

長者居家環境安全 ——光線與動線



錦繡莊國際建設開發有限公司
專案總監 陳彩鳳

最近碰到幾個長輩在家中發生意外，其中一個爺爺是半夜口渴，起床到廚房拿水，想說自己熟悉的地方，摸也摸的到，也就沒開燈，沒想到前一晚睡前，太太將一些用物放在餐廳，剛好是爺爺要到廚房的必經之路，就這樣爺爺被絆倒了，前額摔在地上流血了，手發麻，第二天趕去醫院檢查，頸椎竟然摔出了問題。還有一個奶奶，臥房在透天屋的二樓，晚上10點多，突然想到一個重要東西還放在樓下，準備下來拿，她也認為這是她住了幾十年的家，一磚一瓦一梯一階，摸的透透的，下樓梯也沒開燈，但她忘記自己在樓梯的轉角平台上，放了很多雜物，結果就這麼一絆，人從第一階摔下來，髖關節骨折，開刀住院。

以上兩個活生生的例子，說明即使在家裡，也可能發生意外，縱使你走過百遍千遍，熟悉到不能再熟悉的地方，都可能發生意外，但只要稍微用心，就可以預防，兩例的問題都出在居家環境的光線與動線。

一、光線

先從光線談起，作為晚輩，若家有老長輩，記得要檢查

1. 老人家經常走動的地方，如臥室、廁所、廚房、客廳、餐廳及樓梯等處，有沒有電燈，其燈泡及開關功能是否完善。

2. 電燈開關的位置是否適當方便。

3. 開關上是否有識別光源，或開關上貼反光紙亦可，以便在黑暗中，容易找到開關。

但很多老人家，夜間起床覺得開燈刺眼，也許覺得只是喝個水，上個洗手間沒必要開燈，或者覺得電費能省就省，不管哪個理由，就是沒開燈，風險增加，因此最好

*除一般電燈外，浴廁，臥房，客廳等處是否裝置小夜燈，連走動經過的走廊都要

裝，可以採感應式，也可以採夜間持續發亮。

*樓梯上一定要有燈光，最好電燈整夜都開著。樓梯的電燈開關要用雙開關，亦即要上樓時，在一樓打開電燈開關，到二樓時，有開關可关掉電燈。同樣的，要下樓時，在2樓可打開電燈，下到一樓時，有開關可关掉電燈。

二、動線

居家環境安全，光線佔有重要角色，但單純有明亮燈光，尚不足以預防長輩發生跌倒意外。因燈光只是讓長輩看得清楚一些，如果走動路線上，障礙重重，一步一險，那也是必須克服的關卡，所以晚輩要

1. 確認長輩從臥房到客廳，到浴廁，到客廳，到廚房或餐廳，甚至到樓梯，到陽台，最常活動的路線。

2. 路線及附近區域的地板要止滑。

3. 絕不能堆放雜物，沿路清除所有物件，包括家具擺放，都要有長輩走路的空間。

4. 長輩行動的路線，沿途不能有電風扇，電暖器，電視，電腦，空氣清潔機等等的電線，以免長輩跨不過而發生危險。

5. 若有小小孩，玩具要定期收齊，小小的棋子等物，切切不能留在地板上。

6. 若有水漬、水果皮，立即清除。

7. 浴廁，廚房門口放置的腳墊，必須平穩厚重。

8. 若客廳或臥室鋪設地毯，邊緣高於0.5公分，即應進行防踢處理。

9. 檢視長輩活動地方是否有高低差，如浴室乾溼分離處，如廚房門檻，廁所門檻，若能去除就去除，不能去除就以斜板、斜坡板或加一小階處理。

10. 家有樓梯，各階上不可置物，尤其切勿將轉彎平台當儲物處，必須淨空。

如此，有足以視物的光線，動線沿途沒有阻礙的元素，居家環境的安全就提高一些，跌倒的風險就小一些。



願健康”衛”您著想

後壁區衛生所 劉美吟護理長

我們在社區常會看見這樣的老人家，兩隻手的關節佈滿大大小小的痛風石，每當天氣變化就疼痛不已，甚至三不五時瞞著家人到診所打止痛針，卻永遠都不知道自己平常要注意；直到數年後某次醫院就診，醫師突然告知其腎功能已惡化至需要洗腎的程度，讓老人家會陷入極度恐慌與滿滿的疑惑，「為什麼沒有人跟我說？」

上天賦予的身心靈，是陪伴我們一生的載具，我們自然希望它能幫我們完成更多人生的夢想；這希望要靠「健康」來實現。

然而健康的身體可以讓我們獨立自主地處理生活中的一切事務，無疾病的後顧之憂，遠離苦痛；但如何得知我的身體是處於「健康」、「亞健康」還是「疾病」的狀態呢？有時候健康是很抽象的概念，並不是所有人都知道該怎麼做，定期健康檢查就是一個很好的方法。定期健康檢查就是評估個人身體狀態的最佳工具，加上搭配良好健康生活習慣，有助於促進身體機能正向發展。國內外許多研究均顯示定期健檢能顯著降低疾病的進展及嚴重度，加上「早期發現早期治療」，可有效提升個人生活品質並節省醫療花費。因此我們可透過健康檢查，針對異常項目，就醫找出自己的健康危險因子，針對需調整的部分定期和醫護人員一起討論，並加以執行改進，讓身體恢復新的平衡狀態。上述的痛風阿伯，如果健檢發現尿酸偏高，經由醫師轉診，至門診按時就醫，和醫護人員共同合作，執行飲食、藥物及運動的調整，加上定期檢查血中尿酸值，隨時調整生活及藥物處方，他就可免除長期的劇烈疼痛、時常的靜脈注射、處理急性症狀的來回奔波、醫療花費及免除洗腎的風險；不同的處理方式卻是面臨兩極端的人生，所以正向處理身體的危險因子是非常重要的事情，才可以有效降低健康風險，大大提升健康狀態。

在衛生所門診也常遇到個案自訴「我平常血壓偶爾高一點點」，實際測量下來高達160/110mmHg；「小姐，我平常真的吃得很清淡」，但是健檢報告顯示全部血脂異常；也有拿著健康檢查報告，所有數值正常，但全身總是痠痛不已相當苦惱的個案；這些都不能算是真正健康的狀態，當身體處在健康與疾病之間不停地拉扯，唯有即時介入處置，



避免拖延，才能中斷惡化狀態，甚至可恢復原先良好狀態，這就是「早期發現，早期治療」的黃金準則。

另外，現代人常因工作繁忙，高度生活壓力而使得身心處在亞健康狀態；因此近幾年健檢除了生理項目外，新增心理健康評估，而臺南市政府衛生局「行動醫院，全民健檢」亦具長者憂鬱症篩檢、心情溫度計及失智症評估，在在都是希望我們市民能達到全然的健康及全民均健。

我們都希望您我的身心全面健康，讓身體這部天然且全自動的結構，帶著您到處走跳，快意完成人生的目標與希望，也提醒身體就像腳踏車一樣，偶而零件會老舊損壞需要更換，平常需要上點機油保養，才能長長久久，歷久彌新，「願健康，最價值」！

全民健保轉診流程



107年1月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
龍崎	21	日	區民活動中心	崎頂里新市子 41 號	06:30	09:30	1/28
仁德	21	日	大甲國小	大甲里中正西路 360 巷 30 號	07:00	09:30	1/27
關廟	21	日	埤頭關帝廟	關新路二段 2 號	07:00	09:30	1/28
後壁	27	六	藝文活動展演中心	後壁里 195 號	07:00	09:30	2/3
楠西	27	六	楠西國中	中興路 107 號	07:00	09:30	2/3
新化	27	六	新化國中	中興路 722 號 (後門信義路活動中心)	07:00	09:45	2/10
北門	27	六	蚵寮國小	鯤江里 791 號	07:00	09:30	2/3
學甲	28	日	東陽國小	慈福里華宗路 260 號	07:00	09:30	2/4

國民健康講座

★開放自由入座

陪您從容渡過更年期 迎接人生新旅程

時間 107.1.13 (星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 國立成大醫院婦產部 鄭雅敏醫師

中醫論冬季養生 Chinese medicine health care

時間 107.1.14(星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 耕莘中醫診所 黃介煜院長

臺南市行動醫院 全民健檢開跑
秉持提供民眾篩檢可近性，持續為市民朋友健康把關

◎檢查對象：

- (1) 設籍在「臺南市」的民眾
- (2) 年滿40-64歲，105至107年度未做成人健康檢查者
- (3) 年滿65歲，107年度內未做成人健康檢查者

◎檢查項目：

除成人健康檢查的抽血、驗尿外，尚有胸部X光-肺結核篩檢、B、C型肝炎、肝癌篩檢、口腔癌篩檢、大腸直腸癌篩檢、子宮頸癌篩檢、乳癌篩檢、憂鬱量表、極早期失智症篩檢、一氧化碳檢測外，另提供用藥及中醫諮詢，女性朋友有漏尿情形，及早轉介服務等

◎若發現異常，請務必配合衛生所後續轉介並持續追蹤

107年度1月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	二	北區	15	一	楠西區	24	三	南區
3	三	安南區	16	二	安南區	26	五	安定區
4	四	東區	18	四	南化區	27	六	楠西區
9	二	北區	19	五	安平區	28	日	學甲區
10	三	南區	22	一	署新	30	二	安平區
11	四	東區	23	二	佳里區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線 0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查

★ 身體質量指數 (BMI) = 體重 / 身高² (公尺)

18歲以上成人健康體重 (18.5 ≤ BMI < 24)，< 18.5 為過輕
需多運動均衡飲食，以維持健康



- 肥胖防治網 圍住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下



肥胖防治網QR code

國民健康署運用於捐經費支應 廣告