

家用坡道

(Ramps for Home Access)

脊髓受傷後，許多人需要將家裏變得更容易出入。如果你的屋外有臺階，你可能需要使用坡道。有臨時性和永久性兩種方案，也可以選用便攜式坡道。

坡道可以購買或租用，有時候買比長期租用更便宜。可以雇用承包商來建造和安裝坡道。有時候他們已將臨時方案包括在他們的報價內。

坡道坡度

坡道坡度就是坡道的角度。根據加拿大的建築規範(www.cmhc.ca)，每升高 1 個單位你需要有 12 個單位的長度。也就是 1:12 的比率，約為一個 7 度角。使用較長的長度可以使斜坡比較容易攀爬。有些人覺得 1:12 太難，而使用 1:16 或 1:20 等更長的坡道。

例如：如果你的臺階有 0.5 米高(~2 英尺)，坡道長度至少要有 6 米(~24 英尺)。要有一個更方便的 1:20 坡度，坡道的長度就需要有 10 米(~40 英尺)。Z 字形盤道常被用於長坡道。



加拿大建築規範要求坡道的高度與長度比率至少為 1:12。

坡道的尺寸和特點

寬度：坡道需要有 1 米(3 英尺)的寬度。

材料和承重能力：坡道需要有足夠的強度來支持你、你的輪椅和一名助手的重量。坡道可以用金屬、木材或塑料來製作。

扶手和凸起邊緣：坡道的兩側應該有 7.5 釐米(3 吋)的凸起邊緣，幫助你將輪子保持在坡道上。建議在長於 1:20 坡度的坡道上使用扶手。

如需更多信息，請聯絡你的職能治療師。

社區

家用坡道

(Ramps for Home Access)

過渡： 上下坡道處要有一塊平坦的過渡區。 在坡道和着陸點之間不應該有空隙或小臺階。坡道頂端最好和着陸區頂端有 15 釐米(6 吋)的重疊。 如果坡道有拐彎，坡道內應有一塊平坦區，方便你轉彎。

家用坡道的選項

木制坡道： 木制坡道可以由承包商按你家情況來建造， 如果你家裏建有一個坡道，符合適當的安全標準非常重要。

玄關電梯： 你可以租賃或購買家用玄關電梯。 如果臺階高於 75 釐米(30 英寸)，玄關電梯會比較方便，也比坡道節省空間。

模塊化坡道： 模塊化坡道可以用於距離和高度較大的地方。 模塊化的意思是坡道由部件組合拼裝。 這些坡道有欄杆扶手，包括斜坡和平坦分段。 它們可以有 Z 字盤道，做成轉彎。



便攜式坡道選項

便攜式坡道適用於一、二級的臺階。 許多選項可以折疊起來放進汽車的後備箱內。 通常需要有人幫忙才能設置起來。

使用便攜式坡道時要格外小心。 確保它們被安全固定，並按製造商的指南使用。 你可能需要幫助來設置便攜式坡道。 使用便攜式坡道時建議使用至少 1:12 的坡度。

如需更多信息，請聯絡你的職能治療師。

社區

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。 免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2015-10-29



家用坡道

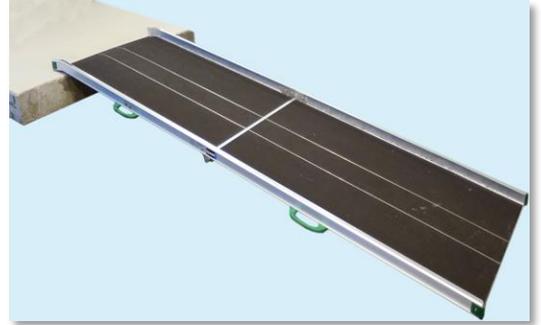
(Ramps for Home Access)

舷梯式坡道： 這些坡道被架設在跨越一、二級臺階的地方。 可以是整塊式的，也可以是折疊式的，方便運輸和存儲。

通道式坡道： 這些坡道由兩個平行鋪設的通道組成。 通道式坡道比舷梯式坡道要輕，也更容易運輸，但設置起來比較麻煩。 兩道槽坡要完全平直才能適應輪椅。 上坡道前一定要確保前輪（腳輪）和後輪都適配坡道。 這也使照顧者更難在這些坡道上提供幫助。

門檻坡道： 這些坡道能幫你跨越門道的凸緣。 它們的通常高度為 2 釐米至 7.5 釐米(¾吋至 3 吋)。 也有可拼裝的塑料坡道組件，可以裝配到正確的坡道高度。

。



如需更多信息，請聯絡你的職能治療師。

社區

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。 免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2015-10-29