore, the article takes the aging design of the elderly care home activity space as the foothold, analyzes the development status of the elderly care home, and puts forward aging design strategies from the aspects of space modeling, livable environment, layout planning, lighting and ventilation, detailed display, public space, intelligent services, etc. through the analysis of the needs of the elderly in many aspects, such as physiology, safety, social interaction, respect, etc. With a view to improving the comfort, safety and livability of the nursing home and ensuring the quality of life of the elderly.

Key Words: Nursing Homes; Elderly Groups; Aging Design; Interior Design

1 适老化设计

老年群体的行为障碍体现在视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五大感官上的衰退,面临着语言机能下降、四肢行动困难,以及记忆力衰退等生理障碍,并由此产生社交、自我实现需求等心理障碍。适老化设计是针对老年人的生理特征、心理认知特性出发,打造符合老年人需求的环境需求,高效地为老年人提供服务保障。

2 养老院设计现状及存在的问题

2.1 养老院设计现状

在我国养老需求的快速增长下,养老院的空床率却高达50%^[1]。由于社会家庭结构的转变,老人多为独居生活,生活缺少保障,

养老院成为了老年人的理想养老空间。而目前社会上的养老机构大多缺乏专业指导,且服务内容过于单一,在设计中未能从使用主体的心理及生理感知出发,导致其认同感不强,造成资源设施的闲置荒废。同时,对于半失能老人,一些模式化的条件并不能达到老人对康复护理、医疗保健及精神慰藉的期望值。虽然我国的养老机构在某些程度上确实做了很大的改善,但是仍有许多需要改进的地方。

2.2 养老院设计存在的问题

现阶段养老机构大多为模式化产物,不是过于单调,就是过于追求形式上的奢华,忽略了使用群体的特殊性。投资方或设计师并没有对老年群体进行深入地了解,甚至将其他空间的标准置入,追求经济上的盈利。

2.2.1 适老化设计欠缺

很多关于适老化的设施仅停留在形式主义的层面,以及设施的不维护导致适老化设施的缺失和老化现象。设计上过分追求技法上的噱头,缺少空间的体验感,导致形式大于功能。对于户外环境设计,无法满足安全性、多元性、私密性,以及舒适度。在空间中缺少对适老化设计标准的运用,造成尺寸不合适、形式不合理、空间不舒适等问题。

2.2.2 活动形式单一

老年学研究显示,老年人进行适度的健身、交往等户外活动,是维系他们身心健康乃至保障整个家庭生活品质的重要途径^[2]。在面对复杂多样的精神、心理与情感需求,养老院仍沿袭过去以开展文艺、健身活动等为主要内容的养老环境,不能满足现有老年群体的养老需求。

2.2.3 配套设施不完善

对于老年群体使用的配套设施,一般都是无障碍设施。而适老化设计不同于标准的无障碍设计,对于行动受限制的老人,对空间的私密度及设施上的辅助都有一定的特殊要求。还有老人在公共活动场所所需的存储空间、储物空间、休息空间没有进行合理的设计。

3 老年人的需求分析

3.1 心理需求

多数老年群体,由于缺少家庭的照顾关怀,在生活缺少幸福感会产生孤独、焦虑、抑郁等心理问题,甚至精神疾病的引发。由于他们很少参与社会互动,会对外的社会产生抵抗心理,从而缺乏与外界的交流,使自己封闭在自己的世界,对未来失去信心甚至感到悲观等。在他们对于自己社会价值给予否定的时候,

作者简介

张月/1998年生/女/安徽芜湖人/在读硕士研究生/研究方向为环境设计(安徽合肥230009)

杨恩慧(通信作者)/1976年生/女/安徽合肥人/硕士/副教授/研究方向为影视动画编导、新媒体艺术设计、影视评论(安徽合肥230009)

我们应该通过设计让他们尽可能地跟上时代的步伐,享受高质量的老年生活。

3.2 安全需求

由于老年人身体机能的退化,例如记忆衰退思维反应的迟钝,听觉方面的障碍、骨骼肌肉系统的萎缩,甚至呼吸系统等身体机能的下降,我们不得不考虑其生活环境的安全性,保证空间中的建筑材料、布局、陈设、照明均需要安全。

3.3 文化需求

社会对于老年人的刻板印象根深蒂固,一些复杂烦琐的设计不便于老年群体的操作,因此新鲜潮流总是被认为不适合老人,反而质朴而呆板的日用品可能会让他们更具抵抗力和排外性,使得许多为老年人提供的设施和工具使用率较低。因此,应从老年群体的心理诉求出发,满足老年人的文化需求,增加其认同感,更有利于设施的使用^[9]。

3.4 尊重需求

老年人生理的退化及心理的孤独感,会使得他们更想获得社会的尊重和关注,希望自己是一个有尊严的独立个体。这里主要体现在空间的私密性及生活中的自尊维护^[4]。如今养老空间中出现了很多智能化产品,但是由于老年群体的生活习惯,他们可能并不能适应,甚至会给他们的生活出行带来困扰,例如电子支付、人脸识别、扫码程序等。因此,在这些智能化产品出现时,我们更应该结合他们的生理特征,解决老年群体使用障碍的问题。同时对于自理或半自理的老年群体,在产品的使用中和环境的设计中需充分考虑人性化设计,增强老年群体的舒适体验感。

3.5 社交需求

老年人的社交关系相对匮乏,喜欢通过抱团式来维持社交^[9]。而社交对于老年人晚年生活的幸福指数有着至关重要的影响,对于退休的老人来说,有大把时间享受自己的爱好,保持身心健康,缓解精神上的孤独。不同于年轻人,老年人更希望亲身参与线下活动。可以通过在一些常规的活动中融入新鲜的元素,在活动的过程中鼓励老年人积极加入。

4 养老院适老化设计的策略

4.1 简单通透的空间造型

在养老空间中,过于复杂的空间结构不利于老年群体的行动和辨识,应合理地设计空间的面积和布局,扩大卫生间此类小空间的面积,以及门厅、走道的宽度,阳台的深度,保证身体在空间中的活动和视线的无障碍,避免空间的堆叠产生安全隐患。但室内总体空间不需过于宽大,过大的空间会导致空间的分散,对于腿脚不便的老人来说,可能会增加其风险,心理上也会产生缺乏安全感的表现。对于核心功能空间,应充分考虑其动线的简洁化。

4.2 安全舒适的宜居环境

确保功能空间的完整度,丰富其功能形式,考虑老年人的储物、花草摆放等,可以进行一定的空间划分,增加其利用率,丰富其体验感。在环境中提高老人的可辨识度,可以通过颜色的划分来进行导向,根据《养老机构居住空间老年人视觉舒适距离及颜色偏好分析》的结论,老年人对于橙色、绿色、红色、黄色的喜好程度强于其他颜色^[9]。因此在导向标识、空间区分,以及特

殊陈设中可以选择合适的颜色,并进行统一规划,从视觉感知上提高老人在环境中的舒适度和安全性。要避免地面的高差,以及材质的防滑处理,结合景观小品,在适宜的间隔处设置充足的休息座椅,从触觉感知上增加安全感。

4.3 人性化的空间布局

单一乏味的空间在局限老年人社交方式的同时,也大大降低了设施的使用率,造成了空间的资源浪费。可以适当地将多种活动空间组成复合空间,在增大空间利用率的同时,提供有氛围、多元化的活动空间来丰富老年人的晚年生活。同时,也要对动静空间进行合理安排,有效地保证各空间的使用和避免噪音的影响。同时需满足老年人对私密空间的需求,私密性空间有益于自我认同感的建立,同时也可以更好地与他人交往^[7]。老年人由于生理功能的退化,在生活环境中更加重视对自我安全的保护,对于陌生,复杂的环境会产生抵触心理。因此,在活动社交空间中应考虑私密空间及半私密空间的布置。在室内空间,类似于起居室类空间,隐私性可以提高老人对环境的安全感和可控感。对于一些半自理或者自理的老人,出于自尊的维护及自我价值的肯定,可以缓解他们的心理负担。对于疗养院中的起居室应尽量安排一至二人的小空间,并且在绝对隐私的空间领域做好隔断处理。

4.4 良好的采光通风

老年群体对朝向和通风一般都有很高的要求,在室内使用率较高的起居室和卧室应选择向南的朝向,满足室内充足的采光和通风条件,保证老年人的身心健康发展,充足的阳光可以预防老人骨质疏松等问题。对于没有足够的采光空间要增加其照明,保证视线清晰。对于门窗的选用可以采用开敞式的门窗,留出足够的轮椅回转空间,在方便其行动的同时也增加了空间的通透性。

4.5 完善的细节陈设

减少活动空间的高差出现,对于收纳储物空间的需求,避免高柜,选择中低柜架。地面应平整、防滑、无反光,对于台阶的设计,不宜采用无踢面和直角形的踏步,踏步和踏面可以通过颜色或材质进行区分,两侧均需配备扶手,且做好防滑措施。在卫生间空间中,根据老人的行动特性,设置台盆的高度、深度,以及坐浴等设计,整体空间应减少对高处的使用。完善生活自助的一些辅具,如穿袜器、系扣器、卧床用的喝水杯、助力筷、吸盘碗、洗澡椅等设施。对于视力及听力上的衰退,可以通过调整合适的视力范围,或颜色的区分及智能语音来帮助减少视力听力障碍。

4.6 无障碍的公共空间

在所有的功能空间中都应该预留轮椅的回转空间及扶手的空间,无障碍升降平台的使用,保证无障碍设施的连续性。保证信息传播媒介的多样化,方便老人在公共环境中的无障碍使用。针对老人的标识系统,选择简单易懂的标识设计。对于智能产品的使用,应简化老人的操作系统和程序,给老年人提供便捷的无障碍通道。

4.7 系统化的智能服务

在生活上,有些很难自行操作的时候,可以通过仪器设备、智能平台等便捷老年人的生活起居。在锻炼时,结合人工智能(例如VR/AR等新技术)增加老人在锻炼时的趣味性和互动性。例如,日本的Azalee Rentenastart公司为老年人开发了各种人性

化和智能化的设备,以更好地训练他们的腿,穿上推拉健身器材,老人们可以跟着音乐的节奏走,这种互动式的锻炼增加了老年人的运动热情,也缓解了传统运动模式的枯燥。

在医疗方面,提高老人身体健康自测及监测等智能服务,老人可以随时知道自己的身体健康状况,同时也保证在危险时刻家属可以第一时间了解其情况,自动采取急救措施,提供精准的救助服务。从养老服务、日常管理中获取数据,通过资源整合,打造的智能化服务平台,创新养老服务体系化管理模式,以“智慧养老”提升养老服务体系的建设及管理水平。

5 养老院适老化设计实例分析

世界各国对于养老问题的重视已经愈来愈强,各种优秀的养老案例层出不穷,如法国 Pont sur Yonne 疗养院,就是一个成功的案例。

5.1 独特的建筑形式

建筑与周围的山坡景观融为一体,深色的建筑体容纳 96 个房间。建筑正门前有一个俯瞰村庄的小广场,建筑呈空心形式,与白色建筑体量相结合,不同于国内老年疗养所千篇一律的建筑外形。从建筑物的任何位置都可以看到周围美丽的景色。一楼南侧的两个平台俯瞰着琼河,老人们常常表现出对遥远的“故乡”和“山水”的怀念,这种怀旧情绪非常普遍。老年人对于田园风光的追求,故土的思念可以通过这种适宜的景观形式得到疏解,相比于嘈杂的闹市环境这种形式更能让老人亲近自然,更有益于老年人身心健康的疗养(如图 1)。



图 1 Pont sur Yonne 疗养院建筑外部环境

生活区是建筑南侧生活区的公共空间,用于采光,长长的条纹窗将公园景观带入室内。两个种植园是建筑喷泉的采光场所,粉色和红色光影下的休息区配有符合人体工程学的长凳,让老人有可供休息和聊天的地方。从老年人视角和心理需求出发,打造独特且合适的建筑形式(如图 2)。

5.2 大胆的色彩运用

房间的颜色和温度也会影响人的情绪和健康,且老年人通常会有视觉问题,一些颜色可能已经很难让他们辨认了。该疗养院



图 2 Pont sur Yonne 疗养院内部廊道

在颜色的选用上打破了人们对老年人的刻板印象,使用了亮黄色和粉色。黄色是一种健康的颜色,亮黄色让人联想到光和活力;粉色又是一种有着温柔意图的颜色,有着可爱、欢快、略带安静的意向;室内空间以大面积白色为主,粉色、黄色作为装饰,突破了空间色彩的单调性,同时帮助各功能区之间进行了区分,达到醒目的效果。

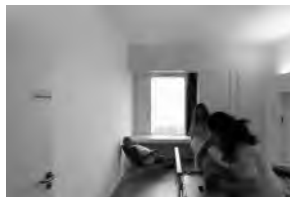


图 3 Pont sur Yonne 疗养院生活空间



图 4 Pont sur Yonne 疗养院内部天井采光

5.3 舒适与合理的空间设计

在造型上,空间几乎为直线分布,没有复杂的结构,交通流线通透,无视线遮挡,在建筑的中央设有天井,且大面积的玻璃长窗,保证了足够的采光和通风。在整个空间中没有任何华而不实的装置设施,空间中的适老化细节更是连贯流畅。起居室设有大面积的玻璃窗,把室外的景色框入室内,让老年人的心情愉悦。

6 结语

随着我国人口老龄化问题的日益突出,社会对于养老问题越来越重视,养老模式也在逐渐发生改变。养老院作为养老模式的重要方式,舒适的空间设计、合理的功能规划、智能设施的应用,以及细致的人文关怀应是养老院的基本追求。养老院如何在室内空间设计中合理运用现有技术和工艺,如何充分利用互联网、移动互联网等信息化技术,从人性化方向出发赋予老年群体一个适老化的养老环境还需进行深入地探索。应真正实现物尽其用,打造心理无障碍、社交无障碍、办事无障碍、行动无障碍的适老化养老环境。

参考文献

- [1] 张昊. 智慧养老视域下中国养老服务体系优化路径研究[D]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [2] 董钰. 基于原居安老理念下的单位社区公共空间适老化改造策略研究[D]. 西安: 西北大学, 2019.
- [3] 彭亮. 上海高龄独居老人研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2011.
- [4] 李小云. 面向原居安老的城市老年友好社区规划策略研究[D]. 广州: 华南理工大学, 2012.
- [5] 付瑶, 王梓通, 惠荣, 等. 养老机构居住空间老年人视觉舒适距离及颜色偏好分析[J]. 沈阳建筑大学学报(自然科学版), 2021, 37(02): 338-345.
- [6] 吴岩. 重庆城市社区适老公共空间环境研究[D]. 重庆: 重庆大学, 2015.
- [7] 熊启明. 社区公园中老年人活动场所景观设计研究[D]. 长沙: 中南林业科技大学, 2011.