# 樂活之道 - 衣、食、住、行

無論長者自己或是其親友，都希望晚年時能快樂、獨立自主地生活。隨著年齡增長，每個人都可能需要面對身體退化及機能下降的變化。但身體情況和退化速度因人而異，即使長者面對關節退化，或患有中風、柏金遜病等影響活動能力的長期病患，也無需氣餒。透過專業的復康訓練與合適的輔助器具，長者依然能在「衣、食、住、行」上保持自理能力。這不僅能讓他們重拾自信，提升生活滿足感，更能減少對他人的依賴，大幅減輕護老者的負擔。

**「衣」**

長者能自行穿脫衣服及保持外觀整潔，對他們保持自我形象和身心健康是重要的。

選購衣物小貼士：

- 可先留意衣物質料，建議選擇棉質，因為較柔軟，吸汗及透氣功能也較好，令皮膚保持乾爽。
- 衣物設計細節方面，包括衣領、袖和袖口，應選稍為寬鬆點，剪裁也不要太貼身，穿脫時更容易。

2025 年一項本地研究指出，長者在穿脫衣服時感到困難，原因包括手指協調問題及行動不便。

改善手部功能問題的穿衣輔助器具：

- 由於手指關節退化，或者中風、柏金遜病等疾病，以致手指的協調能力出現問題，特別影響手部的微細動作，例如扣鈕、拉拉鍊、綁鞋帶等。
- 可以為以上有需要人士配置大鈕扣、磁石鈕扣、魔術貼、大拉鍊，這些都不需要精細的手部動作，讓他們在穿脫衣服時更容易操作。

改善下肢功能問題的穿衣輔助器具：

- 而對於彎腰或提腿有困難的長者，穿脫下身服飾會感到困難。
- 首先，坐著穿脫衣服會較安全。
- 穿著時，可使用能延長伸手範圍的輔助器具，包括穿衣棒、長鞋抽、穿襪器，這樣便無需彎腰或提腿，也能輕鬆穿脫衣服。

**「食」**

有一項關於提升長者幸福感的研究指出，飲食本身就能讓長者感到快樂，由此可見，能自行進食對於長者而言非常重要。

改善手部功能問題的進食輔助器具：

- 長者的進食過程出現困難有不同的因素影響，包括身體機能退化，例如手部活動能力欠佳、手握力弱或上肢協調能力較差。
- 選用合適的飲食輔助器具能補足這些機能缺損的問題，讓長者更容易自行進食，例如使用粗柄匙、筷子輔助器、抓握輔助器等。

另外進食時要留意吞嚥狀況，預防哽咽。

預防哽咽小貼士：

- 避免在精神欠佳時進食（例如剛睡醒）
- 在安靜的環境進食，以保持精神集中地專心咀嚼
- 保持良好坐姿，有助吞嚥過程順利
- 切勿一次將過多分量的食物放入口中
- 進食流質的食物時，如水、茶、果汁要小心，應慢慢逐口喝下
- 如經常出現哽咽情況，應盡快求醫

**「住」**

在家居環境中，長者進行日常活動時，例如如廁及沐浴，能安全獨立地完成很重要。

根據衞生署非故意損傷統計調查(2018)報告，在長者損傷事件中，接近四分之三的主要成因是跌倒，而損傷事件的地點，約四成是在家中發生。

預防家居跌倒的注意事項及選用合適的輔助器具：

- 改善環境有助預防跌倒，例如保持光線充足、移走容易令人絆倒的物件等。
- 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。
- 洗手間或浴室的環境，因地面容易沾濕而引致滑倒。所以，沾濕地面後要盡快抹乾，保持地面乾爽，亦可使用防滑墊，以防滑倒。
- 當如廁或沐浴時，長者需要做轉移動作，例如坐下、站起來、提腿、轉身等，所以於座廁旁及沐浴的位置安裝合適的扶手，讓長者扶著轉移更安全。
- 坐著沐浴也較安全，而沐浴椅就是一個安全的選擇。至於沐浴椅與一般塑膠椅的分別，主要是沐浴椅具備防滑功能，且坐位高度能因應使用者的需要進行調校。
- 如夜間睡覺期間經常要上洗手間，可考慮於睡床附近放置及使用固定式便椅，以減低步行往洗手間時跌倒的風險。

**「行」**

行動自如，可以自己外出活動，做自己喜歡的事，這對於長者保持自信及活得開心來說很重要。

預防外出跌倒的注意事項：

- 世界衞生組織建議長者要特別注意預防跌倒。就 2018 年非故意損傷統計調查中，長者損傷事件的地點，約佔六成是家居以外的地方，包括道路、商場等。
- 外出的環境的確存在不同的風險或陷阱。只要穿著合適且防滑的鞋履，並隨時留意身邊環境，長者外出便能確保安全。
- 鞋履的選擇，除了要舒適、合碼外，鞋底要有防滑坑紋。
- 步行時要提高警覺，避免分心，特別行走在高低落差(例如石塾)、凹凸不平(例如行人道的地磚高低不一)或濕滑的路面時(例如下雨時)，更要分外留心。
- 避免到人多擠迫的地方，例如避免在繁忙時段到街市買菜。如行動不便的長者需在繁忙時段(例如假日、上下班或上學放學時間)外出，應盡量相約親友陪伴。如必須獨自外出，更需要提高警覺，同時盡量靠邊行走，以減少被他人碰到的意外。
- 使用合適的助行器具，能幫助長者步行時保持平衡，減少跌倒意外。如有需要，可向醫護人員查詢。