

## 預防長者跌倒之環境改善

楊啓啓先生

物理治療師

明愛李嘉誠護理安老院

一幢在建設計師眼中完美的建築物，用家可能會感到未臻完美，無論醫院、安老院或康復中心等等除了美觀外，使用者往往從一個實用的角度去看，必要時修改原有的設計，除此之外，服務使用者的情況或用途改變而需作出環境設施的改善亦是主因，例如「非典型肺炎」期間，許多院醫或安老院需要將普通病房改為隔離病房；又或者老人痴呆症患者有遊走傾向，院舍需加添特別設施以保護他們。

根據統計，年紀越大越有跌倒危機，環境及設施是引致跌倒的外在因素之一，所以通過改善環境及設施，是可以減少長者跌倒的。明愛李嘉誠護理安老院於 1994 年落成，然而在設計上仍有許多需因應長者的情況而作出環境改善，以下會以一些例子，陳述如何在院舍內進行環境改善，以減低長者跌倒的危機。

第一項 – 院舍大門位處斜路之盡頭，外來車輛進入時速度頗高，容易嚇倒院友，構成危險 #01

防跌措施

#2 加減速壘

第二項 – 工程進行時對長者構成危險

防跌措施

# 3 & 4 於工程進行地方或其他危險地方，除貼上警告牌外，必須將不准通過的地方圍起，以防長者進入。

第三項 -- 後園草木過於茂密，凹凸不平，容易絆倒院友。 #5

防跌措施

#6-7 剪掉草木及將地面填平，以增加空間，使用時更安全；然而磚在長期使用

時有可能下陷及生青苔，仍需特別留心。#9

第四項 — 後園雜草叢生及為梯級的出口 #10

防跌措施

#11 將不平的地面鋪平

第四項 大雨後泥斜路的石板非常濕滑

防跌措施

鋪上混凝土及表面造石米以防滑

#12-14

再於斜路兩旁鋪磚及種草

#15

第五項 – 正門外沒有簷篷，下雨時地下濕滑，容易令長者跌倒

防跌措施

正門出入口通道加裝帳篷，下雨時院車可直接在帳篷底下上落車，減少雨天上下車之狼狽情況。 # 16-17

第六項 – 走廊

防跌措施

#18 在走廊地面鋪上防滑貼，但須注意防滑貼的顏色及質料，膠面的用於如泳池或更衣室，鋼沙面為一般地方如走廊，門口等。

# 19 長走廊可考慮地毯，除防滑外亦可減少眩光。

第六項 -- 洗手間

防跌措施

#20 防止淋浴後水流出房外，臨時加裝木造擋水壘。

# 21 可以水泥造永久性擋水壘，但會對輪椅使用者造成不便。

# 22 最理想為將去水渠藏在門檻下，上面鋪金屬板。

# 34 狹窄廁所可安裝活動扶手。

## 第七項 – 出入口

### 防跌措施

# 23 - #24 膠地蓆捲起後人容易絆倒人，以用薄金屬片鑲螺絲固定。

# 25 凸起的門口金屬條容易絆倒長者。

# 26 凸起的地方要磨平並不容易

#27 可考慮鋼膠或原子灰填埔。

## 第八項 – 睡床

### 防跌措施

#28 睡床的設計有幾方面的考慮

1. 闊度 – 如房間面積不夠大，太闊的床會令空間減少，加上擺放輪椅助行器等，容易碰到或絆倒院友。
2. 高度 – 高度必須合適，因為太高會吊腳，太矮令站起時困難。
3. 全櫃桶式的沒地方擺放鞋子，如長者落床時不小心踏在放在床邊的鞋子時，可能會摔倒。
4. 長者坐在床邊拿床頭櫃的東西時，如床欄過長會令他過度前伸而失平衡。
5. 板狀的床欄的扶手，不易抓握，增加過床時的困難。

# 29 針對以上的問題作出改良的床。

## 第九項 – 床頭櫃

### 防跌措施

# 30 掩門式的床頭櫃，除須彎腰取放東西不便外，更有可能失平衡。

# 31 抽屜式的床頭櫃比較安全。

## 第十項 – 其他輔助器才

# 32 - # 33 處理十分體弱的長者時可用輔助器材，但必須有清楚的使用指南。

## 防跌措施

### 浴廁車

# 35 部份浴廁車應有活動扶手，方便替孱弱的長者轉移。

# 36 浴廁車必須用有鎖輪子。圖中左面的是全掣鎖，比較安全；右面的是半掣鎖，上鎖後轉盤仍會轉動，不建議使用。

# 37 輪子是浴車最容易老化的部份，採用迫膠固定輪子會較燒焊固定輪子容易更換。

### 輪椅

# 38 可用助行架改裝為輪椅防後翻桿。