

家有失能者—居家環境安全檢核 DIY

台大醫院輔具中心暨本會約聘職能治療師 陳莞音

根據國內外研究調查，幼兒與長者最常發生意外事故的地點是居家，而非外面混亂的車水馬龍，其中客廳與浴室更是最常發生跌倒、摔傷的地點，為什麼熟悉的家中反而是意外受傷的主要場所呢？這多半肇因於居家環境安全性不足，忽視可能隱藏其中的危險因子，尤其失能者多有認知、行動功能的損傷，更增加意外發生的機率。因此了解居家環境安全的原則，再配合健康行為、生活型態以及住宅環境這三方面進行調整，才能夠有效預防跌倒與相關的意外災害。以下將介紹居家環境安全需要注意的檢核項目，並在每一項後方提供簡單的解決方案，相信居家安全的提升不再是紙上談兵，而能夠落實於你我的家中。

居家環境安全檢核表

地板：請查看每個房間、客廳、餐廳、通道的地板			
1.	通道上，或走到房間時，是否必須繞過傢俱或箱子？ ◎請將不必要的傢俱與箱子移除，以便保持通道暢通。	是 ☐	否 ☐
2.	地板上是否有小塊地毯、踏腳墊等？ ◎將地毯、踏腳墊移除，或使用雙面膠帶或防滑襯裡，以防地毯滑動。	是 ☐	否 ☐
3.	地板上是否有紙張、書籍、毛巾、鞋子等其他物品？ ◎撿起地板上的物品，切勿將雜物等東西放在地板。	是 ☐	否 ☐
4.	在家中走動時，是否必須從電線（如電燈線、電話線或延長線）走過或繞過電線？ ◎將電線捲起或用膠帶、壓條貼牢，固定於牆邊，以免被電線絆倒。或是多加裝插座，少用延長線。	是 ☐	否 ☐
5.	電線、延長線是否有老舊破損？ ◎更換老舊的電線，同一條延長線勿同時使用過多裝置，以免電流負載過量，易引起火災。	是 ☐	否 ☐
樓梯：請查看屋內、屋外使用的樓梯			
6.	樓梯上是否有紙張、鞋子、書籍、小塊地毯或其他物品？ ◎將樓梯上的東西撿起。切勿將東西堆積於樓梯上。	是 ☐	否 ☐
7.	梯階/梯板是否有破裂或不平？ ◎修好鬆動或不平的梯階。	是 ☐	否 ☐
8.	樓梯上方是否有足夠的照明？ ◎樓梯的頂端與底部安裝電燈，已安裝者請確認亮度。	是 ☐	否 ☐
9.	每一梯階/梯板的邊緣是否容易察覺？ ◎每一梯階的階緣可用醒目的顏色(紅、黃)標示，避免踩空。	是 ☐	否 ☐
10.	是否僅有一個樓梯或電燈開關（只在樓梯頂端或底部）？	是	否

	◎頂端與底部都應該安裝電燈開關，發光的電燈開關尤佳。	☐	☐
11.	梯階/梯板上的地毯是否鬆動或磨損? ◎確保地毯緊貼在每個梯階/梯板，或將地毯取下，貼上防滑的橡膠踏條。	是 ☐	否 ☐
12.	扶手或欄杆是否鬆動或破裂?樓梯是否只有一側設有扶手? ◎修理鬆動的欄杆或重新安裝。確保兩側都設有扶手，而且整個樓梯都設有扶手。	是 ☐	否 ☐
廚房：請查看廚房與用餐區域			
13.	每個櫥櫃、抽屜的門都可以確實地關閉? ◎不放心的話，可加上坊間的兒童安全鎖。確保每個櫥櫃、抽屜在不使用的時候，都能夠確實關閉，避免不經意的碰撞。	是 ☐	否 ☐
14.	經常使用的東西是否放在高層架? ◎移動櫥櫃中的物品。將經常使用的東西放在低層架（大約在腰部高度）。	是 ☐	否 ☐
15.	若要拿高處的物品，使用的梯凳夠穩固嗎? ◎不穩固的梯凳或椅子可能導致跌倒。好的梯凳必須有大的基座、橡皮止滑踏墊與扶手把。	是 ☐	否 ☐
16.	食物、飲料、清潔劑是否有分別放好，而非混在一起? ◎食物、飲料與清潔劑要分開擺放，而且盡量每種食品、清潔劑都是使用原本的包裝容器並保留標籤，避免誤食誤用的中毒事件。	是 ☐	否 ☐
17.	地面是否經常潮濕或油膩? ◎濺出或翻到的液體、食物要立即清理，地板上噴止滑噴霧，潮濕的地面要等完全乾燥後再走過去以避免滑倒。	是 ☐	否 ☐
衛浴：請查看所有的廁所、浴室、淋浴間			
18.	浴缸或淋浴區域的地板是否很滑? ◎在浴缸底部與地板上安裝防滑橡膠墊，或是貼上止滑條。	是 ☐	否 ☐
19.	進出浴缸或從馬桶上站起來時是否需要支撐? ◎浴缸邊、馬桶旁安裝一字型或 L 型扶手，馬桶上也可放馬桶增高器方便起身。	是 ☐	否 ☐
20.	是否會在浴室內使用電器產品? ◎吹風機、電動刮鬍刀、收音機等物品不要靠近有水處，使用完畢後務必拔掉插頭，以免觸電。不建議將電暖器放在浴室內，可以移到門口。	是 ☐	否 ☐
21.	熱水的溫度是否適宜? ◎泡澡或淋浴前，務必先試水溫，或改採冷熱混水閥的水龍頭，方便溫度的調整，以避免燙傷。	是 ☐	否 ☐
臥房：請查看所有的臥房			

22.	床邊的燈是否不容易伸手摸到? ◎將燈安放在床邊容易伸手摸到的地方。	是 ☐	否 ☐
23.	床舖到廁所的通道是否黑暗? ◎安裝自動感應的小夜燈（天黑後會亮起），如果床舖到廁所距離很遠，可考慮放便盆椅在臥房內。	是 ☐	否 ☐
24.	床邊是否設置電話或緊急鈴? ◎如果失能者獨自睡一間，床邊伸手可及處應安裝電話或緊急鈴，若有問題發生可以立即連絡並求援。	是 ☐	否 ☐

林林總總的項目是否已經眼花撩亂了呢？以下還有幾個安全行為小訣竅，多加留意就可以讓自己與家人生活得更安心：

1. 定期的復健活動，特別是平衡訓練、動作協調能力。
2. 坐下或躺下都要緩慢地起身，不要心急。
3. 不要光腳或穿著拖鞋，會容易滑倒。如果覺得悶熱可以穿著腳跟有繫帶的運動款涼鞋。
4. 玄關可以放椅子，改用坐姿穿鞋。
5. 如果室內空間較大，或是不與照護者同住一層樓，考慮隨身佩戴小型警報器，以備發生意外或摔倒後無法爬起來時可以發出求救信號，因為有時候喊叫不一定聽得到或甚至無法喊叫。

安全友善的居住環境是大家的夢想，其實只要有心，透過部份的改變，就可以讓失能者與照護者都能夠減少對於跌倒或是意外發生的恐懼，進而提升日常生活功能與獨立性，擁有良好的生活品質。