

貼心打造銀髮族優質 居家環境

21-27

基督教門諾會醫院發展部
汪國平

21

焦點
話題

八十歲的王奶奶平日身體還算硬朗，除了偶爾嘔嘔頭暈外，幾乎不曾有過病痛；一天下午，她在廚房滑了一跤，摔成大腿骨折，手術雖然很成功，但躺在床上的王奶奶，整個身體機能卻快速下滑，三個月後，就一病不起去世了。

有時候，我們常忽略一些小地方，以為長輩住久了應該習慣，哪裡知道他們體力已經變差，往往抬腿高度低一寸，就會被門檻絆倒而造成遺憾。根據1995年日本厚生省統計，家庭中發生意外死亡的人口，六十五歲以上者佔70%左右。「跌倒」常使原本健康的老人一下子變成病人，而有跌倒經驗者，再次跌倒的機會為20%~50%，不但造成身體傷害，更可能因害怕再跌倒而自我限制，或因家人保護過度，導致喪失自信心、活動力及獨立

性，促使功能更加退化。

如何建立優質居家環境

事實上，年紀大以後，居住環境的要求和年輕時將不太一樣，應該具有以下特質：能滿足安全需要、有輔助性的功能、容易操作、鼓勵社交活動等。從居家環境著手調整改善，是善待長輩的開始。我們將從生活機能改善與安全環境設計兩方面，和大家分享建立銀髮族優質居家環境的方法。

一、生活機能改善

當長輩生理功能逐漸減退時，主動調整家具設備，將可有效提升其在生活上的舒適及便利性。

（一）視力的減退

家具擺設原則應力求簡單避免複雜化，以降低因視

線模糊所造成情緒焦躁及不安；其次，家中各類用品說明書可影印放大，或借助放大鏡或老花眼鏡，減輕其閱讀上的吃力感。

（二）肌肉鬆弛退化

- 1.沙發及臥室床墊，應選擇質地較硬的款式，例如：硬板床，方便長輩從坐臥姿勢起身到站立時之施力。
- 2.家中走道及樓梯較長時，可以在中間放置合適的椅子，方便長輩中途走累了坐下休息。

（三）手部握放協調能力降低

年紀大使手部握放協調能力變差，建議將有握柄的器具改成電動操作的方式，例如：螺絲起子。

（四）關節僵化

- 1.關節退化造成行動不便及遲緩。因此，家中常用物品的擺放方式及高度，應以長輩取用方便為原則。例如：放置東西的高度，以長輩可平視為佳。
- 2.長輩臥室應安置在第一樓

層，可增加外出、與外界接觸的機會。

（五）嗅覺、聽覺敏感度降低

- 1.嗅覺上，家中可加裝瓦斯外洩偵測警報器，並保持室內空氣的流通及乾燥。
- 2.聽覺上，協助選擇開關自如的隨身搖控型助聽器，增加長輩的接受程度，進而解決聽覺退化的情形。另外，電話可接上擴大器，來電時鈴聲變大聲，可減少未接電話的次數，增加長者與朋友的互動。

（六）記憶力衰退

- 1.建議讓每一件物品都有其固定的位置，用畢後務必放回原位。
- 2.用筆記本逐一記錄每天計畫要做的事項，以免錯過重要事件。

（七）神經末梢遲鈍

對於疼痛及冷熱的感覺較為緩慢。因此，電熱器、冷氣機或熱水器等，可隨季節變化而調整其預設溫度，方便長輩使用。

（八）身體絕緣力降低

長者體溫較低，對環境的溫度較為敏感，夏天室溫不應低於24度，宜調節至28~29度；家中可用室溫溫度表掛於牆上，以瞭解室內的溫度。

（九）居家環境色彩

1.暖色調（紅、橘及黃色）可以刺激脈搏、血壓及胃口，建議將暖色系運用在餐桌上；深藍色及綠色可以幫助鬆弛，可應用在椅墊。高彩度的顏色會增加長輩的疲勞感。另外，特別需留意：黃色與白色、藍色與黑色，是長輩較不易分辨的顏色。

2.牆面顏色可依照長輩的偏好，提升環境整體的美感。牆上的壁紙則應避免小圖樣或是波浪式的圖型，因為長輩容易有暈眩感且會不適。

（十）整合人生經驗

在家中挪出獨立的空間，或以長輩的臥室為主，依其興趣及收藏加以布置擺設，例如：將年少時或孩子

的照片貼在牆壁，或把他喜愛的物品陳列在架上，促進長輩心靈的舒適感。

二、安全環境設計

要讓長輩快樂生活，除了改善家庭環境機能外，尤需預防傷害事故發生，而安全的起居環境，更是應積極注意的環節。

（一）門及走道

1.家中大門及房間門，建議採由內往外推開的方式，向內或向外的空間面積約需153公分×153公分。萬一長輩昏倒於門口時，此設計可預防在救援時，不致因向內推入，使長者受到二次傷害。

2.門把設計應以T型把手為主，因長輩手部握力協調較困難，較不易打開圓型把手，而T型桿手肘一壓就開，出入口宜採此類設計。

3.若家中有失能長輩，並以輪椅為輔具時，門的開口寬度最好在90公分以上，走道寬度150公分以上，方便輪椅有迴轉的空間，並且需維持

暢通。

(二) 客廳

- 1.從大門到客廳應避免有門檻；室內陳設宜簡單，勿擺放過多的盆景；避免孩子玩具散落一地，以維持動線的通暢。
- 2.選擇沙發及椅子，應重心穩固，沙發要避免材質過軟、坐墊過低；椅子最好選用藤椅或木椅，椅背需高過頭部，雙側有扶手的較適當。要避免使用搖搖椅，因搖擺力量不平均，易導致長者受傷。
- 3.各式家具以圓弧型取代銳角為佳。可將家中不使用的布類或絲襪包裹銳角處，減少長輩因碰撞發生傷害。

(三) 照明

光源應採分散、柔和的設計，避免強而集中的光線；可利用柔色的窗簾過濾刺眼的陽光；小夜燈可使用感應式或觸控式的種類；開關處應有足夠的辨識亮度。

(四) 地板

- 1.以防滑為重點。地面應保持乾燥及清潔，若家中地板需要打蠟，建議不要太光亮、太滑，避免發生暈眩及意外。局部鋪設的地毯最容易誘發跌倒，要避免使用。
- 2.室內地板最好在同一平面，避免有高低落差。若目前的空間無法執行大範圍的整修，可採用斜坡道方式處理，或在高低接合處使用顏色區分，達到提醒的效果。
- 3.斜坡道坡度比最好是1:14以下，不過一般以1:12以下為基準，短距離或輔助性的向下避難路徑可訂為1:10以下，如果是唯一的向上避難路徑，則必須在1:20以下，在緊急情況下，這樣的設計較易通過，並能縮短通過時間。

(五) 扶手

- 1.建議在走道、樓梯及浴室內裝置扶手；材質可選擇不鏽鋼及木質類，如果考量冬天觸摸的舒適性，建議用木質類。

2. 扶手高度宜在80~85公分；與牆壁間的距離間隔在5~6公分；若是空間有限，可採用內凹式扶手，設於牆壁的凹入部位；扶手長度應於最高階與最低階處再延伸30公分。

3. 樓梯間的扶手應雙邊都安裝，讓行動較為不便或患有關節炎的長輩增加使力點，以方便行走。

（六）樓梯

1. 要特別留意樓梯間的照明，避免太暗或太亮有反光；樓梯間燈光的開關應採雙向開關。

2. 理想的階梯（一階）高度及深度應小於17.5公分及27.9公分；一階的最佳高度在14.5公分，因為這個高度適合有關節炎的長輩舉步。階梯也需要防滑，可在階梯上貼止滑條；一階一階之間以對比、易見的顏色區隔，可減少踏空造成傷害。

3. 家中樓梯靠牆部分，通常都未加裝扶手，但對步態不穩

的長輩來說相當危險，建議依長輩失能情形加裝雙邊扶手，提供支撐的力量。此外，必須保持樓梯間的通暢，並將雜物放進儲物櫃，以減少危機。

（七）臥室

1. 儘量安排長者的臥室在家中的第一樓層，避免每天需要上下樓梯；需注意房間窗戶、陽臺等的安全性：可在窗戶外框上加裝活動鎖，使窗戶只能打開部分，但保持空氣流通；而陽臺高度，最好是當長輩站立時可達胸部的高度，避免發生跌落的危險。

2. 床的高度距離地面45~50公分為最恰當，就是指長輩坐於床緣時，雙腳可以直接踏於地板上的高度為宜，這個設計符合長輩的生理機能；而床邊與牆面的距離至少要大於120公分。

3. 衣櫃的設計建議要寬大，且高度配合長輩的身高，以平視的高度拿取衣物為最合

適。物品也不要放太高，避免掉落而導致傷害。

- 4.在長輩臥房往廁所的通道上加裝小夜燈，位置在離地30~45公分高的牆面上，確保長輩夜間上廁所的安全。或者，在床邊準備一支手電筒，長輩上廁所時可隨身帶去，使眼睛對光有適應期，避免突然太亮而刺眼不適。

（八）廚房

在安全考量的原則之下，有幾項建議：

- 1.可安裝具有安全開關的瓦斯爐、瓦斯外洩偵測器及按壓式熱水瓶，以避免不必要的傷害；如必須燒開水，建議選擇氣笛式的容器，當水滾時會發出汽笛聲提醒。
- 2.電器設備方面，如烤箱、微波爐，在使用操作上常潛藏危機，儘量避免讓長輩使用；如無法避免，務必將操作說明簡單描述後貼在電器上，字體大小宜在16號字以上；或者可以在電器的開關處加以圖示或貼上標籤貼

紙，告知開關的操作方法。

- 3.家中有長輩坐輪椅但手部以上功能正常者，流理臺的高度以不高於79公分、深度至少在61公分以上為佳。
- 4.冰箱內的食物應定期協助檢查有無過期，可以將食品罐頭有效期限用較大字體標示清楚。

（九）浴廁

浴室為家中長輩最容易發生意外事件的地方，所以在使用熱水及防滑方面，需特別留心。

- 1.建議使用冷、熱合一的水龍頭，因年紀大皮膚感覺較遲鈍，需調整熱水溫度避免燙傷；也建議使用較安全的電熱水器取代一般的瓦斯熱水器；浴室內的電熱器、吹風機等，都有危害安全的疑慮，不可留置在地上。
- 2.對於可自行沐浴者或只需要部分協助的長輩，可在浴缸旁邊加上直立式及橫向的扶手，或在浴缸外緣加上把手，使其較容易自行進出浴

缸；浴缸內採用凹凸表面的設計或放置防滑板；在浴缸或淋浴間貼上止滑條。

- 3.浴室地板需放置防滑的地墊，或在磨石子地板上鋪上止滑塑膠毯；洗澡後可能發生血壓下降的情形，在浴缸旁放一把椅子，讓長輩可以坐著洗或擦身體。
- 4.浴室內的置物架高度，應避免讓長輩必須墊腳尖取物。
- 5.馬桶高度以42~45公分為宜，最好能配合輪椅的高度。建議馬桶的顏色與地板用不同的色系處理，避免長輩無法正確判別馬桶的高度及位置。馬桶座旁應設扶手，且扶手顏色應和牆壁成對比，這樣比較不容易產生混淆。

結語

老化會隨著時間持續發生而不可逆轉，它是一段緩慢、穩定而溫和的過程；和兒童轉變成大人所需時間相似，它也需要十幾、二十年的時間。每個年輕人都被照顧十

幾、二十年才能平安長大，如今，換成我們照顧家中長輩，也是應該的。

為家中長輩多盡一份心，儘能提供一個「無障礙」的居住環境，減少傷害發生的機會，這份用心，受惠的不僅是長輩，還包含了家屬、朋友、鄰居、社工、醫療單位、公務機關，乃至正步向老年的每一個人。