

安全意識偏低 長者家中易跌倒



隨著身體功能退化，長者發生家居意外的情況相當普遍。最近房協長者安居資源中心（房協）與理工大學（理大）的調查亦發現，本港大部分長者對生活輔助用具認知不多，家居安全的意識偏低。

房協的職業治療師表示，要有效預防長者發生家居意外，除了要提升長者對家居安全的意識外，還要教育他們善用生活輔助器具，改善家居環境。

四成長者不識長柄拾物器

房協與理大於調查中，訪問了逾 60 名長者，以了解他們的身體狀況，於高低處拿取物件時所面對的困難，以及對輔助器具「長柄拾物器」的認識。



接近九成長者於家居地面拾取物件時，有雙腳乏力及關節疼痛的情況。

結果顯示，多達 75% 有跌倒風險的長者，表示不需要「長柄拾物器」去協助拿取東西。四成長者對「長柄拾物器」並沒有任何認識；接近九成長者，於家居地面拾取物件時，曾有雙腳乏力及關節疼痛的情況；近半數長者，則於蹲下或爬高取物時感到吃力。

日常生活善用輔助器具

去年衛生署長者健康服務有調查指出，長者家居意外最主要是跌倒，其次是割傷、撞傷、灼傷和火警等。

職業治療師表示，若以電磁爐取代煤氣爐煮食，於浴室加設相應的扶手作為撐扶及借力，或於床邊安裝床欄等，都有效保障長者的家居安全。而一些小工具，如拾物器、穿襪器、長柄鞋抽等，則有助長者節省體力，減低蹲下彎腰的勞損，亦有效防止長者失平衡跌倒的風險。



「老『友』所居」網站，是一個蒐羅長者友善產品及設計的最新資訊網上平台。

房協的職業治療師亦表示，香港家居的浴室設計，普遍不符合長者身體上的真正需要，例如浴缸及淋浴間過高、缺乏扶手及門檻絆腳等問題。因此，隨著長者年歲增長，身體功能轉弱，有需要適當地改善家居環境，以配合他們於身體及起居方面的轉變。

房協提供長者友善家居資訊

房協長者安居資源中心為教育大眾相關的知識，早於 2013 年已成立「老『友』所居」網站，蒐羅長者友善產品及設計的最新資訊，並提供家居小測試，讓長者或照顧者瞭解現時居所是否適合長者居住。



房協長者安居資源中心的「耆妙家居」展館，展示了適合長者家居使用的家具和輔助器具。

此外，房協長者安居資源中心亦設有「耆妙家居」展館，分為廚房、浴室、客廳及睡房四部分，展示了適合長者家居使用的家具和輔助器具，有助護老者或長者了解如何把家居改裝成「長者友善家居」。市民如有興趣，可致電 2839-2882 預約參觀。

房協長者安資源中心：www.hkhselderly.com/erc

老『友』所居網站：www.hkhselderly.com/afh

圖片來源：互聯網

上文轉載自房協長者通網頁：<http://www.hkhselderly.com/tc/house/aid/159>