

## 廁所及浴室的環境及相關的輔助器具

為了提高長者如廁時的安全  
我們應考慮廁所的環境及設備是否配合長者的能力  
亦可考慮選用合適的輔助器具  
使長者能夠順利及安全地如廁  
使用加高廁板讓長者能容易從座廁站起來  
安裝加高廁板於座廁上時  
需因應座廁的大小去調整底部的腳  
及請確保穩固地安裝在座廁上  
才可以讓長者使用  
市面上有不同類型及高度的加高廁板  
選擇及使用時  
請先諮詢職業治療師的意見  
另一類輔助器具是廁架  
廁架兩旁有扶手  
讓長者可以扶著站起來或坐下  
選購前，要留意座廁兩旁必須有足夠的空間  
放置廁架  
而廁架亦必須穩固地安裝在座廁上  
才可以讓長者使用  
座廁旁安裝扶手  
可以提供穩固的把手給長者  
如廁時作支撐然後站起來或坐下  
而扶手分為固定式及活動式兩類  
安裝時需因應長者的能力  
及環境的配合  
而安裝扶手時應該使用「爆炸螺絲」  
及必須找合格的技工安裝  
至於身體較弱的長者  
可以使用可推動有輪子的便椅  
護老者可將長者  
推往浴室如廁或沐浴  
使用有輪子的便椅時  
應該先移開障礙物，例如扶手、腳踏  
然後靠牆並靠床邊放置  
鎖緊閘  
才協助長者轉移至便椅上

而協助長者從床轉移至便椅  
所使用的技巧

請參考本光盤的第二部分

長者安坐後

可放回扶手及腳踏

鬆開閘

而推行便椅前

請將長者雙手放回扶手內

以免因碰撞而受傷

市面上提供多種不同類型的廁所輔助器具

無論是高度、形狀、款式也各有不同

沐浴是保持個人衛生的重要一環

但有時因浴室的地面濕滑

或者因一些危險行為或習慣

容易引致長者在浴室內跌倒

以下是一些常犯的錯誤，大家請留意

例如

以毛巾架替代扶手作為支撐然後站起來

但因毛巾架容易鬆脫

以致用力時失去平衡

進出浴缸時，容易不慎絆倒

坐在矮凳子沐浴，但由於凳子太矮

使長者難於站起來

反而造成向後跌的意外

以上的情形，也可能使長者受傷

而影響自我照顧的能力

針對以上問題

長者及護老者可以使用以下的方法及輔助器具

提高長者沐浴時的安全

家居浴室可分為淋浴間及浴缸兩大類

無論是使用浴缸或淋浴間

最常使用的輔助器具是扶手

它可以提供穩固的把手給長者支撐作轉移

提高沐浴時的安全

安裝扶手時需因應長者的能力及環境的配合

安裝時應該使用「爆炸螺絲」

及必須找合格的技工安裝

在浴缸或淋浴間範圍內

可以使用防滑膠墊  
防止在沐浴時滑倒  
如果使用浴缸，可以使用浴缸板  
浴缸板可以讓平衡力較差的長者坐著沐浴  
也可以使長者不用站著而跨越浴缸  
安全地進出，減少滑倒的危險  
請注意：使用時必須調整浴缸板底部的活動腳  
使它能固定在浴缸上才可以使用  
浴缸板的長度需配合浴缸的寬度  
還有，必須定期檢查，以防浴缸板鬆脫  
有些長者的家中是使用淋浴間  
而部分長者習慣坐在膠矮凳子上沐浴  
但由於凳子太矮使長者難於站起來  
而且有向後跌的危險  
所以不宜使用  
如果是淋浴  
可以使用沐浴椅  
讓平衡力較差的長者  
於淋浴間內坐著沐浴，減少滑倒的機會  
使用時，應該配合長者的高度去調整沐浴椅的高度  
沐浴椅不需要安裝  
但要確保它能平穩地放置於淋浴間內才可以使用  
市面上有不同種類的浴缸板及沐浴椅  
請先向職業治療師查詢選購及正確使用的方法  
所有輔助器具必須定期檢查及保養