

衛教編號：HC-003

1999.10.01 訂定
2020.11.02(17 審)
2023.07.01(11 修)



如何維護居家環境安全



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經安寧緩和醫學專科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

如何提供您所愛的家人有良好的居家環境安全，避免一時的疏忽而受到傷害，提供以下的內容減輕您照顧上的負擔！

一、影響居家安全的原因：

- (一)年老體衰、方向感差引起視覺改變、步態不穩。
- (二)意識不清、躁動不安。
- (三)環境改變或無人陪伴。
- (四)疾病的因素，如甲狀腺功能低下、巴金森氏症、中風偏癱、糖尿病、神經病變、癡呆症、退化性關節炎。
- (五)同時服用利尿劑和降血壓藥物，引起姿位性低血壓。
- (六)服用安眠藥、鎮靜劑等引起頭暈、走路不穩或肢體無力。
- (七)末梢感覺遲鈍或感覺喪失。

二、為了居家環境安全您可採用下列方法：

- (一)家中光線要充足，室內照明可使用日光燈，其餘像床邊、走道、樓梯、藥櫃等可加裝小燈。

- (二)冬天使用電毯或熱水袋時勿直接接觸皮膚，以避免發生燙傷，必要時使用暖器照射或穿襪保暖。
- (三)走道採用無障礙空間，以方便輪椅進出；過低的板凳或茶几不要擺設在通道，以避免絆倒。
- (四)電線不要放在地毯下，以免電線走火發生火災。
- (五)可在馬桶邊、洗手槽邊、浴缸及牆邊裝上把手，應裝在健側以方便使用。
- (六)浴室、廁所地板容易潮濕，需加防滑墊，以防跌倒。
- (七)若病人臥床時，須拉起床欄或床旁可加鋪軟墊，以防跌落受傷。
- (八)使用輪椅時，要注意煞車，避免在斜坡滑動；協助家人坐起或離開輪椅時要收起踏板，以免撞傷腿部。
- (九)若出現拔管行為如鼻胃管、導尿管或氣切管時，建議使用桌球拍式手套，雙手可活動亦達到保護的作用。
- (十)若發生不明原因跌倒時，請隨時與您的居家護理師聯絡，必要時返院檢查。

居家護理所聯絡電話：

(04)23592525 轉 6413、6416、6417

聯絡地址：

臺中市西屯區臺灣大道四段 1650 號

臺中榮民總醫院附設居家護理所

三、結論

期待高齡長者能在熟悉的環境中生活，並提供安全舒適的空間，避免意外的傷害，及減緩行為的老化。

四、參考資料

財團法人佛教慈濟綜合醫院長者防跌計畫團隊編輯

(2021, 2月)·*長者防跌妙招手冊*·衛生福利部國民健康署出版。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1193>

陳雪芬 (2020)。從社區長者觀點探討健康信念、行動線索與自我效能對採取預防跌倒行動可能性之影響。 *福祉科技與服務管理學刊*, 8(4), 299-317。

[https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202012_8\(4\).299](https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202012_8(4).299)

Harrison, S. L., Dyer, S. M., Laver, K. E., Milte, R. K.,
Fleming, R., & Crotty, M. (2022). Physical
environmental designs in residential care to
improve quality of life of older people. *The
Cochrane database of systematic reviews*, 3(3),
CD012892.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012892.pub2>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 維護居家病人的環境安全，可在廁所馬桶邊、洗手槽邊、浴缸及牆邊裝上把手，且應裝在健側以方便使用。

是 否 不知道

2. 若病人臥床時，須拉起床欄或床旁可加鋪軟墊，以防跌落受傷。

是 否 不知道

3. 居家病人服用安眠藥、鎮靜劑等引起頭暈、走路不穩或肢體無力，都是正常的，可以不用太在意。

是 否 不知道

4. 居家病人冬天使用電毯或熱水袋時勿直接接觸皮膚，以避免發生燙傷，必要時使用暖器照射或穿襪保暖。

是 否 不知道

5. 年老體衰、方向感差引起視覺改變、步態不穩，都是影響居家安全的原因。

是 否 不知道