

# 居家環境評估改善建議

當您的親人出院回家休養時，為了增進居家安全性及方便性可採取下列方法  
(本院輔具中心有提供個別化諮詢服務，分機 21500、21501)：

## 一、浴廁

- 移除浴室廁所入口門檻，若需有門檻，門檻應低於 2 公分。
- 安裝晚上照明燈 (人體感應的自動照明猶佳)。
- 換裝利於操作的撥桿式或自動感應水龍頭並標明冷熱水。
- 洗臉盆底部應留設高 65 公分、深 20 公分以上的腿部淨空。

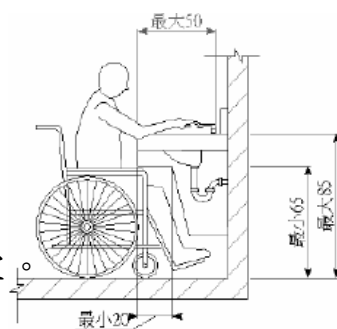


圖 1

- 將鏡子 (離地約 90 公分)、置物箱、毛巾架掛低點，方便輪椅乘坐者使用。
- 於適當位置裝設緊急求助開關(圖 2)。
- 在浴缸及馬桶周圍適當位置正確安裝扶手(圖 3)。
- 在浴缸內安裝防滑條或止滑墊以避免滑倒。
- 浴缸如太低或不易進出，可在浴缸內裝上浴椅。

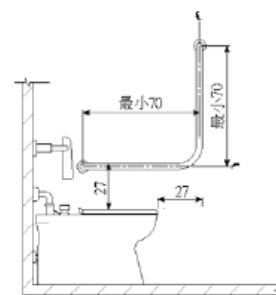


圖 2

- 馬桶如太低或不易轉位，可安裝馬桶增高器。
- 坐式馬桶的坐面高度與輪椅面同高 (離地約 45~50 公分)。
- 裝置活動蓮蓬頭，淋浴時使用淋浴椅，讓病人坐著洗澡。
- 在浴缸外地面安裝止滑墊或使用具有止滑功能的吸水踏墊以避免滑倒。

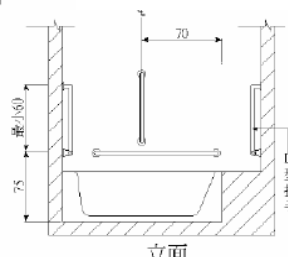
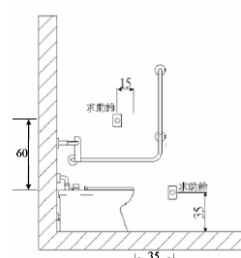


圖 3

## 二、臥室

- 靠近地面的高度安裝夜燈，以照亮通道避免絆倒。

- 將不必要的傢俱及雜物搬離臥室，以增加輪椅活動空間，房間內最好有直徑 150 公分以供輪椅迴轉空間(圖 4)。
- 床邊要留方便輪椅通行及轉位的走道，建議寬度大於 90 公分。
- 將床一邊貼牆，增加床的穩定性。
- 在床邊加裝防止跌落的活動床欄，兼顧安全與轉位方便。
- 床面高度最好與輪椅座面同高，約 45~50 公分，或選擇床面高度可升降的電動居家護理床以便於轉位。
- 購置床旁便盆椅，方便夜晚使用。
- 要選擇堅固、沒有尖銳轉角、非玻璃的傢俱。
- 床邊加裝電話及緊急照明燈，以備停電時使用。
- 衣櫃吊衣桿高約 120 公分或選用下拉式吊衣桿，物品儲存最好在低於 160 公分、深約 30 公分的地方，方便坐在輪椅者取物。
- 使用可拉動式的衣櫃或書櫃(圖 5)。

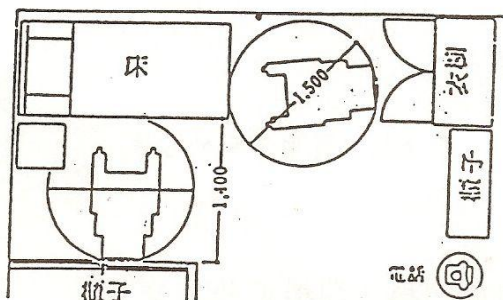


圖 4 床鋪位置：兩邊有輪椅動作的空間

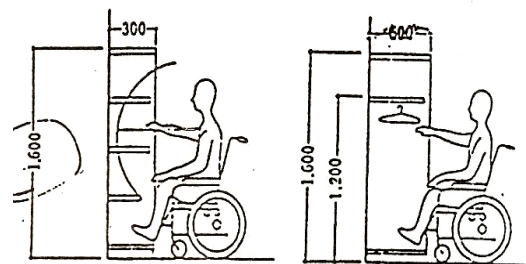


圖 5 可拉動式的衣櫃

### 三、客廳

- 移除未經固定的小地毯，以免絆倒。
- 通道加裝離地高 75 公分的扶手，並將傢俱儘量往牆壁靠以增加活動空間。
- 選擇堅固、沒有尖銳的轉角、非玻璃的傢俱。
- 避免購置軟而低的沙發，從沙發起身有困難者，可購置電動助起沙發。
- 電話裝置在易拿取的位置或購置無線電話。
- 任何電線或電話線均不得經過通道，並予固定以免絆倒。

## 四、餐廳

- 選用方形四腳餐桌，底部應留設高 60 公分、深 45 公分以上淨空。
- 餐桌周圍要有輪椅通行與轉彎的空間。
- 輪椅用餐席設置在方便於進出的地方。

## 五、廚房

- 移除未經固定的小地毯，以免絆倒。
- 換裝利於操作的撥桿式水龍頭或自動感應龍頭。
- 在爐台牆面安裝反射鏡，便於坐輪椅可以看到鍋中烹煮情況。
- 流理台桌面高度約 75 公分。
- 在水槽、爐台及切菜流理台下，不裝櫃子，空出高約 60-62 公分、深約 45 公分以上的腿部淨空。
- 廚房排列設計：U 型(圖 6)－物品傢俱較集中放置易取得、L 型(圖 7)－活動空間較大。

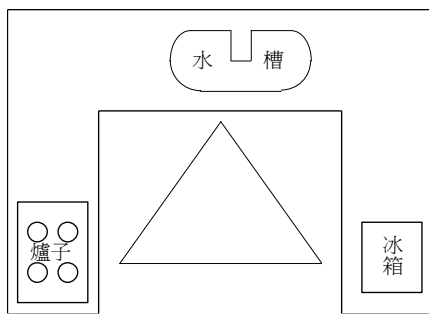


圖 6 U 型設計

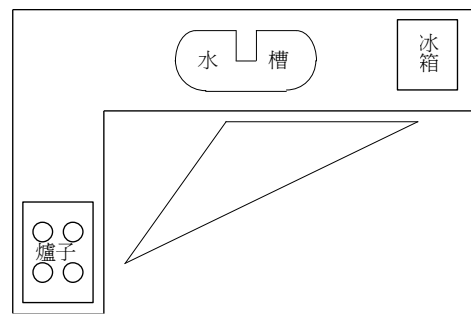


圖 7 L 型設計

## 六、其他

- 移去門檻或設計斜坡，以便輪椅進出。
- 門寬約 80 公分以上(兩手打平的一半距離)，便於輪椅出入。
- 整修門口及走道不穩的台階或地面，避免跌倒。
- 移去不必要的傢俱及雜物，增加輪椅活動空間，並避免絆倒。
- 座位、椅子及工作檯：至少要有一個或若干座位、椅子及工作檯是可供殘障者使用，且桌面高度應為 70 公分至 80 公分。
- 貯放設施：貯物櫃、架子及抽屜設置，要考慮到身障者伸手可及範圍。

- 開關：各種開關控制器要設置於輪椅者伸手可及範圍內，其高度為 60 公分至 120 公分之間。所有開關都需可單手操作、不需壓擠，所需力量不超過 5 磅，設開關在方便進出地點，可採按鍵或 (on-off) 或採旋轉式配電盤(圖 8)。
- 室內、外通道有高度落差時，應處理坡道。自行推輪椅的無障礙坡道，斜率應小於 1：12 (大約 5 度)(圖 9)。
- 扶手設置於坡道、樓梯、走廊、廁所、浴室等處，目的如下：
  - (1) 支撐身體防止跌倒並方便行動。
  - (2) 迴避危險物。
  - (3) 連續設置以引導至目的地。

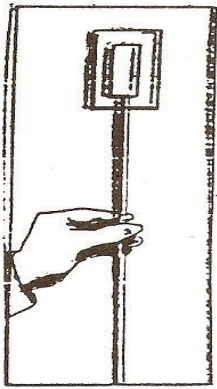


圖 8 高處開關可加裝拉棒

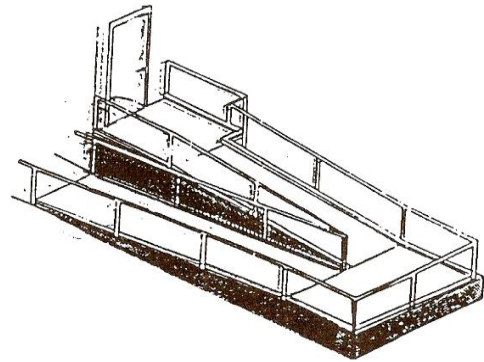


圖 9 通道、走廊有落差時處理坡道並加扶手



中山醫學大學附設醫院-護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_