

《健康「长」知识》第一集 - 善用生活辅助器具

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第一集，善用生活辅助器具

男主持人坐在沙发上向观众介绍本集女嘉宾。

男主持人：

今集我们邀请了卫生署长者健康服务职业治疗师丁小燕女士，为我们介绍各种帮助长者日常生活的辅助器具。

画面显示家居背景。

萤幕盖字：

善用生活辅助器具

女嘉宾职业治疗师丁小燕坐在木椅上，旁边放置了各种植物盆栽的陈设，她对着镜头向观众介绍。

萤幕盖字：

第一集，善用生活辅助器具

丁小燕，卫生署长者健康服务- 职业治疗师

女嘉宾说：

虽然许多人说「年纪大，机器坏」，其实不一定，也不代表生活会变坏。我们可以善用辅助器具令生活变得更加方便。今天我会跟大家介绍一些日常生活的辅助器具。

根据世界卫生组织的定义，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字显示世界卫生组织对辅助器具的描述。

女嘉宾说：

辅助器具是泛指任何外用器具，包括装置、设备、仪器或软件，主要目的是维持或改善个人身体功能和独立性，促进个体的福祉。

辅助器具并不一定要等到能力变差才使用。在日常生活中，我们已经在使用不少辅助器具；例如戴眼镜改善视力，使用购物车减省搬运的气力等。使用辅助器具，好处是减轻身体功能衰退对长者的影响，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字显示使用辅助器具的好处。

女嘉宾说：

令长者更容易发挥自己的能力，可以更轻松独立地应付日常生活，更可以提升安全和效率，减少长者对照顾者的依赖，使长者能够继续在家生活，推迟或避免对长期照顾服务的需求。

辅助器具的种类有很多，接下来我们将根据长者的不同问题，为大家介绍不同的辅助器具。

首先对于行动不便、容易跌倒的长者，

女嘉宾旁边出现一个视窗，当中显示装有扶手的浴室相片。

萤幕盖字：

扶手

女嘉宾说：

可以在坐厕或浴缸旁边安装扶手，出入会更安全。

视窗画面切换成装有浴缸板的浴缸相片。

萤幕盖字：

浴缸板

女嘉宾说：

而浴缸板可方便出入浴缸，坐着洗澡也更安全。

视窗画面切换成加高厕板的相片。

萤幕盖字：

加高厕板

女嘉宾说：

加高厕板可以增加坐厕至合适的高度，起身会更容易。

视窗画面切换成便椅的相片。

萤幕盖字：

便椅

女嘉宾说：

便椅适合一些体弱或尿频的长者，减少因急着如厕而跌倒的机会。

至于有关节疼痛、动作困难的长者，

女嘉宾旁边的视窗内，出现茶壶倾倒辅助器的相片。

萤幕盖字：

茶壶倾倒辅助器

女嘉宾说：

可以考虑使用茶壶倾倒辅助器，方便疼痛、上肢或手部肌肉无力的长者倾倒茶壶或使用煮食用具。

视窗画面切换成电动开瓶器的相片。

萤幕盖字： 电动开瓶器
女嘉宾说： 另外，电动开瓶器可以协助手握力弱或手指关节变形的长者扭开瓶盖。
而视力或听力减弱的长者，有时会因沟通困难而影响社交， 女嘉宾旁边的视窗内，出现传话器的相片。
萤幕盖字： 传话器
女嘉宾说： 可以考虑使用传话器和扩音电话，两种工具都可透过调整音量来扩大对方的声音，方便沟通。
视窗画面切换成扩音电话的相片。
萤幕盖字： 扩音电话
女嘉宾说： 有些扩音电话还设有闪灯设计，使听力较弱的长者可以看到电话来电。
视窗画面切换成发声报时表的相片。
萤幕盖字： 发声报时表
女嘉宾说： 另外，发声报时表会在按下按钮后读出时间，让弱视的长者都可以按时进行日常活动。
有记忆力衰退的长者， 女嘉宾旁边的视窗内，出现响闹药盒的相片。
萤幕盖字： 响闹药盒
女嘉宾说： 响闹药盒可以按照服药时间设定响闹，提醒长者服药。
女嘉宾旁边的视窗内，出现寻失物器的相片。
萤幕盖字： 寻失物器
女嘉宾说： 寻失物器可先将容易遗失的物品扣上颜色配件，当长者需要寻找物品时，按下主机上的按钮，配件便会发出声响，令寻找物品更容易。
不过大家都要注意，选购辅助器具并不是越多越好，要按需要选择，购买前要注意家居环境是否有限制，

女嘉宾旁边的视窗内，出现一位家人正在量度浴缸阔度的相片。

女嘉宾说：

例如选择浴缸板要留意浴缸的阔度。

另外，有些辅助器具的安装和使用会较复杂，如有需要，寻求他人协助。在购买之前不妨考虑医护人员的意见。如果可以，应亲身试用和选购。

一般的辅助器具可以在市面上的家庭用品店或复康用品专门店购买。需要时，可经医生转介给职业治疗师，协助选择合适的辅助器具并提供日常生活训练。

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。