

香港中文大學 那打素護理學院  
「流金頌」培訓計劃

**CTP 005 – 社區及院舍的長者照顧**

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

嶄新科技與長者照顧

14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容大綱

- 科技應用在長者的新趨勢
- 科技與長者的家居安全及預防家居意外
- 護老好拍擋(輔助器具介紹)
- 社區共融(助行器具、交通及無障礙環境)
- 科技與健康(遙距照顧與醫學)
- 科技與學習(互聯網)
- 選擇產品小貼士

# 科技應用在長者的新趨勢

## 高齡化社會現象

### 定義：

- 高齡化社會：65歲以上人口佔總人口比例在7%以上的國家
- 高齡社會：14%以上
- 超高齡社會：20%以上

# 科技應用在長者的新趨勢

科技發展與長者照顧：

- 長者健康 (Health)
- 住屋 (Housing)
- 行動力 (Mobility)
- 通訊 (Communication)
- 休閒 (Leisure)
- 工作 (Work)

# 科技應用在長者的新趨勢

長者對科技的要求：

- 交通需求
- 健康的家庭
- 個人通訊
- 對照顧者的支持

# 科技與長者家居安全

- 老化現象
- 正常的老化不是疾病
- 老化現象往往造成長者在日常生活上的不方便，例如閱讀報紙、上落樓梯、用鑰匙開門

# 跌倒的謬誤…

- 我都老啦，跌倒是很普遍
- 跌倒是不可以預防
- 如沒有明顯的受傷，不需要求醫
- 我下次小心D啦
- 我家居環境已經很安全，唔駛安扶手啦，有需要先啦

# 其實，真相是…

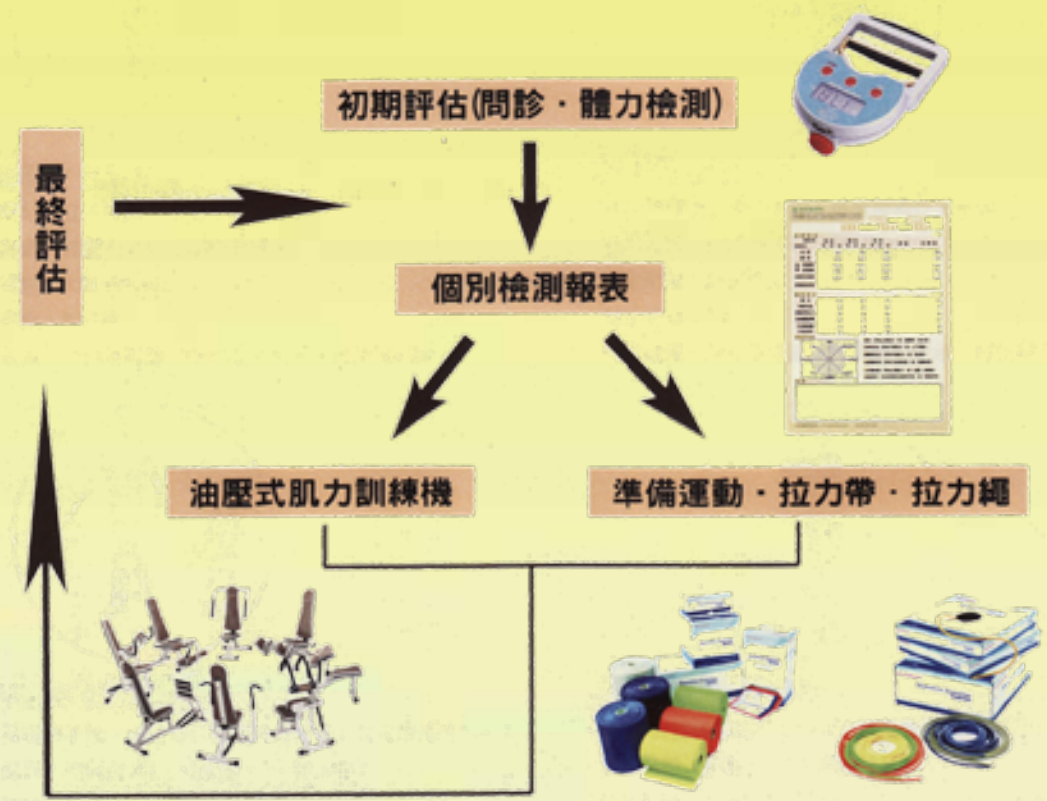
- 七成的長者容易跌倒而且欠危機意識
- 曾跌倒的長者而即時接受醫治佔27.6%  
(2002年訪問370位長者)
- 太極、家居改善及教育可有效地減少意外
- 部份跌倒的原因並非長者不小心，而是其他因素，例如環境、慢性疾病、等



# 長者的體適能檢查



電子測試裝置



# 長者的體適能檢查

- 身高
- 體重
- 血壓
- 手握力
- 站立及平衡測試
- 下肢肌力測試

# 長者的體適能檢查步驟

## 手握力測定器

目的：測量前臂肌肉力量

手握力的數值越高，表示前臂肌肉力量越強。一般這也顯示上肢肌力的強弱。

# 長者的體適能檢查步驟

開眼單足立測定器  
坐起繞物測定器  
坐椅體前彎測定器

# 長者的體適能檢查步驟

30秒坐站測定器

2分鐘抬腿測定器

# 科技產品

防滑地板  
易清潔  
不沾塵

# 科技產品

## 居家照顧即時通報組

- 失能、失智與手術後居家照護專用
  - 可放置主要出入口，作為離床通報器，亦可當成居家防盜使用
- 操作簡單，免施工，無線傳輸，可彈性運用

# 科技產品

## 衛星協尋器

無論是家人迷路、緊急呼救、寵物走失、或貴重物品遭竊，若能預先配備一個追蹤器，便可在最短的時間內協尋到，不用到處張貼尋人啟事，讓我們主動找回我們的愛



# 科技產品

## 居家無線警報器

家中長輩可能行動較不方便，讓長者身上或床邊配置呼叫器，長者有需要協助時即可按下傳呼器請求家人或傭人及時提供協助。

# 科技產品

## 偵煙警報器

應用離子探測技術，對快速燃燒的火焰感應特別靈敏，  
可以在30秒內探測到火災（通常更早）

# 科技產品

## 超薄迷你防丟報知器

超薄迷你防丟報知器隨時提醒您別忘了隨身的物品。體積小且造型精巧美觀，超薄的設計特別適合用於護照夾、錢包、隨身照相機、手機或手提式行李箱等物品。僅需將發送器TX（Transmitter）貼附於上述物品表面，將接收器RX（Receiver）帶在身上，當隨身物品離您一段距離時，身上的接收器將發出細微警報聲響提醒您，讓您隨身的物品寸步不離！

# 科技產品

## 自動感應夜明燈

- 具自動感應器CDS可在光線不足時啟動照明，而在天亮或光線恢復時自動熄燈。免除開關電源的麻煩