

目录

失智老人居家环境科普手册2

引言2

一、整体居家环境2

 （一）整体氛围2

 （二）时间、空间标识2

 （三）房屋细节处的完善3

二、家庭各区域的布置5

 （一）房门5

 （二）客厅6

 （三）卧室6

 （四）洗手间7

 （五）厨房8

 （六）阳台9

三、失智老人居家注意事项9

 （一）防反锁9

 （二）防烧伤10

 （三）防触电10

失智老人居家环境科普手册

引言

随着病情加重和认知功能减退，失智老人对环境的适应能力会逐渐下降，不当的居家环境可能诱发失智老人的异常行为和增加潜在危险。而居家照护者有时会忽略居家环境中的危险因素，从而增加老人跌倒、走失、精神刺激等的风险。本科普手册以确保环境安全性，提供定向线索，提供适当感官刺激和保持环境熟悉性和稳定性为原则，旨在为照护者设置失智老人居家环境提供依据，以降低失智老人居家环境中的风险。

一、整体居家环境

（一）整体氛围

1. 光线：光线明亮，卧室内有遮光窗帘。
2. 声音：家中无噪音；有老人喜欢的、舒缓的音乐，或录制的大自然的声音。
3. 气味：家中无异味，每天开窗通风。
4. 温湿度：温度、湿度适宜。
5. 布局：家中大的布局、装饰不经常变动，常用物品放在固定、醒目位置。
6. 在卧室、客厅或活动室，摆放布艺或毛绒玩具，或装有海绵、沙子等带来不同触觉感受的物品。

（二）时间、空间标识

1. 时间标识：家中有数字字体较大的时钟或日历。



图 1-2-1

2.门上有老人能够辨认卫生间的标识、卧室标识等。



图 1-2-2

3. 卧室通往卫生间途中有提示去卫生间路线的标识，如夜灯、图片标志等。



图 1-2-3

4. 常用物品贴图片或简单文字标签来进行标识，开关标识提醒老人用途等。

(三) 房屋细节处的完善

1. 地面使用防滑材质，如使用泡沫地垫铺地，并将小块地毯使用吸盘固定。
2. 各房间门口无台阶，高度差或者门槛。

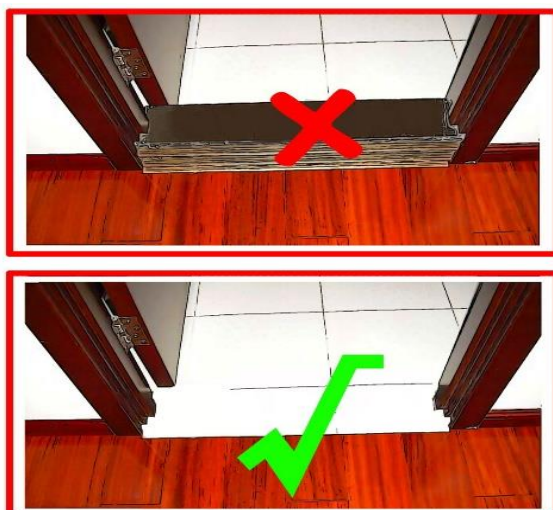


图 1-3-1

3.阳台、客厅、以及客厅到各房间通道过道没有堆放杂物和障碍物，如矮桌椅、长电线等。



图 1-3-3

4. 放置老人常用物品的柜子高度方便老人取用。
5. 家具如餐桌、茶几、衣柜、床头柜等没有尖锐的边角。

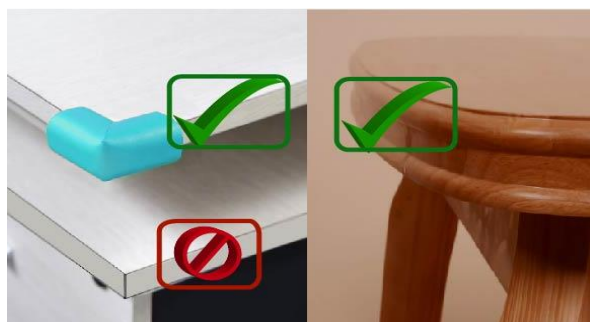


图 1-3-5

6. 家中有老人喜欢或熟悉的物品。
- 7.在卧室、客厅或活动室，摆放布艺或毛绒玩具，或装有海绵、沙子等带来不同触觉

感受的物品。

8.剃须刀或吹风机等放在老人不易接触的地方。

9. 避免餐桌表面倒影或反光以及客厅/卫生间/卧室没有大的镜子，家具上的玻璃适当遮挡。



图 1-3-9

二、家庭各区域的布置

（一）房门

1.利用布帘、图画、篱笆、与墙壁颜色相近的装饰物等，隐藏出口或门把手。



图 2-1-1

2.在户门外正对户门的位置安装摄像头，或门前安装报警器、门磁感应装置等。

3.不建议使用电子密码锁、指纹密码锁等，以免使老人因为打不开门而感到恐慌。

4. 门口换鞋处有换鞋凳或柜子。



图 2-1-4

(二) 客厅

1. 老人常坐的座椅如餐椅等有靠背和扶手，高度合适，容易起身落座。



图 2-2-1

(三) 卧室

1. 衣柜靠墙放，且固定。
2. 床边有护栏，床的高度可调节，根据老人需求放置手杖或者助步器。
3. 床旁边有可以支撑的圆角床头桌，地面留出足够大的空间放置助步器。



图 2-3-3

4.床头安装触摸感应灯。

5. 色彩和图案：屋内地板、墙壁、窗帘和床单最好为符合老人喜好的暖色调且图案简单。



图 2-3-5

（四）洗手间

1. 有独立卫生间，且地面有水应该及时擦干。

2. 卫生间马桶旁、浴缸或淋浴处有扶手，洗澡处有浴椅或者浴座，且有固定的防滑垫。

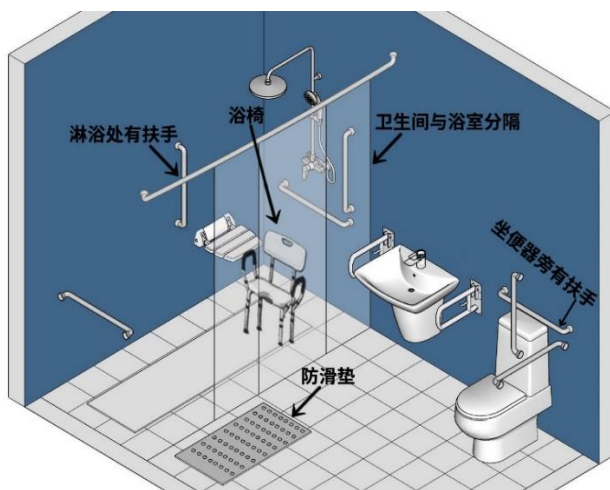


图 2-4-3

3. 浴室防止滑倒，安装防滑垫。

4. 洗漱用品不容易被打碎。

5. 卫生间安装感应灯或声控灯。

（五）厨房

1. 在厨房安装煤气/天然气报警器和烟雾报警器。



图 2-5-1

2. 不做饭时将厨房门锁上。
3. 刀叉/玻璃器具/锐器/强力清洁剂等放在老人不易接触的地方，如放在上锁的柜子中或不易接触到的高处。
4. 防止器具破碎伤害，将餐具，水杯等换为不易碎材质。

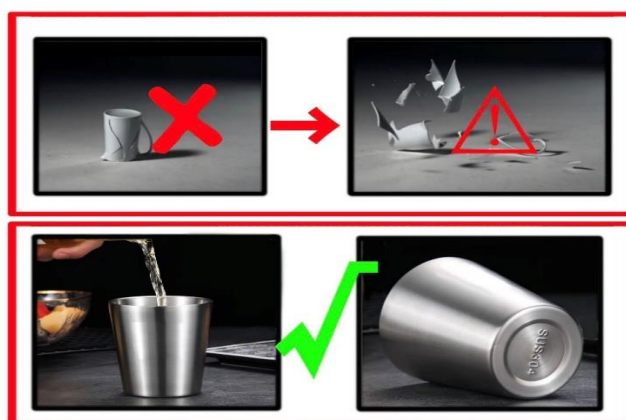


图 2-5-4

5. 煤气/天然气阀门安装在不易接触的位置，如隐藏于柜中。

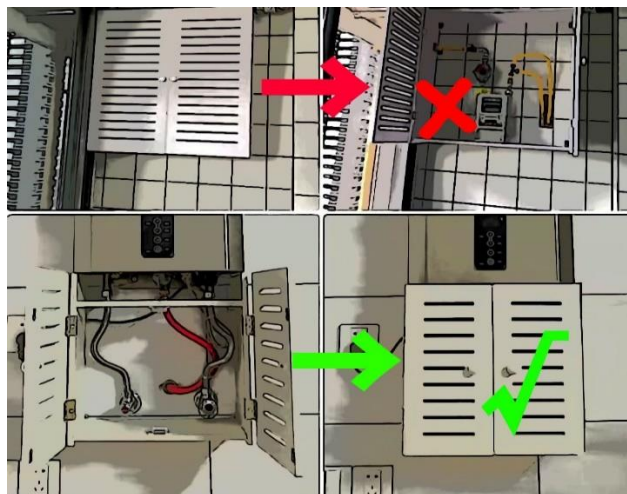


图 2-5-5

(六) 阳台

1. 尽量安装封闭式阳台；如果是开放式阳台，安装建设 1.3 米以上的牢固防护设施，如护栏、防护网等。



图 2-6-1

三、失智老人居家注意事项

(一) 防反锁

1. 卧室和卫生间的门在里面不能反锁，或有双向开启的插销或备用钥匙。卫生间和卧室的门应该在内外都能开锁，照护者妥善保存备用钥匙。

（二）防烧伤

1. 水龙头安装恒温装置，水温上限设定不超过 45℃。
2. 选择有计时和自动断电功能的电水壶、电压力锅、电饭锅等；定期检查计时功能；确保在远离老人的地方使用。

（三）防触电

1. 将电源插线板隐藏，如放柜子、盒子里。