



# 松柏樂復易團隊Livefree

銀髮機構、社區、居家健康促進專業



# 居家環境之無障礙設計 與 淺談居家生活輔具運用原則



主 講 人：侯志龍職能治療師

松柏樂復易復能照護體系執行長

[https://www.facebook.com/Livefreeteam/?ref=aymt\\_homepage\\_panel](https://www.facebook.com/Livefreeteam/?ref=aymt_homepage_panel)

# 經歷



- ❖ 松柏樂復易復能照護體系(97.7--)
- ❖ 屏東縣私立松柏樂復易綜合長照機構執行長(96.05--)
- ❖ 財團法人迦南身心教養院兼職職能治療師(100年--)
- ❖ 財團法人孝愛仁愛之家兼職職能治療師(103年--)
- ❖ 屏東縣南州鄉日照中心執行長(108年--)
- ❖ 中山醫學大學職能治療系畢業(86年)
- ❖ 旗山溪州醫院復健科組長(88年)
- ❖ 屏東人愛醫院復健科經理(90-94年)
- ❖ 崁頂/潮嘉物理治療所經理(95年-96年)
- ❖ 獎卿護理之家兼任職能治療師(95年-97年)
- ❖ 心埔物理/松柏職能治療所(96年—98年)



# 這門課為何要上??

❖ 對於服務對象的重點

1. 生活的獨立(自立支援)及減少照顧者的傷害
2. 自信心的重建與社會參與
3. 提高生活品質
4. 預防跌倒的發生



<http://iedaniel.pixnet.net/blog>

# 話說韓國的挪夫部隊鍋...



2019-9-7



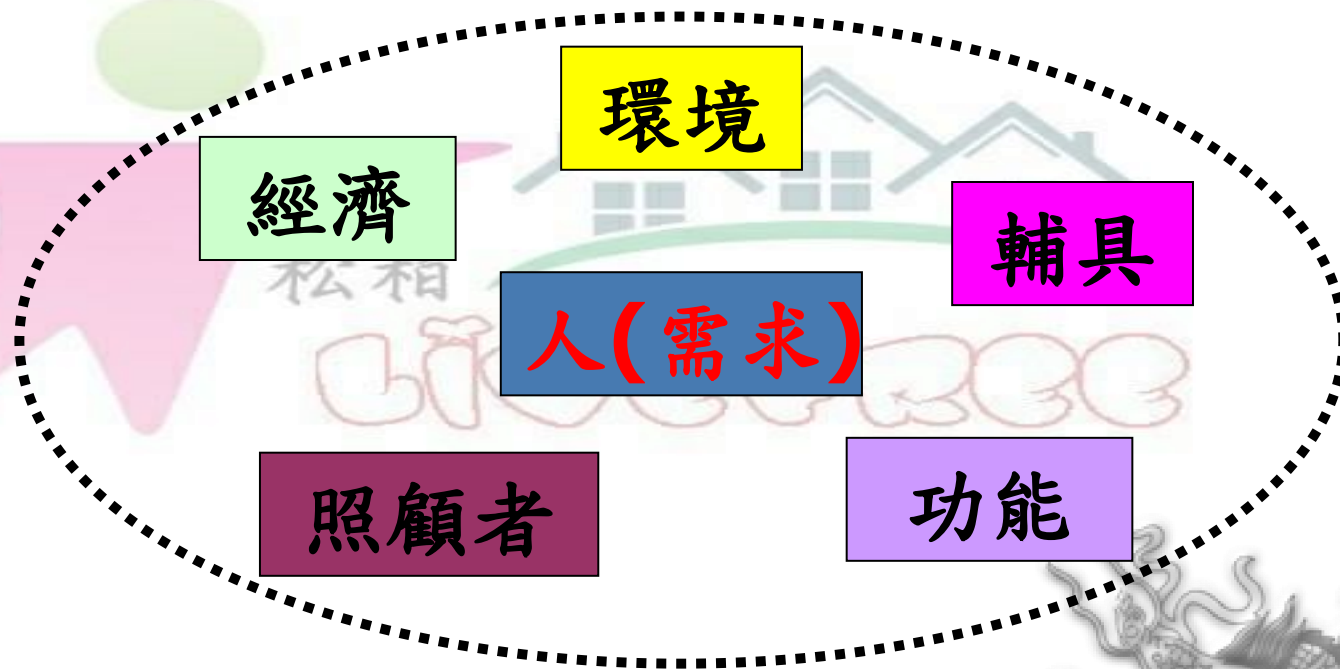
# 居家無障礙與輔具的思維1

- ❖ 就如同廚師一般，要先了解顧客是哪一國人  
(**聆聽溝通並確認需求**)…多聽多問
- ❖ 手邊有的食材(資源)…使用者功能/政府補助(資格)/經濟/房子所有
- ❖ 了解烹煮的技巧(運用)…經驗/掌握資源
- ❖ 做出一桌『**客人要吃**』的好菜(滿足需求)



# 居家無障礙與輔具的思維..2

## ✧ 系統思考



✧ 目的:增進服務對象的生活品質

# 居家無障礙與輔具的思維..3

## ❖ 生活自立支援的概念

1. 這是概念, 做法執行無限--用進廢退理論

2. 不要剝奪長輩自己執行日常生活的機會

## ❖ 先決條件--前提

1. 長輩與家屬有動機和決心

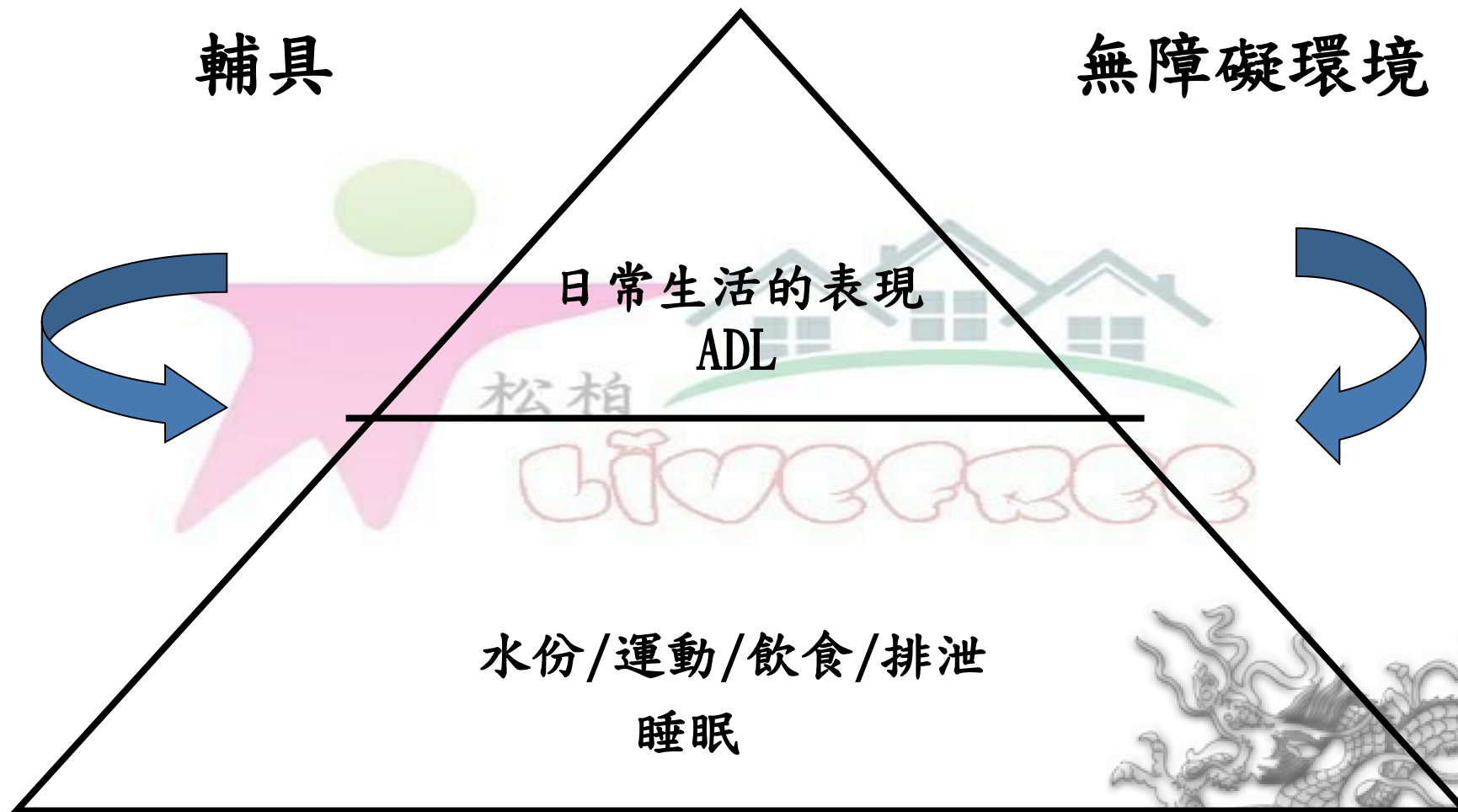
2. 長輩之生理狀態穩定且醫療介入後



# 生活自立支援的概念

輔具

無障礙環境



# 所以囉.....

- ✧ 腦袋瓜要動起來
- ✧ 放棄成見及固有思維



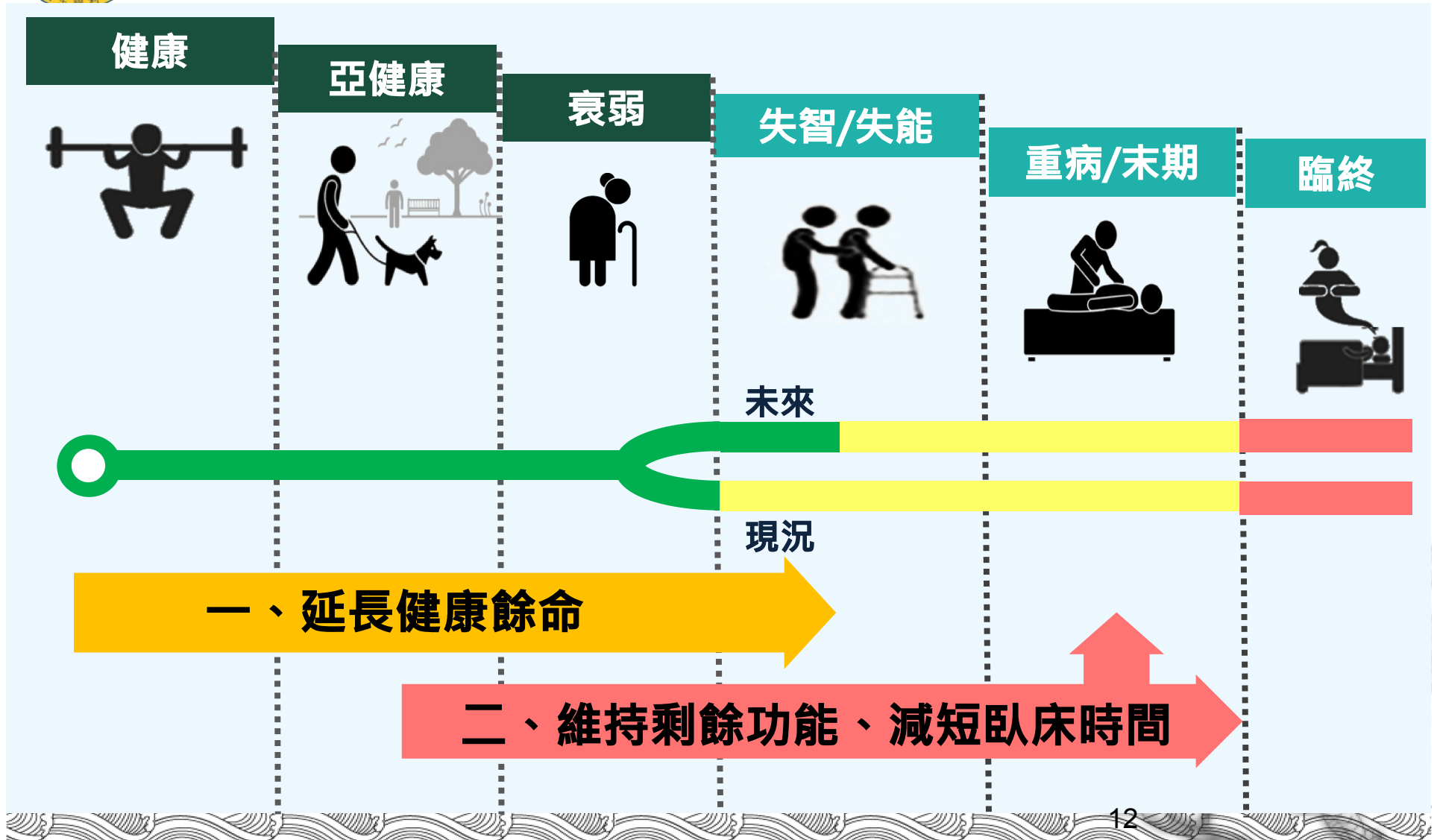
# 前言

- ✧ 人口老化(功能)比例直線上升
  - ✧ 老年人發生意外跌倒危險增加
    1. 生理功能的老化 ex. 視力、聽力、肌耐力..  
[D:\上課講義資料\居家復健\上課\新版\成因---老化.ppt](#)
    2. 家中「危險」的危險因子 ex. 豪華地毯、昏暗燈光、延長線…等
    3. 不正確的習慣 ex. 坐圓板凳, 睡前喝水
- 所以才需要居家無障礙的設計與規劃**

# 副上 隱牒2.0碎嶽



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

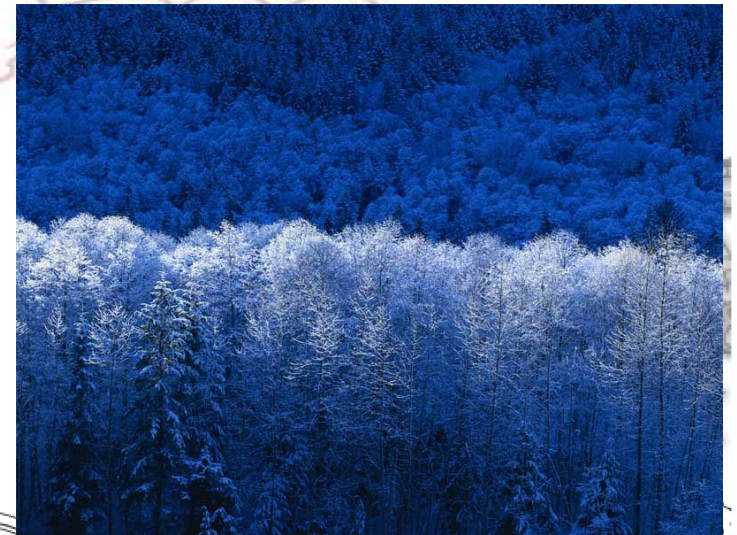


# 前言

- ✧ 因應高齡化的社會且維護行動不便者自由移動的權利，**無障礙居家生活環境**已成為世界各國推動社會福祉工作的主要目標。ex. 無高低差環境/低底盤公車..松柏
- ✧ 「十年長照計劃」--**在地老化**
- ✧ 因此居家生活更應該具有無障礙環境的設計與規劃

# 前言

- ❖ 無障礙環境的設計與規劃分為在社區環境(室外)與居家環境(室內)
- ❖ 社區環境:行動不便者使用設施  
居家環境:居家無障礙

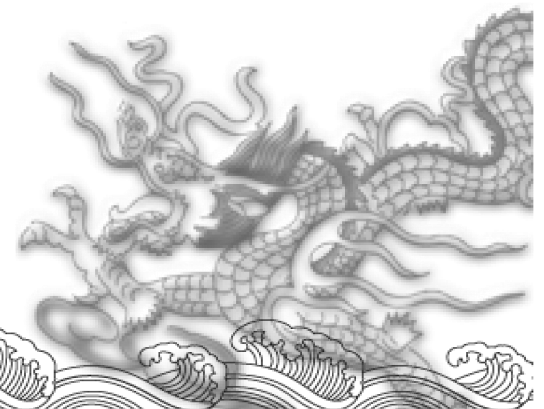


# 居家無障礙環境目的

1. 補償個案因老化或疾病所帶來的能力損失或障礙。 ex. 地面門口高低差
2. 增進個案的移動能力、獨立性、舒適性、便利性、效率及安全性。 ex. 牆面扶手
3. 預防能力障礙者或無能力障礙受到傷害或發生意外。 ex. 止滑條、等

# 居家無障礙環境目的

4. 走出家門並提昇參與工作、休閒、學習、及社交的機會。 ex. 居家移位系統、居家無障礙動線
5. 增進家屬或其他照顧之人照顧個案的方便性及安全性。 ex. 充足的光原、水平面無高低落差





# 台灣常見住宅形式

- ✧ 平房(三合院)
- ✧ 獨棟透天住宅
- ✧ 透天連棟住宅
- ✧ 無電梯之公寓
- ✧ 電梯華廈
- ✧ 電梯大廈

台灣住宅南北差異

--北多公寓住宅

--南多連棟或透天

livefree



# 台灣住宅常見問題

## ◇ 垂直面

1. 無電梯

2. 樓梯設計不良

- 太陡

- 平面不足

- 無扶手 (權屬問題)

3. 外面至電梯間有階梯

- 與室內外通道有高低

差

- 入口平台

- 門檻

松柏



# 台灣住宅常見問題

## ✧ 水平面

### 1. 廁所

- 門檻
- 門寬太小
- 內開門
- 空間不足
- 位置不當(樓梯下)

### 2. 室內走道

- 太窄
- 轉折與操作平台
- 無扶手
- 地板脫落/地面破損

### 3. 主臥室

- 門檻
- 門寬太小

# 常見的居家無障礙問題



# 門檻或改善高低差



# 照明設備



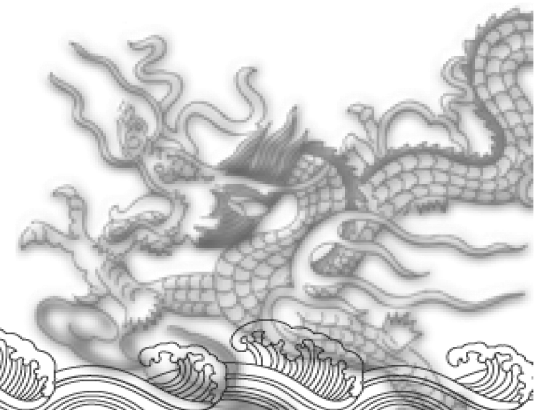
室內昏暗



# 廁所.浴室改造(加裝扶手與防滑)



# 無法修繕之浴室. 怎麼辦?





# 庶民版:轉換觀念

1. 便盆椅



2. 習慣轉換



# 有錢版:新建簡易浴室



# 地面損毀



# 樓梯無扶手及過陡

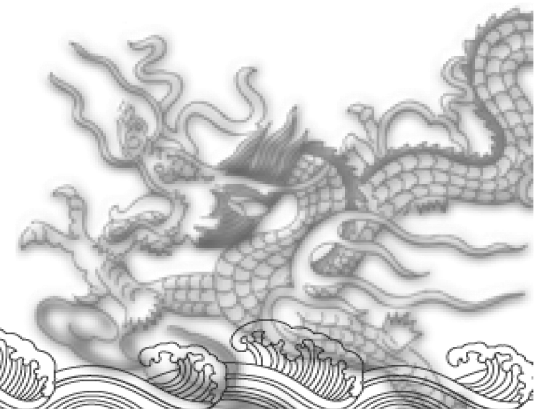


<http://blog.yan.com/huikerott>



# 居家無障礙環境建議原則

- ✧ 可及性：至少有條無障礙的動線
- ✧ 可用性：符合使用者需求
- ✧ 安全性
- ✧ 提升獨立生活功能
- ✧ 避免二度傷害——案主或照顧者



# 居家安全環境建議的思考方向

調整個案的生活習慣(省錢原則)



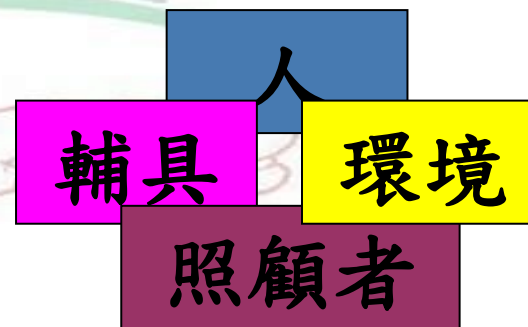
移動家具或物件來製造順暢的空間動線



輔具(扶手..)的介入協助



建築物硬體的改造



# 居家無障礙環境的改造

## ❖ 垂直面的改變

### 1. 斜坡通道設計

- 坡度: 1/12 以下

- 寬度: 淨寬 90cm 以上

- 平台: 兩端/轉彎處/高差 75cm

處設 150\*150cm 以上的平台

- 防護緣: 高低差 20cm 以上 (5公分)

### 2. 無障礙樓梯

### 3. 電梯 or 升降梯



# 居家無障礙環境的改造

## ✧ 水平面的改變

### 1. 去除高低差

- 門檻

- 內開門

- 空間不足

- 位置不當(樓梯下)

- 門寬太小

- 無扶手

- 地板脫落/地面破損

松柏





# 居家無障礙環境的改造

## ❖ 出入口、門與通道的改變

1. 寬敞且上方應有遮蔽物
2. 推門設計為外推式或橫拉門(輪椅)
3. 交通動線須保持順暢，避免有障礙或高低差
4. 鋪面須堅硬平整且具備防滑功能
5. 照明充足
6. 如有斜坡需同時有扶手及止滑條
7. 固定牢固的地毯(踏墊)



# 居家無障礙環境的改造

## ❖ 地板及生活空間的改變

1. 交通動線須保持順暢，避免有障礙或高低差
2. 地面應保持安全、清潔、耐久性及舒適性
3. 生活空間宜設計於同一樓層，避免爬樓梯

LIVEFREE



# 居家無障礙環境的改造

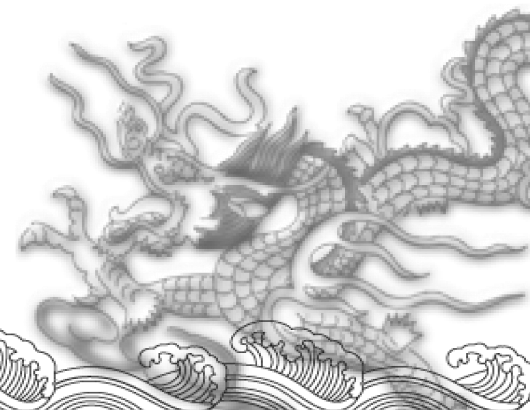
## ✧ 客廳的改變

1. 避免住宅內主要交通動線穿越，以保持客廳的完整性
2. 光線必須充足
3. 椅子/家具/電器必須固定
4. 交通動線上不要有電線及電話線
5. 地毯固定於地面
6. 適當高度、硬度的座椅容易做下與起身

# 居家無障礙環境的改造

## ❖ 臥室的改變

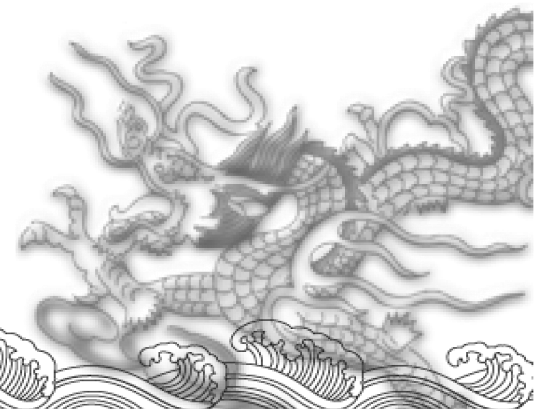
1. 床鋪位置略高有助於站立
2. 加裝夜燈且從床上就可控制(光線充足)
3. 床旁應避免懸吊及易傾倒的傢俱
4. 電話與活動馬桶盡量靠近床邊
5. 床邊最好有防滑設施及離床裝置



# 居家無障礙環境的改造

## ✧ 廚房的改變

1. 光線充足
2. 地板應使用容易維護且不易滑倒的材質
3. 適合使用者的高度
4. 常用物品擺放於較低處
5. 防滴水桌緣系統
6. 裝設警示系統-ex. CO2外洩系統



# 居家無障礙環境的改造

## ❖ 樓梯的改變

1. 兩側有固定的把手
2. 樓梯上下面均有電源控制開關
3. 照明充足且最後一階有貼色條提醒
4. 階面貼有防滑條
5. 樓梯不可太陡且階面夠寬  
級高:16cm以下，級深:不得小於26cm
6. 未臨牆壁的那一面須設有防護緣(5cm)

# 居家無障礙環境的改造--扶手

## ❖ 老人住宅基本設施規範設計

扶手高度距地板面起算75至85cm，直徑為2.8至4cm，周長約為12cm，並與牆面相隔3至5cm之空隙



松柏



# 居家無障礙環境的改造

## ✧ 浴.廁所的改變

1. 光線充足且保持地面乾淨和乾燥
2. 於浴缸、馬桶及洗手台旁加裝扶手
3. 防滑處置: 地面材質、防潮溼、防滑墊和止滑條
4. 設置夜燈及緊急按鈕
5. 撥桿式水龍頭





# 居家無障礙環境的改造

## ✧ 浴.廁所的改變

6. 位於寢室旁

7. 馬桶高度適中

8. 浴室門最好為橫拉門, 中置門或外推門





# 大家來找碴

80歲獨居阿公  
患有退化性關節  
炎，一周前跌倒  
過，在家習慣扶  
著牆壁走，生活  
自理能力尚可。





如何改善???

1-牆面加裝扶手

2-加強扶手(L型)

3-斜坡道

4-置物櫃收納

5-壁癌處理





洗手台兩側扶手

防滑措施



牆面扶手

加高坐墊  
45公分

# 感謝聆聽



資料來源:弘道老人福利基金會

