

安居之所

長者常見的危險行爲

- × 在家中堆積雜物
- × 習慣站在矮櫈、摺櫈上取高處物件
- × 在室內光線不足的環境下做家務
- × 站立穿褲子的習慣
- × 廁所、廚房門口鋪不穩的小地布
- × 進出浴缸時，按毛巾架借力；或下肢乏力時，扶不穩傢俬借力
- × 電話響起時，心急接聽
- × 喜歡坐有轆椅子
- × 大門用木板擋水

提升家居安全方程式

加(+)

增加對身體 / 感官功能轉變的理解 (增應變方法)

如：視力及聽力退化、冷熱感覺衰退、記憶力下降、下肢肌肉乏力、反應力遲緩

- ✓ 經常保持警覺性、提升安全意識
- ✓ 選用合適的衣物鞋襪、眼鏡、助聽器及助行器具
- ✓ 養成做運動的習慣來改善平衡力及肌肉力量

減(-)

減少危險行爲 (避免意外)

- ✓ 改善生活習慣，避免做危險的行爲 (如：做事心急、做家務時用不穩 / 不安全的工具或不正確 / 危險的姿勢等)

乘 (×)

乘科研 | 科技進步 (創造便利長者家居環境)

- ✓ 家居設計運用「通用設計」概念 (如：浴室門可兩邊開啓，不怕出現反鎖情況；加大電掣，方便長者使用；適當的插蘇高度位置，減少長者經常彎腰使用)
- ✓ 選用適合長者的家居輔助工具

除 (÷)

除去家居意外黑點 (化解危險陷阱)

- ✓ 改善家居環境、使用合適的傢具及工具 (如：減少雜物、改善照明及地面濕滑情況、加裝扶手及防滑地磚)

適合長者使用的家居輔助工具

- 長柄工具：如長柄拾物器、長柄刷及穿襪器
- 電動工具：如智能計時器、電動開罐頭器、電熱水壺、碎肉機
- 根據人體工效學設計的工具：如開瓶器、易握手柄的刨皮器、直角刀
- 安全工具：如防滑地墊、切藥丸器、花灑恆溫器、矽膠手型的煮食手套、安全扶手

以上用品可在大型家具用品店、電器商店內找到。購買器具前，宜先諮詢職業治療師的意見。

參考資料

- 長者可找註冊職業治療師作家居環境評估及建議。
- 職業治療師駐於各大醫院管理局轄下的醫院及門診、社區安老服務單位；或可向各區長者中心查詢。