

居家無障礙環境

撰文:張志堅 物理治療師

修理日期:2023/02/22

前言:因行動不便導致失能時,約90%的患者會在原有的居家環境中遭遇困難,因而導致無法獨立生活;而通常老年人的活動花最多時間在家中,所以,如果沒有適當的改善其活動空間,意外傷害發生的情形就因而屢見不鮮。根據統計,60%老人發生意外事故的地點,都是在家中,最常發生的老年人意外傷害,則是跌倒;所以,如何預防跌倒,改善居家無障礙環境,就成為老年人照顧中很重要的一環。

常見的障礙別:

- 1、肢體障礙:因肢體功能缺失導致,例如腦中風、脊髓損傷、帕金森氏症等
- 2、認知功能障礙:認知功能缺失導致,例如失智症
- 3、視聽覺功能障礙:視覺及聽覺功能缺失引起

病患及老年人居家常見之意外事故:

- 1、跌倒:燈光不足、地面不平或濕滑、樓梯無扶手或標示、通道障礙物。
- 2、燒燙傷、瓦斯中毒、火災。
- 3、錯服藥物。
- 4、走失。

理想的居家環境:具備安全性、方便性、獨立功能、舒適宜人。

提供居家無障礙生活環境之目的:

- 1、增進居家活動時之獨立性、安全性、方便性及效率。
- 2、預防使用者因設計不良造成之二度傷害。
- 3、增進家屬或照顧者照護之方便性及安全性。
- 4、提供參與工作、休閒、學習與社交的機會。

安全環境的設計:

- 1、警告標誌的使用:電、高熱、尖銳物品或藥物等。
- 2、衣服不宜過長或太寬鬆。
- 3、鞋子大小合適,鞋底不能太滑或太高。需容易穿脫。
- 4、助行器恰當,且放置於身旁或方便使用處。
- 5、隨身攜帶行動電話或警報器,並設立快速鍵,發生緊急事件時,可快速求援。

居家無障礙環境設置的原則:

- 樓梯:針對肢體障礙者
 - 淨寬度>120公分
 - 級高<16公分
 - 級深>30公分
 - 兩側需裝上扶手
 - 踏面加裝防滑凹槽
 - 照明充足



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E6R0022518-F1

- 門或出入口：
 - 自動門開關速度 30 秒以上
 - 輪椅使用者通道寬度>90 公分
 - 門檻高<1 公分或設斜坡
 - 門把使用壓桿式
 - 門檻改善以方便輪椅進出
- 浴室：
 - 門寬需>90 公分，門採用拉門設計
 - 150 公分以上寬深之迴旋空間
 - 防滑地面
 - 照明充足
 - 緊急呼叫系統
 - 浴缸外便盆椅或洗澡椅之使用
 - 浴盆及馬桶邊可加裝適當位置之扶手
 - 經濟許可時，可加裝電子移位機
- 廚房：
 - 有足夠之迴旋空間
 - 抽屜及櫥櫃改造
 - 爐灶上裝斜面鏡(輪椅使用者可方便觀察烹調情形)
 - 地面平但不滑
- 家俱櫥櫃之設計：
 - 椅子：穩固，有靠背及扶手，高度略超過小腿，軟硬適中
 - 床高度與座椅同
 - 工作檯及桌面：穩固，高度約 75~85 公分，坐輪椅時腳可進入
 - 櫥櫃利用高度：一般人：70~135 公分；輪椅使用者：38~135 公分
 - 避免尖銳凸出物
 - 門把明顯易用
- 社區活動拓展方案：
 - 汽機車改裝
 - 復康巴士之利用
- 居家輔具之利用：
 - 轉位板
 - 轉位帶
 - 移位機：分地面式及懸吊式
 - 輪椅/電動輪椅/電動代步車
 - 助行輔具
 - 扶手



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E6R0022518-F1