

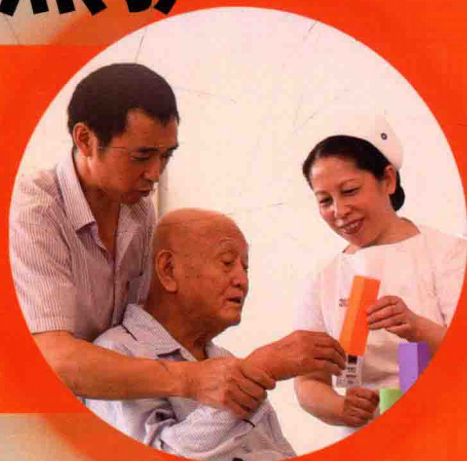
中国老年医学学会医疗照护国家级规划教材

总策划 李清杰 范利 王陇德 张立平

中国老年医疗照护

技能篇（日常生活 和活动）

• 主编 皮红英 张立力



人民卫生出版社

中国老年医学学会医疗照护国家级规划教材

中国老年医疗照护

技能篇(日常生活 和活动)



顾 问 (按姓氏笔画排序)

王小宁 付小兵 刘子茵 闫青春 李志敏 李秀华
杨士秋 陈 峥 陈可冀 胡大一 俞梦孙 高润霖
楼玮群 霍勇

总 策 划 李清杰 范 利 王陇德 张立平

主 编 皮红英 张立力

副 主 编 侯惠如 吴雪萍 库洪安

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 丽 王晓媛 王锦玲 石海燕 代永静 皮红英 孙 燕 来纯云
肖红菊 吴雪萍 库洪安 张 丽 张玉兰 张立力 张荣欣 武淑萍
瓮长水 周玉虹 胡 雯 侯惠如 高 萌 高钰琳 蒋天裕 霍春暖

编写秘书 赵 婷 沙薇薇

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国老年医疗照护. 技能篇. 日常生活和活动 / 皮红英, 张立力主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24335-3

I. ①中… II. ①皮…②张… III. ①老年医学—护理学
IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052462 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

中国老年医疗照护 技能篇 (日常生活和活动)

主 编: 皮红英 张立力

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 15

字 数: 365 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24335-3/R · 24336

定 价: 36.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序一



当前,中国已进入老龄化社会快速发展阶段。截至2015年底,全国60岁及以上老年人口有2.22亿,其中患慢性病者比例高达69.2%,失能、半失能老年人4063万,空巢和独居老人1.14亿。如何应对这一严峻挑战,不仅关系国家发展全局,更关系亿万百姓福祉。重视老年医学的发展,关爱老年患者,帮助老年患者得到安全有效的医疗、康复、中长期照护及临终期的安宁疗护,使其有质量地生活、有尊严地离世,政府要负责,老年医学工作者也义不容辞。

为做好老年医疗照护人才的培训,中国老年医学学会、军委后勤保障部卫生局共同编写了《中国老年医疗照护》这套国家级培训教材。他们立足国情,组织一大批在我国老年医学领域走在前列的医疗、护理、运动、康复、营养、心理和社会学专家,并邀请部分美国和日本学者参与,把老年医学领域最新的知识和技术深入浅出地介绍给大家,能让从事老年医疗照护者和老年人群了解衰老和慢病给健康带来的变化,以及科学、正确、适宜的应对举措。教材还结合我国国情,详尽介绍了以老年综合评估为指导的具体照护技术和方法。我很欣慰这套教材能够适时出版。它不仅为大量需要医疗照护的老年人带来了福音,让我国老年医疗照护学界多年来翘首以盼的愿望得以满足,更能引领全社会在积极科学应对老龄化的道路上迈开扎扎实实的步伐。

衷心希望中国老年医学学会不断借鉴国际先进的老年照护服务理念与管理经验,加强老年医学理论和临床实践的系统化、标准化和精细化研究,加强老年身心健康、中长期照护的规范化专业理论和技能水平培训,重视老年患者医疗安全,关注老年长期照护服务政策,更多更好的践行发展老年医学的神圣使命与社会责任。

是为序。

全国政协副主席 韩启德
2017年4月

序二



进入 21 世纪以来,我国已成为世界上老年人口数量最多和老龄化发展速度最快的国家之一,应对人口老龄化的任务繁重而艰巨。满足数量庞大的老年人多元化需求,妥善解决人口老龄化带来的社会问题,事关党的根本宗旨、人民群众的根本利益和国家战略发展全局,尤其是军队的老干部从血与火的革命战争年代中走来,为民族独立、人民解放和新中国建设,做出了彪炳千秋的历史贡献。当前,他们面临高龄,身患多种疾病,失能问题增多,迫切需要长期、连续、专业的医疗保健和照护服务。

习主席深刻指出:“没有全民健康,就没有全面小康”。老年医疗照护是一项事关全民健康和全面小康的重要事业,其目的不仅是为老年人提供生活、生命支持,更重要的是调动全社会参与,激发和弘扬孝道文化,促进广大老年人健康长寿、晚年幸福。世界上许多发达国家和地区把老年医疗照护纳入社会基础教育,形成一套理论与技术体系及规范化的培训课程机制。党和国家高度重视老年医疗照护工作,把促进健康老龄化、为老年人提供长期照护服务,作为健康中国建设的重要内容,纳入《“健康中国 2030”规划纲要》,推动老年医疗照护事业使命光荣、任务艰巨、责任重大。

老年医疗照护涉及的医学理论和技术十分宽泛,融合了预防医学、护理学、临床医学、康复医学、社会医学、心理医学、运动医学、营养医学、人文医学和医学工程学等多学科理论与技术,通过综合运用和萃取,集中展现出该学科在解决健康问题、提供生命支持、实现人生价值中的知识理念、技能技巧和实践魅力。

近年来,军队医疗保健护理工作,在完善长期照护制度、加强康复照护工作和开展老年照护专业化培训等方面作了一些有益的尝试,但在医学理论技术的研究、拓展和应用上还比较滞后,更缺乏系统全面的培训教材。为此,我们委托解放军总医院和中国老年医学学会,专门组织编写了这部教材。特别是解放军总医院原副院长,中国老年医学学会会长范利少将,带着对老年医疗和保健事业的忠诚与挚爱,亲自领导和参与教材编写工作,倾注了大量的心血和热情,表现出了强烈的社会责任和医者仁心,令人十分钦佩!

《中国老年医疗照护》培训教材的问世,对于推动我国老年医疗照护工作具有里程碑意义。该教材立足我国人口老龄化和老年人生活实际,由军地长期从事老年医疗保健工作的多学科医学专家及国外学者共同编写,集中了各家所长,汇聚了各位专家在长期实践中积累的丰富经验,具有很强权威性、现实性、实用性,填补了此项工作的空白,已被列为中国老年医学学会医疗照护国家级规划教材。

“路漫漫其修远兮”，我国老年医疗照护事业任重道远。通过这部教材，我看到一个全新的开始，我国老年医疗照护工作必将迎来全新的美好春天！

中央军委后勤保障部卫生局局长 李庆杰

2017年4月

前言



我国不仅迅速进入老龄化社会,而且还呈现出“高龄化”、“慢病化”及“空巢化”状态。失能、失智和共病老人逐渐增加,给社会带来巨大的医疗照护负担和需求。但是在准备应对这个未富先老、未备先老社会的严峻挑战前,我们是否已经了然于心?——衰老对老人的健康意味着什么?慢病是如何对衰老进程雪上加霜?虽然衰老不可抗拒,慢病大多不可治愈,但我们可以延缓衰老和慢病进程,可以减轻衰老和慢病带给老人的失能、痛苦和折磨!如何在医院—社区—家庭之间做好延缓老年人慢病进展、维持其器官功能、促进其身心康复的全面照护工作?如何使老年人有质量、有尊严地融入社会生活?如何减轻家属和社会的照护负担?如何为临终老人提供“生命尽头宁静港湾”的安宁疗护?这不仅是政府的责任,更是老年医务工作者义不容辞的义务!

中国老年医学学会、军委后勤保障部卫生局不辱使命和医者的初心,积极响应国家养老方针政策,从医学专业的角度出发,为如何做好老年医疗照护及人才的培训做了大量调研工作;并根据我国的国情,组织一大批在我国老年医学领域走在前列的医疗、护理、运动、康复、营养、心理和社会学专家,以及美国和日本学者,共同编写了《中国老年医疗照护》培训教材。

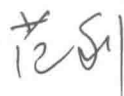
本套教材共分为四册:第一册《中国老年医疗照护 基础篇》、第二册《中国老年医疗照护 技能篇(常见疾病和老年综合征)》、第三册《中国老年医疗照护 技能篇(日常生活和活动)》和第四册《中国老年医疗照护 住院护理经典案例篇》。四册教材分别从基础理论到实际操作,从标准流程到全人管理,从综合评估到个性化案例,从居家照护到住院护理,深入浅出地把国际最新的老年医学领域知识及照护技术和设施介绍给大家。让读者了解衰老给老年健康带来的危害、表现和特点,以便能让从事老年医疗照护者如何采取科学、正确、适宜的手段来应对;同时还提供了以老年综合评估为指导的清晰明确的具体照护方法和技能操作,可作为医院、社区、居家及各类养老机构、职业专科护理院校、健康管理师、营养师、心理师、康复师及中高级护理员的基础理论及实际操作的工具书和参考用书。不仅实用而且前沿。

尊敬的全国政协副主席韩启德院士在百忙中亲自为本书作序并对中国老年医学学会的发展做出重要指示,提出更高的要求。这不仅是对我国老年医学的高度重视和关爱,也是对中国老年医学学会的大力支持和寄予的厚望!中央军委后勤保障部卫生局李清杰局长亲自策划和指导,为教材出版提供了有力的保障。此外,参加这套教材编写的各位专家精诚合

作,为本书倾注了大量的精力和汗水,在此一并表示衷心的感谢!

中国老年医疗照护是一项全新的事业,鉴于目前国内相关研究刚刚起步,积累的经验有限;加之老年医学不断发展,书中错误和缺点在所难免。不妥之处敬请赐教指正,我们将不断修订和完善。

中国老年医学学会会长



2017年4月

内容简介



老年人随着身体的老化,各项机能也慢慢退化,被照护的需求也越来越迫切。创建老年人宜居环境、有效利用老年照护资源、科学有效地进行各项照护工作,成为实现院外照护、居家养老和促进老年人积极老龄化的重要环节。保持老年人的日常活动能力和促进老年人活动能力的康复,做好生活照护,对老年人的健康老化尤为重要。

《中国老年医疗照护 技能篇(日常生活和活动)》本分册共分八章,围绕老年人日常生活和活动中的基础照护技术,贯穿身心并护理念,清晰的讲述了如何进行老人居家环境的评估和适老性居家环境的构建、如何进行老年人的清洁及舒适照护、老年人的进食原则及如何进行各种类型的营养照护、如何进行老年人的排泄和睡眠照护、如何进行老年人的身体活动训练照护和常见疾病的运动康复以及如何帮助老年人参与社会活动,同时对一些特殊的管道护理进行了阐述,图文并茂,对老年人活动能力训练,进行了示范教学。

本书以科学的理论知识、规范的操作技能和丰富的实践经验为基础,特别注重技术规范性、实用性和安全性,主要特点:一是便于学习者掌握,在撰写中操作步骤清晰、文字精练,简明形象地显示了每步操作,使学习者易于掌握;二是紧贴老年日常照护实际,目标明确,要点突出,指导性强;三是流程科学严谨,本书的编者均为具有临床经验的护理人员,在撰写过程中参阅了近年来国内外有关文献,对每项操作流程仔细推敲,科学性、逻辑性强。

真诚的希望本书能为老年照护人员培训和学习提供帮助和指导,由于编者水平有限,不完善之处诚望各位专家和同行们提出指导意见。全书参考了国内外的众多文献,受篇幅所限,未能全部列举,谨致谢忱。鉴于老年医疗照护问题的研究及认识在不断进步,书中的错误和缺点在所难免,敬请各位读者指正。

目录



第一章 老年人居家照护环境	1
第一节 居家环境评估	1
第二节 适老性居家环境	10
第三节 老年人照护资源的相互联结	16
第二章 老年人清洁及舒适照护	20
第一节 老年人头部清洁	20
第二节 老年人口腔清洁	30
第三节 老年人身体清洁	35
第四节 老年人行动照护	43
第五节 老年人压力性损伤的预防和处理	53
第六节 老年人呼吸道照护	66
第七节 老年人人工气道照护	74
第三章 老年人进食与营养照护	93
第一节 老年人进食原则与营养目标	93
第二节 老年人常见饮食类型	96
第三节 老年人经口进食照护	106
第四节 老年人管饲营养照护	111
第四章 老年人排泄照护	121
第一节 老年人便秘的照护	121
第二节 老年人排尿障碍的照护	127
第三节 老年人造口的照护	135
第五章 老年人休息与睡眠照护	142
第一节 老年人睡眠特点	142
第二节 老年人常见睡眠问题	143

第三节 老年人睡眠障碍的照护	145
第六章 老年人身体活动训练照护	151
第一节 老年人身体活动训练照护的设计流程	151
第二节 老年人常见慢性疾病的运动康复	156
第三节 老年人运动损伤的照护与康复	168
第四节 老年人跌倒防控	176
第七章 帮助老年人参与社会活动	186
第一节 如何维持老年人社会参与机能	186
第二节 适合老年人的社会活动	188
第三节 适合老年人的益智玩具	189
第八章 老年人活动能力训练计划示例	197
第一节 拍打“八虚”健身法	197
第二节 八部金刚功	199
第三节 八段锦(坐式)	207
第四节 弹力绳抗阻训练	215
第五节 步行	219
第六节 慢跑	219
第七节 保健操	220
第八节 肩后推举	221
第九节 坐位抬腿	222
第十节 仰卧飞鸟	222

第一章 老年人居家照护环境



学习目标

1. 掌握 居家环境评估工具的内容和使用方法;老年人居室设计的总体要求。
2. 熟悉 适应老化现象的居家环境改造要求。
3. 了解 友好老年城市的标准;老年照护资源的相互联结。

居家养老是我国绝大多数老年人愿意接受的养老方式,这也就意味着在老年人退休后,其主要的活动场所是家以及家庭所在的社区。家庭环境的舒适、安全、便利是维持和提高老年人生活质量的重要影响因素。但是随着年龄的增长,老化程度的增加,老年人在原本感觉舒适的家中也会感到不便,生活自理能力在一定程度上受到限制,甚至可能导致跌倒发生率的增加。因此,需要及时发现居家环境中存在的问题并对物理环境进行改造,创建老年人宜居环境,并有效利用老年照护资源,以促进老年人积极老龄化的顺利实现。

第一节 居家环境评估

家被称为安全的港湾,老年人的家真的安全吗?有研究表明,老年人跌倒有一半是发生在家中,一方面家庭可能是老年人活动的主要场所,另一方面也提示家中可能存在安全隐患。通过评估,寻找并消除家中的安全隐患,增加保护性措施,能有效减少老年人在家中的跌倒危险。除了安全性外,居家环境是否适宜老年人居住,让他们感到便利和舒适,也是居家环境评估的重要方面。

目前我国尚无统一的对居家环境的评估工具,本节将以《台北市居住空间通用设计指南》中的自我核查表为主要框架,结合国内《家庭无障碍建设指南》以及海内外学者常用于评估与老年人跌倒有关的居家危险因素工具,尽可能完整地呈现适用于老年人居家环境所需要评估的细节。

一、室内外通道及出入口评估

(一) 室外通道评估(表 1-1-1)

表 1-1-1 室外通道核查表

序号	评估内容	评估结果
1	进入家中的通道地面平整	☐ 是 ☐ 否
2	通道有高低差或者台阶超过 20cm 的地方设有平缓的斜坡道	☐ 是 ☐ 否
3	通道至少有 90cm 宽	☐ 是 ☐ 否
4	通道旁的矮灌木都经过修剪,且不会有掉落的树叶	☐ 是 ☐ 否
5	通道路面上的水沟格栅等开口不会让轮椅的轮子或者拐杖陷入	☐ 是 ☐ 否
6	通道地面是防滑设计的	☐ 是 ☐ 否
7	通道沿线有足够的照明	☐ 是 ☐ 否
8	室外照明灯为声控灯	☐ 是 ☐ 否
9	通道的台阶两旁都装有扶手	☐ 是 ☐ 否

(二) 斜坡道评估(表 1-1-2)

表 1-1-2 斜坡道核查表

序号	评估内容	评估结果
1	斜坡道不太陡且容易进出使用	☐ 是 ☐ 否
2	在斜坡道的顶端、底部及中间都有可以停靠的平台	☐ 是 ☐ 否
3	在斜坡道的方向变换处设有长、宽各 1.5m 以上的平台	☐ 是 ☐ 否
4	斜坡道的表面不会在下雨天积水、不湿滑	☐ 是 ☐ 否
5	未紧贴墙的斜坡道装有 1m 以上的护栏	☐ 是 ☐ 否
6	扶手高度为上缘距斜坡道地面 75cm	☐ 是 ☐ 否
7	扶手耐用且让人感到舒适	☐ 是 ☐ 否
8	斜坡道上未临墙壁的一端,至少设有 5cm 高的防护檐	☐ 是 ☐ 否
9	如果不想走斜坡道,还有楼梯可以使用	☐ 是 ☐ 否

(三) 大楼出入口评估(表 1-1-3)

表 1-1-3 大楼出入口核查表

序号	评估内容	评估结果
1	净宽度至少有 90cm	☐ 是 ☐ 否
2	没有门槛高低差或者门槛低于 3cm 且做 1/2 斜角处理	☐ 是 ☐ 否
3	门把手容易开启与抓握	☐ 是 ☐ 否
4	门前后均留有 1.5m × 1.5m 的空间可供轮椅回转	☐ 是 ☐ 否
5	设有明显的门铃、对讲机,且高度不超过 1.1m	☐ 是 ☐ 否
6	设有门禁系统,可在家中看见按门铃的访客	☐ 是 ☐ 否
7	照明良好	☐ 是 ☐ 否

(四) 楼梯评估(表 1-1-4)

表 1-1-4 楼梯核查表

序号	评估内容	评估结果
1	阶梯深度不小于 26cm	☐ 是 ☐ 否
2	阶梯高度不大于 16cm	☐ 是 ☐ 否
3	净宽度不少于 90cm	☐ 是 ☐ 否
4	每 10 级台阶有一个可以停靠的休息平台	☐ 是 ☐ 否
5	两侧装有栏杆扶手	☐ 是 ☐ 否
6	照明良好	☐ 是 ☐ 否
7	梯面平整,且有明显的防滑警示条	☐ 是 ☐ 否

(五) 电梯评估(表 1-1-5)

表 1-1-5 电梯核查表

序号	评估内容	评估结果
1	厢内深度不小于 125cm	☐ 是 ☐ 否
2	门宽不小于 80cm	☐ 是 ☐ 否
3	两旁皆设有扶手,且后视镜下缘高度距电梯厢地面 85cm	☐ 是 ☐ 否
4	操作面板高度为 75~120cm	☐ 是 ☐ 否
5	停止自动开关设计,以防止老年人进出动作慢而夹伤	☐ 是 ☐ 否
6	使用语音或广播系统,报告楼层数、进行方向及开关情况	☐ 是 ☐ 否

二、室内环境评估

(一) 室内走道(表 1-1-6)

表 1-1-6 室内走道核查表

序号	评估内容	评估结果
1	所有走道均可让轮椅使用者顺利通行	☐ 是 ☐ 否
2	走道地板没有堆放物品	☐ 是 ☐ 否
3	走道地板平坦且防滑	☐ 是 ☐ 否
4	地毯均固定在地板上	☐ 是 ☐ 否

(二) 住家大门评估(表 1-1-7)

表 1-1-7 住家大门核查表

序号	评估内容	评估结果
1	出入口至少宽 80cm	☐ 是 ☐ 否
2	使用拨杆式开关	☐ 是 ☐ 否

续表

序号	评估内容	评估结果
3	前后均留有 1.5m × 1.5m 的空间可供轮椅回转	☐ 是 ☐ 否
4	鞋柜旁有供换鞋时使用的座椅	☐ 是 ☐ 否
5	开门之前可看见访客	☐ 是 ☐ 否
6	前方区域有良好的照明	☐ 是 ☐ 否
7	户门拉手侧有 40cm 以上的空间,方便轮椅接近门口、开关户门	☐ 是 ☐ 否

(三) 客厅评估(表 1-1-8)

表 1-1-8 客厅核查表

序号	评估内容	评估结果
1	可以容易从沙发椅上站起来	☐ 是 ☐ 否
2	沙发前的茶几与沙发之间的距离大于 30cm,保证进出时不会磕碰	☐ 是 ☐ 否
3	茶几轻便稳固,能按需要随意移动和组合	☐ 是 ☐ 否
4	窗帘等物品的颜色与周围环境太相近	☐ 是 ☐ 否
5	窗户前不放置障碍物,以便于开关	☐ 是 ☐ 否
6	坐具面对门厅方向	☐ 是 ☐ 否
7	坐具的摆放方便进出,无须绕行	☐ 是 ☐ 否
8	良好的自然采光与通风	☐ 是 ☐ 否

(四) 卧室的评估(表 1-1-9)

表 1-1-9 卧室核查表

序号	评估内容	评估结果
1	面积不小于 12m ²	☐ 是 ☐ 否
2	与卫生间靠近	☐ 是 ☐ 否
3	有夜间照明设施	☐ 是 ☐ 否
4	容易上、下床	☐ 是 ☐ 否
5	可以在下床前开灯	☐ 是 ☐ 否
6	可以在床上接电话	☐ 是 ☐ 否
7	床边留有护理空间	☐ 是 ☐ 否
8	衣柜及储物柜高度合适,使用者为站立位为 65~185cm,用轮椅者为 55~135cm	☐ 是 ☐ 否
9	床头柜高度比床面略高,为 60cm 左右	☐ 是 ☐ 否
10	无安全隐患,如过高或过低的椅子、杂乱的家居物品等	☐ 是 ☐ 否

(五) 厨房的评估(表 1-1-10)

表 1-1-10 厨房核查表

序号	评估内容	评估结果
1	通道净宽度不小于 80cm	☐ 是 ☐ 否
2	地板采用防滑材料	☐ 是 ☐ 否
3	地板无油渍	☐ 是 ☐ 否
4	有容易取拿的灭火器	☐ 是 ☐ 否
5	橱柜能够调整高度,坐位时能方便取柜内的物品	☐ 是 ☐ 否
6	上层橱柜或墙壁上的架子,深度不超过 30cm	☐ 是 ☐ 否
7	较重的锅碗瓢盆放在操作台下方的橱柜中	☐ 是 ☐ 否
8	可以拿到所有挂在墙上的锅碗瓢盆	☐ 是 ☐ 否
9	下层橱柜中的抽屉很容易移动并取出	☐ 是 ☐ 否
10	橱柜的把手容易辨识且易开启	☐ 是 ☐ 否
11	灶台距离地面高度适中,且容易使用	☐ 是 ☐ 否
12	灶台下有足够的空间可供坐位使用时的腿部活动	☐ 是 ☐ 否
13	抽油烟机效果好,无油烟	☐ 是 ☐ 否
14	烤箱或微波炉的高度适中且容易使用	☐ 是 ☐ 否
15	洗涤槽或操作台距离地面 75~80cm	☐ 是 ☐ 否
16	洗涤槽或操作台下有足够的空间,可供坐位使用时的腿部活动	☐ 是 ☐ 否
17	水龙头为拨杆式开关	☐ 是 ☐ 否
18	有可调整冷热水的水龙头	☐ 是 ☐ 否
19	操作台面上有足够的照明	☐ 是 ☐ 否
20	操作台的边缘圆滑、无锐角	☐ 是 ☐ 否
21	操作台的表面平滑且为耐热材料	☐ 是 ☐ 否

(六) 卫生间的评估(表 1-1-11)

表 1-1-11 卫生间核查表

序号	评估内容	评估结果
1	门的净宽度至少为 80cm	☐ 是 ☐ 否
2	门容易打开,且可以从外面打开门锁	☐ 是 ☐ 否
3	进出无门槛或门槛高度小于 3cm	☐ 是 ☐ 否
4	有足够的空间方便轮椅进出	☐ 是 ☐ 否
5	马桶距地面高 40~45cm	☐ 是 ☐ 否
6	马桶周围有可以抓握的扶手	☐ 是 ☐ 否

续表

序号	评估内容	评估结果
7	马桶前有足够的移动空间	☐ 是 ☐ 否
8	马桶两旁至少一侧有足够的移动空间	☐ 是 ☐ 否
9	坐在马桶上可以容易拿到卫生纸	☐ 是 ☐ 否
10	容易在马桶上坐下和站起来	☐ 是 ☐ 否
11	淋浴空间容易进入	☐ 是 ☐ 否
12	淋浴间有折叠椅或可移动的淋浴椅	☐ 是 ☐ 否
13	淋浴空间设有需要的扶手	☐ 是 ☐ 否
14	花洒的高度可以任意调整	☐ 是 ☐ 否
15	淋浴间置物架的位置伸手可及	☐ 是 ☐ 否
16	有容易操作的拨杆式水龙头,且有清楚的冷热给水标志	☐ 是 ☐ 否
17	洗脸盆距离地面不超过 85cm	☐ 是 ☐ 否
18	在洗脸盆下方留有可以坐位使用并供腿部活动的空间	☐ 是 ☐ 否
19	洗脸盆旁有扶手	☐ 是 ☐ 否
20	水龙头不会将水喷溅出洗脸盆	☐ 是 ☐ 否
21	浴室或柜子平台边缘都是圆滑的	☐ 是 ☐ 否
22	坐着可以取放柜子里的物品	☐ 是 ☐ 否
23	在浴缸上有可以坐的平台	☐ 是 ☐ 否
24	浴缸高度低于膝盖	☐ 是 ☐ 否
25	浴缸表面的材质是防滑的	☐ 是 ☐ 否
26	可以从浴缸外面开关水龙头	☐ 是 ☐ 否
27	坐在浴缸里时可以拿到毛巾和洗浴用品	☐ 是 ☐ 否
28	浴缸周围有可以抓握的扶手	☐ 是 ☐ 否

三、专项评估

(一) 照明的评估(表 1-1-12)

表 1-1-12 照明设备核查表

序号	评估内容	评估结果
1	拉开窗帘后,有充分的自然光	☐ 是 ☐ 否
2	夜间常会活动的通道或区域安装夜灯	☐ 是 ☐ 否
3	所有的电灯开关均为按压式	☐ 是 ☐ 否
4	灯具都很容易清洁且方便更换	☐ 是 ☐ 否
5	所有户外的通道、楼梯和阳台均有良好的照明	☐ 是 ☐ 否