

在|宅|老|化 的必要配備

居家篇

採訪撰文／吳秋瓊 攝影／金成財



■ 居家活動空間動線應簡單順暢，寬敞，無障礙。圖為房間、廚房、浴室動線順暢，沒有門檻，方便老人家行走。

在 宅老化的精神，在於提供友善的環境設計，讓居住者即使機能退化，也還能安適地生活；而其中很重要的一環，就是在於防止老人跌倒。

友善的環境設計

影響老年人平衡的環境因素有很多，在居住空間中則以照明、地板、家具擺設、樓梯、浴室等最為明顯；一個完善的居家環境設計，將有助於老年生活的自主性，減少對照顧者的依賴。以下將對環境因素逐一檢視，並且提出建議。

【照明】

應避免使用會產生眩光的燈具，光源最好不要裸露在外（例如日光燈管、省電燈泡），開關應設在明顯的位置。臥室床頭最好有感應式床頭燈，老年人起床時手一揮就會亮（市面已有拍拍手就會亮的聲控裝置）。

■ 設有緊急按鈕，在老人家不適時或意外時，可在最短時間內獲知，及時救助。

就跌倒的機率來說，房間、浴室和走廊是老年人的三大危險區域，應該特別加強照明設備，夜燈設計尤其不能少，可以確保夜裡如廁時的安全。

【動線】

老年人步履緩慢、平衡感不足，活動的空間動線應該簡單順暢，行走所經之處應排除碰觸任何容易移動的家具或物品，地板避免高低差。如果必須上下樓梯，也應注意扶手的牢固度，每一階不宜過高，深度必須大於成年人的腳長。

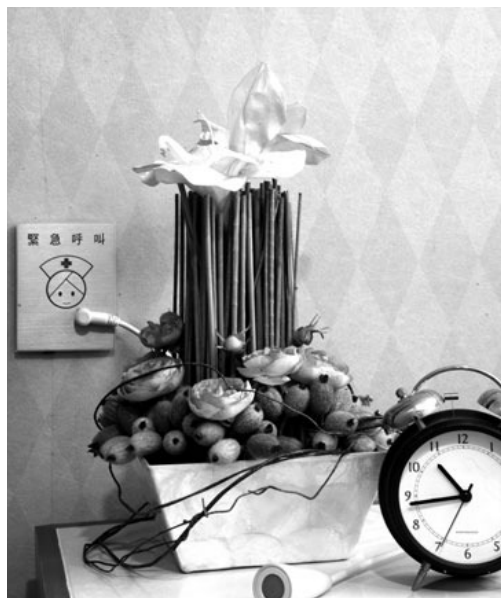
樓梯設計不可緊鄰房門，照明一定要充足；上下樓梯都要有扶手，以方便老年人行走。樓梯邊緣最好加貼醒目的防滑貼紙，階梯高度需相同，可讓老年人上下樓梯的施力一致，保持行走時的平衡感。

【地板】

老年人生活的空間以通風寬敞為首要原則，不必要的裝飾都應排除，地板應該有適度的摩擦力；倘若要使用地毯，則應考慮使用面積大者（避免裝飾用方塊毯）；也可採用塑膠地板或有紋路的磁磚，但是要避免打蠟。地面應隨時保持乾燥，若有湯水打翻應立即清潔，以防老年人誤踩而滑倒。

【家具】

適當的家具高度，將有助於老年人



在生活上的自主性，例如上下床、坐下和起身等。老年人的下肢肌力通常較差，座椅應為老年人坐下膝蓋成九十度的高度；椅墊不可下陷，要有足夠的支撐才能保持坐姿的舒適感；椅子兩側應有堅固的扶手，可以幫助起身或坐下的緩衝。有些木質座椅加上椅墊的作法，其實並不適用於老年人，因為其椅墊容易滑動，稍有不慎就容易發生摔落的危險。

床鋪也是老年人依賴度高的家具之一，床的高度以方便坐下為原則（最好是有高度調節裝置）；床架應採用堅固材質，最好有加設床欄，必要時可作為老年人的支撐。床頭應有床頭櫃，可放置眼鏡或水杯等生活用品；床頭燈應採取感應式，增加老年人夜間起身如廁的照明安全。

【櫃子】

收納空間的設計，常依使用需求而做，高度未必適用於老年人；但權宜之計是將老年人常使用的物品放置在腰間的高度，避免取用時要彎腰或踮腳。櫃內最好有照明裝置，櫃體不宜深，才便於老年人收納。

輔助工具增加安全感

除了改善居家環境的危險因子、定時評估老年人的身體機能狀態外，必要時建議使用適當的輔助工具，可大大增加老年人的生活安全。

【助行器】

許多老年人不喜歡使用拐杖，出門時常以長柄雨傘代替；其實兩者的支撐力大大不同，雨傘的結構脆弱，並無法支撐老年人的體重，反而會產生更大的危險。建議使用單柄拐杖，以實木或鋼骨為最佳，市售可折疊的拐杖並不適用於老年人。萬一不慎跌倒了，應及時抓住固定物，減緩跌倒的速度；一方面同時用手支撐，還可分散衝擊力，減少跌倒時對脊椎與股骨的傷害。

【標示】

居家空間的走道應該淨空；萬一有障礙物實在無法移除時，也要貼上有顏色標籤來提醒——標籤要大於二十公分寬，顏色需明顯並有夜間螢光效果。倘若隔間門或落地窗採用透明玻璃，也應貼上明顯標籤，防止老年人因疏忽而一頭撞上。

【扶手】

走道、樓梯、浴室都應設有扶手，高度應設與老年人站立時的臀部同高；過高或過低的扶手，使用時反而

會增加老年人肢體的壓力。扶手口徑至少應大於老年人能握住的寬度，表面不宜光滑。

以上建議是針對居家環境因素而設。然而，每一家戶的空間設計都有不同，與老年人同住者，不妨也來檢視一下生活空間：走道有無九十公分的寬度？地面有無放置雜物？地板會不會反光？延長線與電線有沒有固定住？家具會不會被輕易移動？椅子的高度如何？起身與坐下是否有支撐？經常使用的輪椅、拐杖、助行器有沒有放在固定位置？電燈開關有無夜間標示功能？室內的光線是否柔和？隨時隨地注意生活中可以改善的因素，就能減少不必要的意外和傷害。



■ 在走道、樓梯、浴室都應設有扶手。