

在宅老化的必要配備

浴室篇

採訪撰文／吳秋瓊

根 據衛生署國民健康局調查發現，百分之四十四的老年人跌倒是發生在居住所，並且多半與環境因素有關，包括地板太滑、踩到或踢到地上的東西，或是照明不足、樓梯設施不良等，尤其以在浴室跌倒最為常見。

沐浴安全不可不知

老年人為何常在浴室及廁所跌倒？原因有很多，但脫離不了習慣把「衛生設備」和「沐浴設備」規畫在同一空間使用有關。以台灣的住宅規畫來說，「衛浴空間」通常只有一坪或一・五坪大，一般會配置洗面盆、馬桶和浴缸，加上常無對外窗，長期處於潮溼陰暗不通風的狀況，衛浴空間也常成為黴菌滋生的溫床。



■ 衛浴空間的貼心設計，可以降低老人家在浴室的意外發生：如沒有門檻方便進出，面盆與馬桶高度因應輪椅設計。（攝影／金成財）

就現有條件來改善衛浴空間，其實有許多方法，保持地面乾燥是首要原則，可以選擇在衛生和沐浴設備之間加裝簡易隔間；例如，壓克力材質的推拉門，可達到「乾溼分離」，保持如廁空間的乾爽。

完善的照明也非常重要。炫光對老年人的視力會造成衝擊，最好採用感應式照明，有助於心理上的安全感；尤其是夜間如廁，老年人在半夢半醒之間，很容易踢到或撞到東西，往往一時重心不穩就跌倒了。

一般而言，浴室最好不設門檻，若已有門檻則應把尺寸加寬，其意義在於提醒老年人有警覺而不被絆倒，並在門前放置「大面積」止滑地毯（面積太小會形成邊角，反而危險），門邊應加裝扶手。從手和腳的觸感變化，一步一步加強老年人的安全感和注意力。

台灣人很喜歡穿室內拖鞋，然而，不合腳的拖鞋往往更容易發生跌倒的危險。建議老年人穿有止滑作用的襪子，最好以柔軟的平底鞋代替室內拖鞋，即使進入衛浴空間也不必更換。

老年人由於生理機能變差，肢體動作的靈活度不足，儘量不要使用浴缸。倘若習慣盆浴，浴缸的高度也應低於膝蓋，並且加設把手和防滑墊。為了避免進出浴缸產生滑倒的危險，

建議採取坐姿淋浴，可使用固定式淋浴設備和專用安全椅；淋浴間牆面要設置把手，方便起身或坐下時達到支撐作用。沐浴清潔用品應固定於牆面，高度以「坐下時伸手方便取用」為原則。儘量減少沐浴時走動、轉身或彎腰的機會，可有效降低重心不穩而跌倒的風險。

淋浴間最好能使用防滑地磚，也可以加上「大面積」防滑墊，增加走動時的安全性。使用浴室時要保持通風，電源插頭要加蓋，也是一再被提醒，卻很容易被忽略的事。為了減少漏電或瓦斯中毒等意外的發生，建議浴室門採取「外開設計」，一旦有狀況產生，外人可以在第一時間進入救援。

好設備更衛生

老年人在如廁時發生危險也時有所聞，為了安全起見，建議馬桶應使用坐式，高度以四十二到四十五公分為最佳；兩旁應設置扶手，協助起身或坐下時保持身體平衡，並安裝全自動潔身便器，可免除擦拭動作的困難，保持身體私密部位的潔淨。

最早由日本開發生產，並且已廣泛使用的全自動潔身便器，在台灣也有愈來愈普遍的情形，坊間已有許多廠

牌和款式可供選擇。這種具備溫水清洗、烘乾一次完成的設計，可有效減低痔瘡疼痛及發生率。在安裝上也非常方便，只要加裝在原來的馬桶上即可，廠商會提供安裝服務。

由於腸胃機能變差，老年人如廁時間也會變久，下肢常常產生不適而轉換姿勢；建議使用小板凳來減輕腿部壓力，身體姿勢的改變速度應放慢，可避免暈眩或不穩而造成跌倒。

馬桶兩旁或牆面則應加裝扶手，用以支撐老年人的姿勢改變。市售扶手的材質和尺寸及種類很多，可依據牆面材質及固定程度而施作。扶手的面積應符合人體工學以達到支撐的安全。除了以往使用的金屬管狀體之外，現在已開發的科技材質產品，固定力強，表面有止滑作用，組裝或拆解都很容易，使用上也更為便利。

為了安全起見，建議使用金屬材質的面盆，避免跌倒時拉扯而產生破裂傷人的危險；高度則以「坐姿使用」為原則，面盆要大，可避免水滴外濺而弄濕地板。面盆下方最好有座椅收納空間，方便老年人可以「坐著刷



■ 一字型龍頭，開啓更輕鬆便利。（圖／台灣TOTO公司提供）

牙」。

一般常用的「轉式龍頭」並不適用老年人的手部施力，建議採用「一字型」上下或左右開關的冷熱共用龍頭，也可使用感應式或腳踩式。洗手乳也應採取壁掛固定，杜絕打翻的可能性。

每天都要使用的衛生空間，雖然提供生活的舒適感，但同時也存在著許多無形的風險。專為老年人使用而設計的各種衛生設備及產品，在市面上已非常多樣多元，建議在規畫衛浴空間之前，多看多聽多做，透過小小的預防及改變，相信老年人的生活安全將可得到更大的保障。



■ 自動洗淨便座有靜音緩降、保溫等功能。（圖／台灣TOTO公司提供）