

睡床及相關的輔助器具

一張舒適的睡床除了可讓大家安睡之外
對腰背的承托及讓長者在床上轉身
或起床也很重要

首先，高度方面

與選擇「座椅」的原則相同

坐在床邊時膝關節需保持 90 度

雙腳能夠舒適地放在地上

至於床褥方面，最重要是軟硬適中

能夠對腰背提供足夠的承托

及方便作支撐然後站起來

另外床褥與床架的高度

應該配合長者的體形及需要

如果長者在床上轉身或起床有困難

可以使用輔助器具，既省力又安全

以下介紹一些在床上可以協助長者位置轉移的輔助器具

床欄，能讓長者容易轉身及起床

使用方法，只需安裝在床邊就可以

但需確保安裝穩固才可以使用

懸垂床桿，可讓長者容易起床

有座地式及牆上安裝式兩類

長者只要抓緊三角形的把手就可以使用

當然，必須穩固地安裝，才能確保使用時安全

可以維持個人自理

例如沐浴或如廁

也是日常生活中重要的一環

在進行沐浴或如廁時

使用合適的輔助器具

能提高長者日常生活的獨立能力

減低護老者的負擔

提高家居安全

並減低發生意外的機會

部分長者因為行動不便或睡房距離廁所太遠

如廁時容易跌倒

這樣可以在床旁放置尿壺或便椅

讓長者在床旁如廁時使用

便椅有兩類

包括床旁使用沒輪子的便椅及有輪子的活動式便椅

床旁的便椅適合可以自行下床

但獨自走到廁所有跌倒危險的長者使用

在使用沒輪子便椅時，請注意

一，便椅需儘量靠牆和靠床邊放置

二，選擇與床高度相似的便椅

方便轉移

市面上有多種類型的便椅

但須因應長者的需要、能力

和配合環境而選擇