



自从老伴洗澡时不慎把手臂摔成骨折后，我心里一直不踏实。我们老两口现在居住的房子，是多年前由单位分配的，两室一厅，卫生间的面积不足3平方米，还要兼顾如厕和洗澡双重功能，生活多有不便。

尽管老伴受伤，但我们觉得，十多年都是这么住的，生活习惯难以改变，平时我们生活自理也没问题，只要稍加留心就行。女儿却不放心，她说：“随着年纪增长，你们的行动会越来越不利索，对老房子的适老化改造势在必行。”

不顾我们的反对，女儿从卫生间着手，开启“老房改造计划”。她先把过去的蹲便器换成马桶，马桶盖放下来，就是一个平整的“凳子”，可以坐在上面洗澡。再把原先固定在墙上的淋浴喷头改为可伸缩式，还在墙上加装了扶手，防止滑倒。

卫生间门口不足1平方米的小空间也没有落下。女儿买来椅子和多功能置

物架，将这里改造成一个可以换衣服、吹头发的“更衣室”。就连原先的瓷砖地板，都专门铺上了吸水防滑的硅藻泥，使用起来更安全舒心。

这些小小的改造，确实给我们的生活提供了极大的便利。如厕后，不用再艰难地撑着膝盖，花上一两分钟起身，一拉扶手就能借力站起来；洗澡后，也能及时擦干头发上的水，不用担心地板湿滑……

尝到甜头后，我和老伴也积极加入改造房屋的行列。我们为每个房间都添置了辅具：比如，卧室里放置有感应功能的小夜灯，床边加装起床扶手，门口、床下都铺上防滑垫……甚至连以前堆满杂物的阳台，我们也收拾清空、铺上胶垫，布置成微型“运动步道”。这些看似微不足道的改造，有效提升了老年生活的便利性、安全性和幸福感。

居家适老化改造真正“改”到了我们老年人的心坎上。很多时候，老年人并不要求房子有多大、装修多豪华，只需要一个温馨、安全、舒适的居住环境，既是满足需求，也是善待自己。

我们高兴地发现，越来越多的家庭开始进行居家适老化改造，小区也根据老年住户的需求，重新粉刷楼道、在公共空间加装扶手、调整健身设施的高度和强度……一点一滴的小细节，让小区成为一个温暖的大家庭，这是爱老助老的举措，也是人文关怀的体现，让我们老年人切实感受到来自社会的暖意。🏠

『微改造』撬动『大幸福』

曾建军



扫码阅读

