

第十五課：地面防滑

由於長者的肌肉力量、平衡能力以至個人照顧能力逐步下降，一般室內環境未能完全滿足他們的需要，因此必須小心設計長者的家居環境，以降低意外風險。

地面防滑的重要

一般人會選擇鋪設木地板或地磚，因為易於打理。但地磚較易濕滑，令長者滑倒受傷；而木地板則較易受潮而變形，形成隙縫，增加跌倒受傷的風險。我們應如何選擇？

木地板：主要分為 3 類—實木地板、複合木地板及無縫地板。較多人選用複合木地板及無縫地板，因為防潮能力較好，較少會出現變形而令長者絆倒。為免木板面變得太滑，避免過度打蠟；亦不要使用帶油性的清潔劑，增加長者意外滑倒的風險。

地磚：R(防滑指數)表示地磚表面的磨擦力數值，亦即代表地磚的防滑效能。R 後的數值越大，防滑效能就越高，但同時表面則會越粗糙。可考慮鋪設位置是否濕滑，例如浴室及廚房，就應考慮防滑數較高的地磚，R11 或以上會較為理想。

地毯部份家庭仍會選擇全屋鋪上羊毛地毯，以減輕長者意外跌倒時所受的傷害。

選用地毯有幾個要點需要注意：

- 地毯較易滋生塵蟎，令人產生過敏反應，例如皮膚及呼吸過敏。
- 地毯的絨毛可增加地毯表面的阻力，降低滑倒風險，同時輪椅使用者亦需要更大的力氣出入。
- 地毯需定期打掃，避免絨毛形成結節，增加長者絆倒的風險。
- 面積較少的小地墊 (Mat) 亦被普遍使用，但市面上很多小地墊沒有防滑底膠
- 邊緣較易變形捲曲，增加長者滑倒或絆倒的風險。所以建議不用或者考慮在地墊底加放防滑墊，並定期檢查地墊邊緣有否捲曲變形。
- 拖鞋與地面息息相關，如果穿上鞋底物料較滑或較易磨蝕的拖鞋，同樣容易令長者滑倒或絆倒而受傷。