

12. 睡床及相关的辅助器具

一张舒适的睡床除了可让大家安睡之外
对腰背的承托及让长者在床上转身
或起床也很重要
首先，高度方面
与选择「座椅」的原则相同
坐在床边时膝关节需保持 90 度
双脚能够舒适地放在地上
至于床褥方面，最重要是软硬适中
能够对腰背提供足够的承托
及方便作支撑然后站起来
另外床褥与床架的高度
应该配合长者的体形及需要
如果长者在床上转身或起床有困难
可以使用辅助器具，既省力又安全
以下介绍一些在床上可以协助长者位置转移的辅助器具
床栏，能让长者容易转身及起床
使用方法，只需安装在床边就可以
但需确保安装稳固才可以使用
悬垂床杆，可让长者容易起床
有座地式及墙上安装式两类
长者只要抓紧三角形的把手就可以使用
当然，必须稳固地安装，才能确保使用时安全
可以维持个人自理
例如沐浴或如厕
也是日常生活中重要的一环
在进行沐浴或如厕时
使用合适的辅助器具
能提高长者日常生活的独立能力
减低护老者的负担
提高家居安全
并减低发生意外的机会
部分长者因为行动不便或睡房距离厕所太远
如厕时容易跌倒
这样可以在床旁放置尿壶或便椅
让长者在床旁如厕时使用
便椅有两类

包括床旁使用没轮子的便椅及有轮子的活动式便椅
床旁的便椅适合可以自行下床
但独自走到厕所有跌倒危险的长者使用
在使用没轮子便椅时，请注意
一，便椅需尽量靠墙和靠床边放置
二，选择与床高度相似的便椅
方便转移
市面上有多种类型的便椅
但须因应长者的需要、能力和配合环境而选择