

## 14. 厕所及浴室的环境及相关的辅助器具

为了提高长者如厕时的安全  
我们应考虑厕所的环境及设备是否配合长者的能力  
亦可考虑选用合适的辅助器具  
使长者能够顺利及安全地如厕  
使用加高厕板让长者能容易从座厕站起来  
安装加高厕板于座厕上时  
需因应座厕的大小去调整底部的脚  
及请确保稳固地安装在座厕上  
才可以让长者使用  
市面上有不同类型及高度的加高厕板  
选择及使用时  
请先咨询职业治疗师的意见  
另一类辅助器具是厕架  
厕架两旁有扶手  
让长者可以扶着站起来或坐下  
选购前，要留意座厕两旁必须有足够的空间  
放置厕架  
而厕架亦必须稳固地安装在座厕上  
才可以让长者使用  
座厕旁安装扶手  
可以提供稳固的把手给长者  
如厕时作支撑然后站起来或坐下  
而扶手分为固定式及活动式两类  
安装时需因应长者的能力  
及环境的配合  
而安装扶手时应该使用「爆炸螺丝」  
及必须找合格的技工安装  
至于身体较弱的长者  
可以使用可推动有轮子的便椅  
护老者可将长者  
推往浴室如厕或沐浴  
使用有轮子的便椅时  
应该先移开障碍物，例如扶手、脚踏  
然后靠墙并靠床边放置  
锁紧闸  
才协助长者转移至便椅上

而协助长者从床转移至便椅  
所使用的技巧  
请参考本光盘的第二部分  
长者安坐后  
可放回扶手及脚踏  
松开闸  
而推行便椅前  
请将长者双手放回扶手内  
以免因碰撞而受伤  
市面上提供多种不同类型的厕所辅助器具  
无论是高度、形状、款式也各有不同  
沐浴是保持个人卫生的重要一环  
但有时因浴室的地面湿滑  
或者因一些危险行为或习惯  
容易引致长者在浴室内跌倒  
以下是一些常犯的错误，大家请留意  
例如  
以毛巾架替代扶手作为支撑然后站起来  
但因毛巾架容易松脱  
以致用力时失去平衡  
进出浴缸时，容易不慎绊倒  
坐在矮凳子沐浴，但由于凳子太矮  
使长者难于站起来  
反而造成向后跌的意外  
以上的情形，也可能使长者受伤  
而影响自我照顾的能力  
针对以上问题  
长者及护老者可以使用以下的方法及辅助器具  
提高长者沐浴时的安全  
家居浴室可分为淋浴间及浴缸两大类  
无论是使用浴缸或淋浴间  
最常使用的辅助器具是扶手  
它可以提供稳固的把手给长者支撑作转移  
提高沐浴时的安全  
安装扶手时需因应长者的能力及环境的配合  
安装时应该使用「爆炸螺丝」  
及必须找合格的技工安装  
在浴缸或淋浴间范围内

可以使用防滑胶垫  
防止在沐浴时滑倒  
如果使用浴缸，可以使用浴缸板  
浴缸板可以让平衡力较差的长者坐着沐浴  
也可以使长者不用站着而跨越浴缸  
安全地进出，减少滑倒的危险  
请注意：使用时必须调整浴缸板底部的活动脚  
使它能固定在浴缸上才可以使用  
浴缸板的长度需配合浴缸的宽度  
还有，必须定期检查，以防浴缸板松脱  
有些长者的家中是使用淋浴间  
而部分长者习惯坐在胶矮凳子上沐浴  
但由于凳子太矮使长者难于站起来  
而且有向后跌的危险  
所以不宜使用  
如果是淋浴  
可以使用沐浴椅  
让平衡力较差的长者  
于淋浴间内坐着沐浴，减少滑倒的机会  
使用时，应该配合长者的高度去调整沐浴椅的高度  
沐浴椅不需要安装  
但要确保它能平稳地放置于淋浴间内才可以使用  
市面上有不同种类的浴缸板及沐浴椅  
请先向职业治疗师查询选购及正确使用的办法  
所有辅助器具必须定期检查及保养