

### 環境評估與改進方法

當您的親人出院回家休養時，為了增進居家的安全性及方便性可採取下列的方法(必要時可先與醫療人員討論，作恰當的選擇)：

#### 一. 浴室

- ◆ 移去浴室廁所門前之門檻，如非得有門檻，門檻低於 2 公分為宜。
- ◆ 安裝晚上照明燈。
- ◆ 換上簡易開關之水龍頭。
- ◆ 水龍頭開關標明冷熱水。
- ◆ 在浴缸及馬桶周圍安裝扶手。
- ◆ 洗臉盆底部應留設高 60 公分、深 45 公分以上的空間。
- ◆ 將鏡子(離地約 90 公分)、置物箱、毛巾架掛低點，使病人坐在輪椅上可以使用。
- ◆ 坐式馬桶，馬桶坐面高度與輪椅面同高(離地約 45 公分)
- ◆ 馬桶如太低或不易轉位，可安裝馬桶升高墊。
- ◆ 裝置活動蓮蓬頭。
- ◆ 浴缸如太低或不易進出，可在浴缸內裝上浴椅。
- ◆ 淋浴時，使用淋浴椅，讓病人坐著洗澡。
- ◆ 在浴缸內安裝防滑條或防滑板以避免滑倒。
- ◆ 在浴缸外地面安裝防滑墊或使用小型地毯，避免滑倒並可協助弄乾腳。

#### 二. 臥室

- ◆ 移去小塊地毯，以免絆倒。
- ◆ 安裝晚上照明燈。
- ◆ 將不必要的傢俱搬離病人的臥室，以增加輪椅活動空間。
- ◆ 床的周圍要有方便輪椅迴轉的空間，最好有 150 公分以上寬度。
- ◆ 將床的一邊貼牆，增加床的穩定性。
- ◆ 在床邊安裝安全欄杆。
- ◆ 床高最好與輪椅同高，約 45 公分，便於病人轉位。
- ◆ 購置床邊馬桶，方便夜晚使用。
- ◆ 要選擇堅固、沒有尖銳的地方或玻璃的傢俱。
- ◆ 床邊加裝電話，預備手電筒放置床邊，防止緊急停電時使用。
- ◆ 衣櫃吊衣桿高約 120 公分，物品儲存最好在低於 160 公分、深約 30 公分的空間，方便於坐在輪椅者取物。
- ◆ 使用可拉動式的衣櫃或書櫃。

#### 三. 客廳

- ◆ 移去小塊地毯，以免絆倒。
- ◆ 牆壁四周安裝扶手離地的 80 公分將傢俱儘量往牆壁靠，以增加活動空間。
- ◆ 選擇堅固、沒有尖銳的地方或玻璃的傢俱。
- ◆ 避免購置軟而低的沙發。

#### 四. 餐廳

- ◆ 餐桌底部應留設高 60 公分深、45 公分以上的空間。
- ◆ 餐桌周圍要有輪椅活動的空間。
- ◆ 輪椅設置在方便於進出的地方。

- ◆ 如從沙發爬起有困難可購買自動昇高舒適沙發椅。
- ◆ 電話裝置在易於拿到的位置或購置無線電話。
- ◆ 任何電線或電話線必須不經過交通要道以免絆倒。

## 五. 廚房

- ◆ 移去小塊地毯，以免絆倒。
  - ◆ 安裝易於開關的水龍頭開關，並標明冷熱水。
  - ◆ 在爐上安裝反射鏡，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、爐台及切菜的流理台下，不裝櫃子，而空出高約 60-62 公分、深約 45 公分以上的空間。
- ( 廚房排列設計：U 型—物品傢俱較集中放置易取得，L 型—活動空間較大 )