

飯廳

正所謂「民以食為天」，通過特別設計的餐具及飲食輔助用品，讓手部欠靈活者也能安全及輕鬆進食，提升飲食的樂趣及滿足感，以下是一些選擇時的小貼士。

日常活動

要配合日常活動，可利用一些整理方法，把居住環境變得更長者友善，再配以一些生活輔助用具，環境加上輔助用品，長者便可花最少的氣力，仍能維持基本生活需要。



Culture Homes
文化村

健康生活專題系列

生活起居 自主不求人

無障礙進食 選擇餐具有辦法



進食看似是非常簡單的動作，但對於某些長者來說，並不是一件易事，例如是身體機能退化、手部肌肉欠靈活等因素，都會成為用餐時的障礙。



認知障礙

由於認知能力開始退化，或未能知道自己在用餐，故此在進食時，可從周圍的環境、氣氛、擺設等著手改善。

小貼士

高對比度、鮮艷顏色的餐具，容易辨認食物之餘，更能刺激食欲。



中風

患者的手部肌肉或會感到無力、靈活度較低、僵硬等，以致細微動作難以完成，使用餐具時或會出現困難。

小貼士

使用可彎曲的餐具，能調整進食角度。在選擇餐盤時，可考慮側邊設彎弧度及底部防滑的容器，容易舀食。



吞嚥障礙

吞嚥困難人士的進食時間較長，進食時更有誤嚥或噎咳等風險。透過提升用餐專注度、改善坐姿等方法，可增加用餐安全度。

小貼士

矽膠製造的餐具較為柔軟，減少弄傷口部。飲用飲料時，可選擇有弧口的杯子，毋須抬頭，減低噎咳機會。

家居整理原則



分類

- 將物品按照用途分類存放，容易拿取，以免混亂
- 可利用標籤作記認，尋找時更加方便
- 常用的物品應放置於伸手可及的高度，毋須特意伸展或彎腰拿取



清潔

- 物件不隨便存放，用後放回原位
- 應把不再需要的物品棄置，減少家中雜物



安全

- 最重的物品放置於最下方，以免物品掉落時受傷
- 放置物件或家具時，宜以直線方式擺放，減少絆倒或撞倒的風險

生活輔助用具

以下一些小工具可幫助長者更安全省力地完成起居日常活動，透過一些特殊的設計，減少對他人的依賴，加強獨立及自我照顧的能力。

取物夾



- 方便取得高低處的物件，毋須彎腰或伸展身體
- 前嘴附有磁鐵，更易夾取小金屬物件

開瓶器



- 適合抓握力不足及手部活動能力有限的人士
- 輕易打開及移除不同種類的蓋子

穿襪輔助器



- 毋須彎腰或蹲下，可自行穿襪

扣鈕及拉鍊輔助器



- 輔助扣鈕/拉拉鍊
- 手指活動能力較弱、單手扣鈕扣/拉拉鍊有困難人士適用

飲食輔具好幫手

日本 Sanshin 保溫餐碗系列



- 燉菜(95°C)於1小時後仍能維持約60°C
- 餐具沿口邊緣採用薄身設計，方便進食

Sunshine 飲食輔助系列



- 可彎曲餐匙及叉幫助自行調節至合適角度，方便進食
- 餐盤底部附有吸盤，特殊弧形設計可將食物導引至湯匙中

日本 OKABE 輔助餐具系列



- 餐匙及叉以矽膠製成，柔軟質地
- 弧口杯幫助安全飲用飲料





提高自理能力 維持尊嚴生活

因身體限制或疾病關係，生活也許有很多不便的地方，需要依賴他人進行一些日常基本動作，例如移動、站立等。事實上，透過訓練自我照顧的能力，不但可提升長者的活動自主性，提高其日常參與度，維持尊嚴及生活的樂趣！

為什麼要提升長者的自主能力？

生活自如

增加自理能力

提升心理健康

客廳

隨著年紀漸長，身體靈活度或未如從前，要令日常活動更輕鬆，可因應身體情況，選擇合適的輔助家具，即使沒有別人協助，也可以無障礙生活，實現獨立自主。

香港居住面積寸金尺土，在有限空間的環境中，仍可考慮一些靈活性高的輔助家具，幫助長者完成日常活動。

舒適家居設計

挪威 Hepro Arctic 17 電動高背椅

- 透過調校坐椅前傾或後傾角度，實現不同躺臥、坐姿，甚至協助站起
- 符合人體工學設計，改善坐姿，有助減輕身體壓力



靈活安全支撐

挪威 Gripo 可移動多功能扶手

- 毋須使用釘子，螺絲或工具即可
- 長度可自由調校
- 容易安裝、拆卸及移動



浴室

浴室是最具私隱的空間，配合適當的防滑設施及輔助用品，便可在保障安全的同時，也能自行清潔身體，輕易安心自理，享受專屬的私人時光。

自立支援 由浴室開始



重視私隱

跟其他人一樣，長者都需要私人空間及保持私隱，享受舒適寧靜的個人環境，從而增強自我觀念，紓緩身心。



防跌安全

浴室是最常見的家居跌倒陷阱之一，故此保障安全非常重要。家居安全的措施不但能減少意外發生，亦提供有力的支援，增強他們對環境的控制能力，提升自信。



地面濕滑

浴室經常滿佈濕氣，尤其在春天潮濕季節，長者若腿部肌力較弱，走路時不穩，容易因地面濕滑失平衡而跌倒。採用底部附吸盤的防滑墊，防止滑倒。

環境因素

門檻過高

跨過浴室門檻時或有絆倒風險。安裝合適的扶手，讓長者可隨時借力及保持平衡，不需別人攙扶也可安心洗澡。

沐浴安全小法寶

日本 TacaoF U型沐浴椅

- 方便清洗下身
- 高度可5段調節



日本 TacaoF 浴室防滑墊

- 背面附有吸盤，吸住浴缸或浴室的地面
- 可放於浴缸或濕滑環境使用



眼力不足

雙腳軟弱無力時，站立時容易向前傾，跌倒的機會大增。在廁所旁增設扶手，除了提供安全感外，亦可作借力工具，安全支撐身體。

個人因素

關節問題

長者關節靈活度下降，如座廁的高度過矮，長者難以起身及坐下，容易產生危險。可考慮在座廁添置加高器，自行如廁坐下或起身時便更加安全方便。

欠平衡力

為避免長者洗澡時，因雙腳無力、失去平衡或疲倦而跌倒，使用沐浴椅坐著洗澡除了容易清潔身體，也比較安全，方便自行沐浴。



如廁輔助小法寶

芬蘭 Korpinen Modular 扶手



- 採用抗菌物料製成，更加衛生
- 幼身橢圓形扶手，可提供牢固抓握

瑞典 Svancare 座廁扶手架 (連廁板)



- 彎曲扶手設計，預防跌倒
- 方便家使用腳踏車可展開或收起，坐姿有助使用者排便

坐廁增高器



- 配備可調節支架，毋須工具裝嵌或移除
- 容易清潔