

步行平路、家居環境及輔助器具篇--合適的座椅

在日常生活中，坐下，站起是平常的事
其實大家可能沒注意
椅子在這個過程中的角色
合適的椅子可以讓長者自行安全地站起來
增加長者的獨立性及減少對護老者的依賴
一張合適的座椅
除了能保持坐姿正確
對於身體較弱的長者
可以在扶抱轉移過程中作為支撐
減少護老者的體力消耗
此外，座椅的選擇亦會影響位置轉移時候的安全
因此，當我們為長者選擇座椅的時候
就要特別留意
而在選擇任何輔助器具的時候
應該先諮詢職業治療師的意見
在家居環境中，圓凳很常見
但圓凳的缺點是不穩固
背部欠缺承托力
所以不適合長者使用
沙發也是常見的傢俱
但部分沙發容易凹陷
質料太軟、高度太矮
使長者站起來有困難
傳統家庭也喜歡以酸枝椅為傢俱
它的優點是穩固和耐用
但一般酸枝椅高度不是太矮就是太高
長者站起來時也有困難或容易跌倒
摺椅雖然容易收藏及放置
但有跌翻的危險，亦不適合長者使用
普通靠背椅，雖然背部有承托
但沒有扶手，不能輔助長者站起來或坐下
有輪子的辦公室椅，背部有足夠承托力
高度可以調節，而且有扶手
最大的問題是不穩固
站起來或坐下時
椅子因移動而增加跌倒的機會

有些長者喜歡坐矮凳
最大問題是不穩固、背部欠缺承托
而高度太矮，使長者站起來
或坐下時有困難
一般籐椅背部有承托，也有扶手
但座位因長期使用而下陷
引致長者站起來或坐下時有困難
那麼如何選擇合適的座椅呢？
請注意以下幾點：
首先注意椅腳，須平穩
避免使用有輪子的椅子
至於高度
合適的高度是當長者坐在椅子上時
膝關節能彎曲成 90 度
而雙腳能平放在地上
座位方面，質料不宜太滑或太軟
也需留意座椅的寬度
當長者坐在椅子中央時
臀部的兩側各有 1 吋的空間
座椅兩旁需有扶手
因為能承托整個前臂
及輔助站起來或坐下
靠背，最理想是與座位大約成 100 度
對於體力較弱的長者
設有枱面板的高背老人椅可能比較合適
但必須因應長者的需要、能力
和配合身處的環境而選擇