

丙. 改善家居環境建議

一. 建議及設計適合長者的家居的輔助設施，如安裝合規格的扶手。



二. 浴室地面使用防滑地磚或加防滑膠墊。

三. 沖涼浴缸或企缸高度適中，如有需要可使用適當的沖涼椅或浴缸板等。



十大家居摔跌陷阱	
家居摔跌陷阱	職業治療師建議
地板濕滑	盡快抹乾
洗手間沒有輔助裝置協助起身	安裝穩固扶手
門檻增高易仆倒	修改門檻
座椅及傢俱太高或太矮	改用高度適中的傢俱及座椅
光線昏暗	更換較光燈泡
使用舊衫作地布易跣腳	選擇適當防滑地墊
地氈霉爛易反起絆倒	選用平地氈及定期保養
家居多雜物阻塞通道	保持整潔減少雜物
站立摺凳或有轆椅取物	勿把物件置於高處或找人協助
地板或地磚破爛	盡快修補

以上資料，若有任何疑問，請與職業治療師聯絡

電話：



長者防跌錦囊



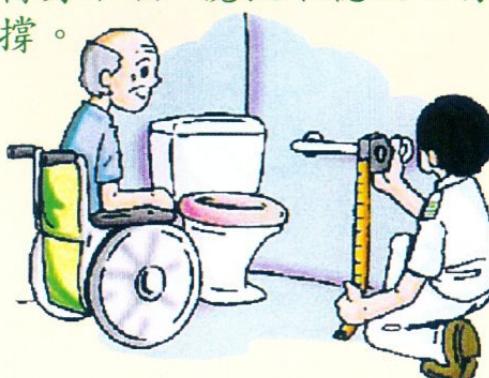
香港職業治療學會編印

長者摔跌問題

摔跌是長者常遇到的問題，根據一項由香港大學在 2005 年之社區調查顯示，本港大約每一千個長者便有一百九十八人跌倒。跌倒可帶來許多後遺症，例如：減低活動能力，自我照顧能力下降，需要入住院舍等。由此可見長者跌倒是一個不容忽視的問題。

職業治療

職業治療師會因應個別長者之身體狀況和環境之配合而作出評估及訓練，希望長者能應付日常生活之需要。家居評估和環境改裝可協助減少外在環境導致長者摔跌的風險。對於長者日常生活方式，職業治療師也會作出評估和建議減少長者進行一些高危動作，例如：急速轉身取物，攬扶不穩固之傢俬作支撑。



甲. 家居安全

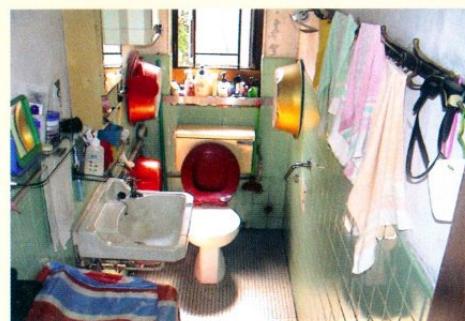
- 保持通道暢通無阻，物件要擺放整齊，避免因家中雜物而絆倒。



- 避免將日常用品及雜物擺放在高處、需要攀高拿取，易生危險。



- 保持家居光線充足



乙. 慎防跌倒

- 浴室及廁所門口，避免使用地布並改用防滑地墊。



- 廁所及廚房門檻過高，出入容易絆倒。



- 步行時，穿著防滑鞋及切勿踩鞋蹠。

