

7. 步行平路、家居环境及辅助器具篇--合适的座椅

在日常生活中，坐下，站起是平常的事
其实大家可能没注意
椅子在这个过程中角色
合适的椅子可以让长者自行安全地站起来
增加长者的独立性及减少对护老者的依赖
一张合适的座椅
除了能保持坐姿正确
对于身体较弱的长者
可以在扶抱转移过程中作为支撑
减少护老者的体力消耗
此外，座椅的选择亦会影响位置转移时候的安全
因此，当我们为长者选择座椅的时候
就要特别留意
而在选择任何辅助器具的时候
应该先咨询职业治疗师的意见
在家居环境中，圆凳很常见
但圆凳的缺点
是不稳固
背部欠缺承托力
所以不适合长者使用
沙发也是常见的家具
但部分沙发容易凹陷
质料太软、高度太矮
使长者站起来有困难
传统家庭也喜欢以酸枝椅为家具
它的优点是稳固和耐用
但一般酸枝椅高度不是太矮就是太高
长者站起来时也有困难或容易跌倒
折椅虽然容易收藏及放置
但有跌翻的危险，亦不适合长者使用
普通靠背椅，虽然背部有承托
但没有扶手，不能辅助长者站起来或坐下
有轮子的办公室椅，背部有足够承托力
高度可以调节，而且有扶手
最大的问题是不稳固
站起来或坐下时
椅子因移动而增加跌倒的机会

有些长者喜欢坐矮凳
最大问题是不稳固、背部欠缺承托
而高度太矮，使长者站起来
或坐下时有困难
一般藤椅背部有承托，也有扶手
但座位因长期使用而下陷
引致长者站起来或坐下时有困难
那么如何选择合适的座椅呢？
请注意以下几点：
首先注意椅脚，须平稳
避免使用有轮子的椅子
至于高度
合适的高度是当长者坐在椅子上时
膝关节能弯曲成 90 度
而双脚能平放在地上
座位方面，质料不宜太滑或太软
也需留意座椅的宽度
当长者坐在椅子中央时
臀部的两侧各有 11 吋的空间吋的空间
座椅两旁需有扶手
因为能承托整个前臂
及辅助站起来或坐下
靠背，最理想是与座位大约成 100 度
对于体力较弱的长者
设有台面板的高背老人椅可能比较适合
但必须因应长者的需要、能力
和配合身处的环境而选择