

日常生活的輔助器具

當長者隨年齡的增長，身體機能逐漸衰退，日常自我照顧的能力下降，藉著使用不同的輔助器具完成日常活動，可有助減少因體能或智能退化而影響自我照顧。護老者若能瞭解長者的需要，好好利用這些輔助器具，不但能提高長者自我照顧的能力，同時更可以加強長者的自信心及自我形像，提高家居安全，減少依賴，令生活更輕鬆。

輔助器具的種類

「衣」

長者若四肢功能受損，如中風、帕金森病、關節疼痛或手部功能欠靈活，可透過穿衣輔助器具或改良衣服協助穿脫衣物。

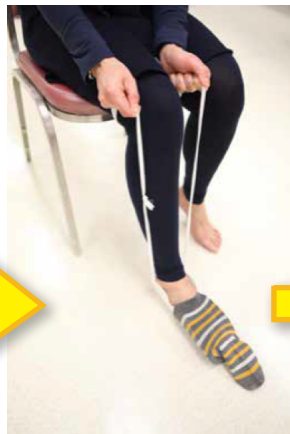


(圖一) 穿襪器

圖二至圖四：
使用穿襪器的步驟



(圖二)



(圖三)



(圖四)



(圖五) 加大拉鍊扣



(圖六)

「食」

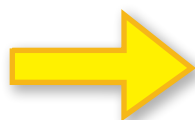
能獨立進食自己喜歡的食物，對長者來說是生活重要的一環。選用合適的飲食輔助器具可讓手部活動能力欠佳、手握力弱或上肢協調能力較差的長者更容易獨立進食。



(圖七) 粗柄匙 / 筷子輔助器 / 防滑膠墊



(圖八) 剪口杯



(圖九)



(圖十) 切藥器

讓視力及手部功能欠佳人士更易處理藥物

「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。



(圖十一) 固定式便椅



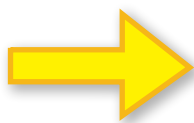
(圖十二) 沐浴椅



(圖十三) 扶手



(圖十四) 開瓶器
讓開瓶蓋時更省力



(圖十五)

「行」

「行」包括步行和日常活動的位置轉移。行動自如，可自己起床、如廁、逛街，做自己喜歡的事，對長者來說很重要，能獨立就更能保持自信，活得更有尊嚴。另外，安全的環境有助長者預防家居意外。對於患有認知障礙症的長者，亦可透過使用提高安全的輔助器具，減少意外發生。

床上轉移



(圖十六) 床欄
讓長者更容易轉身及起床

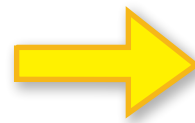
家居安全



(圖十七) 防滑地墊



(圖十八) 夜明燈



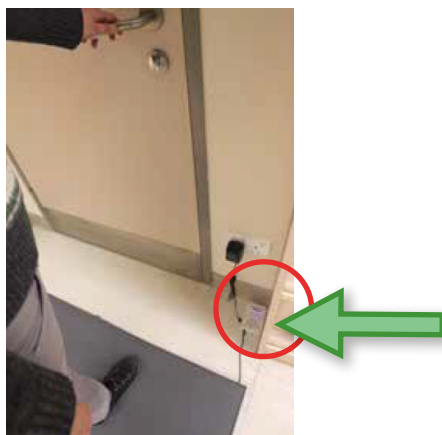
(圖十九)

防止走失 感應器及警報器

門前使用



(圖二十) 感應器

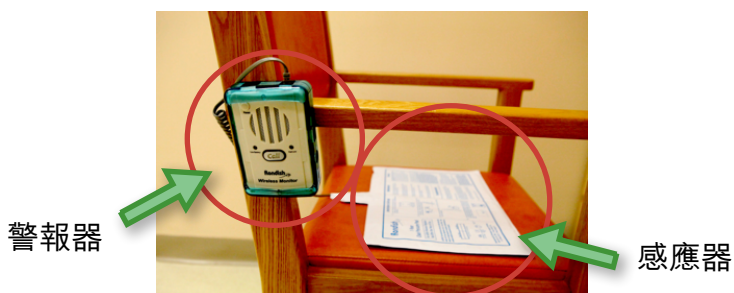


(圖二十一)



(圖二十二) 警報器

座椅上使用



(圖二十三) 當長者觸動感應器時，警報器便會發出聲響及閃燈提示。

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。