

沐浴是生活起居的重要環節，健康狀況較佳的長者可選擇浴室，房協長者安居資源中心服務協調主任施品正提醒，稍有不慎長者容易在浴室跌倒，合適的浴室裝置可減少意外發生。



## 浴室環境

- 家有輪椅使用者需擴闊門口，大門至門框闊度至少有850毫米，確保輪椅可通過。
- 地面材料宜使用表面不反光、有凹凸坑紋材料，如防滑地磚或木地板。地磚於寒冷天氣會較冰凍，且跌倒時長者受力較大；木地板要避免打蠟或使用防滑蠟水。
- 以防滑地墊代替抹布。
- 浴室不設門檻，或於門檻兩側設固定式斜台，方便推動輪椅。
- 調校花灑及水喉位置，讓長者探手使用，無需大動作伸手拿取。
- 使用雙向浴室門，如有意外可隨時入內協助。
- 安裝槓桿式門柄方便長者使用。
- 室內安裝電暖燈，避免浴室溫度過低。



## 企缸

- 適合輪椅使用者。
- 上牆式沐浴椅或有背靠的沐浴椅，適合平衡力較差長者；無背靠的浴椅則較方便沐浴。
- 安裝可拆除式間牆，有需要時可拆除間牆，把整張輪椅推進浴室。



## 浴缸

- 長者應坐着沐浴，建議於浴缸加設洗澡板；不應使用凳子，以免長者不夠力氣起身。注意浴缸闊度及內側斜度，確保洗澡板穩妥承托在浴缸上。
- 若浴缸稍高，可放置腳踏並於缸邊安裝扶手架，同時於牆壁設置L形扶手，或是垂直及橫向或傾斜扶手，方便長者移動時借力。扶手物料宜選有塗層及防滑坑紋，不銹鋼物料接觸時較冰涼及易滑手。
- 缸內放置有防滑膠粒地墊。若怕難於清潔，可選擇貼上防滑黏貼條。
- 如長者平衡力較差，行動欠佳都不建議使用浴缸，避免跨越缸邊時跌倒。

# 打造長者安全浴室

撰文：郭慧嫻  
攝影：葉漢華