







照顧者小貼士

範疇	小貼士	範疇	小貼士
 時間	<ul style="list-style-type: none"> 飯後至少30分鐘至1小時，才協助洗澡 在剛服用引致昏睡之藥物後，不宜洗澡 	 設備	<ul style="list-style-type: none"> 座廁旁可考慮安裝防滑扶手，協助轉移身體 可選擇可調校高度及附防滑設計的沖涼椅、浴缸板或防滑墊 可安裝自動感應夜明燈，避免於黑暗中摸索，減少跌倒風險 於浴室門外亦可考慮安裝感應器，當體弱長者或認知障礙患者離開時，可通知家人及時提供協助 門檻位置可加上顏色貼，並定時更換，令長者更易辨識，減低絆倒風險 浴室內盡量減少沐浴液、洗髮及護膚用品等的數目，或貼上指示，令長者更方便找到合適用品
 衣服	<ul style="list-style-type: none"> 可為長者選擇自動黏貼的開胸衣服，或橡筋褲，方便穿脫 把裝載清潔及髒衣服的容器清楚地分開擺放，方便長者分辨 	 自理	<ul style="list-style-type: none"> 鼓勵長者一同參與洗澡的步驟，以維持自我照顧能力
 溫度	<ul style="list-style-type: none"> 冬天氣溫時有驟降，可考慮安裝天花式浴室暖風機 		
 步驟	<ul style="list-style-type: none"> 切忌催促患有認知障礙的長者，當完成一個步驟，才作出下一步指示，以免混亂 		

作為照顧者的你，
在家中協助長者洗澡時

停一停，想一想



琪琪的話

擁有二十多年康復治療經驗，為病患者、照顧者提供專業意見及介紹合適復康治療器材及家居護理之輔助用具

你知道嗎？

- 據報章報導，家居意外陷阱的第一位是「**濕滑地板**」¹
- 衛生署長者健康中心統計(2012)：在38000多位的65歲以上長者中，**10.5%**曾於半年內跌倒至少一次²
- 衛生防護中心資料(2013)：**大部分**致命跌倒意外發生在家中³
- 房協為期四年的追蹤研究(2015)：2000多位社區長者中，**每5位**長者就有**1位**曾摔跌受傷⁴
- 在曾跌倒的長者中，接近**10%**因而骨折⁵

參考資料

- 東方日報 (2019年10月30日)：家居 10黑點 跌傷高風險 長者小心
https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20191030/mobile/odn-20191030-1030_00176_067.html
- 衛生署 (2016)：足不可失 - 長者防跌小貼士
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html
- Centre for Health Protection of the Department of Health (2013). Falls in the elderly. Non-Communication Diseases Watch.
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_nov2013.pdf
- 安老協會「樂得耆所」居家安老計劃
https://www.hkhs.com/home/upload/pdf/AIP_Booklet_resize_20190121100054.pdf
- 衛生署 (2016)：足不可失 - 長者防跌小貼士
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html

居家安老系列

浴室防跌 安全有法



浴室安全選擇小貼士

1 浴室叫援裝置

- 當患者有需要或發生意外時，可第一時間求助，可降低失救機會
- 用法簡單最為重要，例如是只需拉動把手便可迅速通知照顧者



2 沐浴板

- 橫放於浴缸兩邊，便能安全地坐著淋浴



3 掩門式浴缸

- 只需把浴缸側的門打開，便可以輕鬆進入，預防患者因跨進一般浴缸而產生的意外



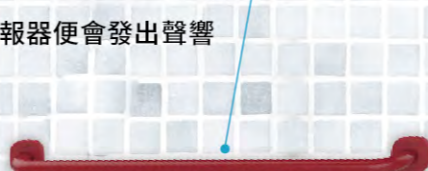
4 漏水警報器

- 在溢流情況達至某一程度時，警報器便會發出聲響及閃光提示，通知照顧者



5 抗菌輔助用品

- 有抗菌塗層的款式，減少細菌滋生，防止疾病傳播，但家人仍需定期清潔，維持環境衛生
- 較鮮艷的顏色，例如是紅與白，方便視力不足或認知障礙症患者認出扶手的位置



7 扶手

- 承重力須足夠，確保坐下或站立或抓握時能提供穩固承托
- 應委托合資格人仕安裝扶手，以策安全

8 沐浴椅

- 椅腳底部宜備有防滑設計，例如是防滑膠塞
- 因應不同人士(如柏金遜症、膝關節痛患者或體弱長者)的需要，座椅應能調節合適高度
- 座位面積寬大、有靠背、扶手等都能增加安全性，方便使用者作轉移



有背沐浴椅
· 防滑面設計



U型沐浴椅
· U型設計，方便清潔身體



無背沐浴椅
· 佔用較小空間
· 適合自主能力較高的長者



沐浴用輪椅車
· 直接把患者由床上轉移至浴室
· 需要較大空間



沐浴便椅
· 方便患者於沐浴時如廁，避免污物濺出

6 防滑墊

- 減低因濕滑而跌倒的風險
- 但仍需保持衛生，定期清除污跡，保持防滑效果

