

第十六課：長者睡房

長者睡房的裝潢要點

- 睡房應預留更多空間，方便長者將來使用助行器或需要照顧者協助轉移，所以睡房擺設應以簡潔整齊為主。
- 睡床是睡房最常發生意外的地方，選擇睡床跟椅子的條件相若，主要是考慮床的高度及床墊的軟硬度。一般建議床架連床墊高 460-510mm；亦可以長者膝蓋或後膝摺曲位高度作為參考，或長者坐下時膝關節能維持直角，雙腳平穩放在地上。
- 床墊的軟硬度要適中，太硬會影響脊椎骨的承托；相反太軟則容易令長者溜下跌倒，尤其是邊緣位置。
- 建議在床邊加裝床欄，一來可提供扶手位讓長者借力撐扶站起，亦可避免長者從睡床滾落地受傷。
- 除睡床外，我們亦要注意睡房的照明，尤其是長者夜間需起床如廁。建議在床邊安放床頭燈或夜明燈，避免長者在漆黑中走動而撞傷或絆倒。
- 如長者夜間如廁較頻密，不妨考慮在睡房內放置便廁椅，方便長者夜間使用。