

日常生活的輔助器具系列



住



「住」選用合適的輔助器具有助長者在起居生活上更獨立、輕鬆和安全地照顧自己，及進行日常活動如：如廁、沐浴、保持個人衛生。

長者使用輔助器具的好處：

- ▶ 提昇自我照顧能力
- ▶ 加強自信，令生活更有滿足感
- ▶ 減少對別人的依賴
- ▶ 減輕護老者的負擔



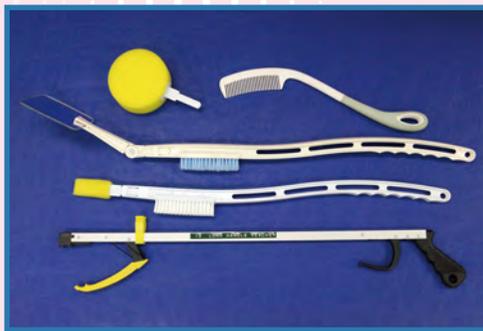
「個人護理」



放大鏡指甲鉗



長柄用具



長柄沖涼刷及鏡



減低需要彎腰或
蹲下來清潔足部

「個人護理」



適合肩關節疼痛或僵硬人士使用

長柄梳



長柄夾



「家居生活」



「 讀書架

有助閱讀時保持
肩頸的正確姿勢



「 開瓶器

讓開瓶蓋時更省力





萬用開關器

提供槓杆讓開關爐具
或門鎖更容易



「如廁」



固定式便椅

減低步行往廁所
時跌倒的風險



加高廁板

協助下肢乏力或關節疼痛
的人士容易和安全地站起來



沐浴



沐浴椅



浴缸專用沐浴椅



浴缸板

「沐浴」



注意事項：

- 一. 由於浴室及浴缸較為濕滑，行動不便的長者可選擇沐浴椅或浴缸板，減低跌倒的風險。
- 二. 最理想是在企缸使用沐浴椅。但若未能把浴缸改裝成為企缸，長者亦可使用浴缸板。但必須先評估長者的能力和浴室環境並清楚了解使用方法。
- 三. 購買時應向供應商了解浴缸板規格說明如最高負重量、浴缸邊所需闊度等。
- 四. 浴缸板的長度應與浴缸的闊度相約。若浴缸板的長度超出浴缸的闊度，超出的部份不應多於25毫米（約1吋），否則長者坐在浴缸板邊時，會令浴缸板容易翻側。



「沐浴」



- 五. 一般而言，浴缸邊要平坦，每邊浴缸板最少要有30毫米闊度承托在浴缸邊上，否則浴缸板未能穩固安裝，並容易從浴缸邊滑下，做成危險。不同的浴缸板，此闊度要求會有所不同，最好先參考規格說明。



- 六. 使用前必須調校好底部的活動腳，確保安裝穩固並不會移動。



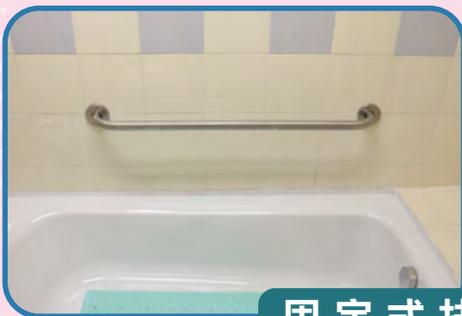
浴缸板的活動腳

- 七. 不是所有浴缸都適合使用浴缸板，若有任何疑問，最好先諮詢職業治療師的意見。

「沐浴」



扶手



固定式扶手



活動式扶手



浴缸專用扶手

選購輔助器具小貼示



- ▶ 在決定使用輔助器具前，了解是否有其他方法幫助長者，例如：長者可以坐在廁所沐浴代替使用浴缸
- ▶ 按長者的身體狀況、能力、需要和家居環境，選擇合適的輔助器具
- ▶ 鼓勵長者參與選擇輔助器具，可以的話親身試用
- ▶ 多聽取其他使用者的意見和經驗
- ▶ 看看包裝及參考說明書了解使用、清潔和保養等資料。若資料不足或太複雜，不要急於購買，不妨先多了解才作出決定
- ▶ 選擇信譽良好的服務供應商，特別是需要保養維修的輔助器具



何處購買？

一般的輔助器具可於市面的家庭用品店或復康用品專門店購買。需要時，請諮詢你的家庭醫生或職業治療師的專業意見及有關服務機構的資料。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

