

慎防跌倒陷阱

加裝扶手方便借力

在洗手間不同位置加裝扶手，有助病人在洗手間移動時更為安全和方便。

梁偉邦說：「在洗手間加裝扶手，可以讓步履不穩的中風病人較安全地借力，步行時能更穩健。因為病人掌握距離感的能力或有減弱，進出洗手間時有可能會被出入口的門檻絆倒，因此在附近加裝扶手，令病人可扶着出入，增加安全性。」

此外，一般家居座廁的高度相對較矮，病人如廁後，有可能會因為重心向後，而導致重新站立有困難。建議於座廁旁加設扶手，或安裝『座廁加高器』，令病人使用座廁，不論坐下或站起可更容易。」

在洗手間加裝扶手可以讓中風病人較安全地借力，步行時更穩健。

安裝座廁加高器有助令病人坐上座廁及從座廁站起更容易。

體感照明系統可以在進入洗手間時自動開啟，減少因環境昏暗而發生意外。

體感照明 防止跌倒

病人中風後，視力同樣有機會受影響，改善照明系統對於病人的日常起居亦有好處。

梁偉邦說：「病人視力或會因為中風而變差，很可能在身體癱瘓的一邊，視力大打折扣，視野或大幅收窄。病人進出洗手間時，有可能因而忽略處於盲點的障礙物，意外撞傷或被絆倒，因此洗手間應確保地面乾爽，沒有多餘雜物；如有需要用地墊，可選擇使用較薄的防滑地墊；而且光線要充足，照明系統的流明度要足夠高，以盡量方便病人能看到洗手間的環境。」

有時病人半夜使用洗手間時，或覺得時間短而不啟動照明系統，有可能因此發生意外，可考慮改為裝設體感照明系統，當有人進入洗手間時便會自動啟動燈光，以提高安全性。此外，洗手間門檻位置亦可考慮設置提示燈或夜光貼，以便讓人注意。」

病人中風後，身體或會出現行動不便及感官能力減弱等問題，而在日常使用家居洗手間時，有機會因環境問題而導致受傷。因此在病人出院前，可考慮將家中洗手間設施改造成更安全、更方便病人使用的環境，對中風病人及其照顧者而言會有幫助。

今期職業治療師會為大家拆解中風病人常見的洗手間有何安全的陷阱，以及因應這些陷阱的改造建議。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢

做好地面防滑措施

病人中風後，不少個案有機會有半身癱瘓的問題，影響自理能力，令他們在日常生活出現不少困難。

養和醫院職業治療師梁偉邦說：「病人中風後，情況最差可以完全無法用力，即使大部分病人在復康階段後半部分，力量可恢復至病發前的三至五成，惟對身體機能已造成影響。」

半身癱瘓對病人而言主要有三方面影響：第一是控制身體的能力及力量，比起病發前減弱，容易出現步行困難而跌倒受傷的情況；第二是病人的觸覺會出現問題，癱瘓的一邊可能感覺變得遲緩，令病人對溫度轉變等感覺變慢，增加受傷風險；第三是中風後會令病人的感知能力變差，削弱對空間感、距離感、立體感的掌握，可能會因錯判環境中的事物而被絆倒。」

因應中風後身體機能的轉變，加上洗手間地面相對容易濕滑，特別屬非乾濕分隔的洗手間，中風病人最常見的意外便是滑倒。梁偉邦建議，可將洗手間地面改造成防滑特性，例如將地面換成防滑磚，無法更換的部分則可選擇鋪設防滑墊。不論防滑磚或防滑墊，都建議完整覆蓋洗手間地面的所有位置，以防止病人在使用洗手間時因地面濕滑而滑倒。

在洗手間地面鋪設防滑墊可減低滑倒的風險。

使用沐浴椅 安全沐浴

中風病人在洗澡時，建議可選用沐浴椅，避免因站立沐浴而有滑倒風險。

梁偉邦說：「如屬企缸設計，一般建議病人在洗澡時使用沐浴椅。在選購沐浴椅時，建議應選購四隻椅腳都裝有吸盤的設計，有助將椅子固定在地面。此外，椅子的高度需能自行調節，而且具旋轉功能，以便調校至適合不同身高的病人，及方便照顧者為病人沐浴；物料選材方面，沐浴椅應以防滑物料製成。沐浴椅的設計需要裝設有椅背及扶手，前者助病人在使用時能夠將重心倚靠在椅背上，令身體可穩定；後者協助病人可扶着上落沐浴椅。」

病人切忌使用普通膠椅充當沐浴椅，普通膠椅一般缺乏防滑及安全設計，不適合於浴室使用，容易構成意外風險。」

如屬浴缸設計，他建議最好將浴缸改建為企缸，因企缸設計毋須如浴缸需要跨高欄入，較浴缸更方便進出，活動空間相對高，有助提高安全性。若然無法改造，則建議使用沐浴板，鋪設在浴缸上，病人可先坐上沐浴板，然後轉身進入浴缸，有助避免需站立跨步上落浴缸，減低失足風險。

洗澡時可選用沐浴椅，避免因站立沐浴而滑倒。

在浴缸上鋪設沐浴板，有助病人避免需站立跨步上落浴缸。

中風病人洗手間改造指南

養和醫院職業治療師 梁偉邦