

第十九課：浴室及座廁

香港寸金尺土，很多人都認為浴室空間有限，就算有潛在風險，亦不可能作出任何改動。其實很多研究都指出，浴室是長者意外跌倒的黑點。

浴室門及門檻

- 香港浴室門通常較窄，只有 400-500mm 淨闊度，對輪椅或助行架使用者造成不便。建議浴室門淨闊度達 850mm，方便所有人包括輪椅或助行架使用者輕易通過。
- 浴室門檻亦會對輪椅或助行架使用者造成障礙。如非必要，建議拆除所有門檻。如不想拆除門檻，門檻高度亦不建議超過 15mm，並且使用下斜面或半圓形的門檻設計。

浴缸或企缸

- 本港不少家庭使用浴缸或檻位 / 地台較高的企缸，但浴缸對長者造成極大不便，且容易令長者絆倒。如居所結構許可，企缸與廁所地面最好為同一水平，長者毋需跨越，方便需使用助行工具的長者安全步入。
- 如果企缸地台不能與廁所地台改成同一水平，應考慮選用較矮地台的企缸（高 100-150mm）。
- 建議使用浴簾，因為不少長者都會以玻璃浴屏借力跨進企缸，但玻璃不大受力，容易爆裂。
- 長者將來或需要坐在座廁上或使用便廁椅淋浴，因此可考慮在廁所地台建造「斜水」至現有去水口，並重新鋪設廁所和企缸地台的防水層，並加上去水面蓋。

浴室地面

- 廁所和企缸位置建議使用防滑地磚（防滑指數 R11 或以上）。
- 浴室內最好不要使用吸水布和地毯，如有需要使用，可在地墊下放置面積較大的防滑墊。

(續後頁)

浴室溫度和濕度

- 避免在浴室內使用拖板及暖爐等電器，可加裝浴室恆溫設備。不過加裝恆溫設備，需更改部分入牆電線及加裝電氣設備，最好詳細檢查該單位內所有的電線及裝置。

浴室長者友善用品

- 可考慮使用長者友善用品，例如安裝合適的扶手、沐浴椅 / 板、座廁增高器等輔助用品，以提升個人照顧能力。

座廁

- 本地家居的座廁普遍高 380-420mm，但為方便使用沐浴或便廁椅，建議座廁高度不應超過 410mm。另外，沖廁手掣建議使用橫柄把手或按鈕較大的款式，方便長者輕易沖廁。可考慮使用與科技結合的座廁設備，例如電動自助廁板等。