

第十七課 友善家居助鄉郊長者（二）

長者家居安全的重要性

- 減少意外的發生（如：跌倒、割傷、撞傷等）
- 提升長者生活質素

家中危機例子

- 使用不穩固傢俱作支撐
- 沒有使用防滑地毯
- 自行攀高取物或常用物品不置於伸手易取的地方
- 廚房置太多易燃物品
- 地面濕滑
- 環境不整潔
- 光線不足



意外引致跌倒的影響

- 行動不便
- 使用助行工具
- 再跌倒的危機
- 心理壓力
- 未能自我照顧
- 社交減少
- 引發其他長期病
- 額外金錢開支

改善方法

- 體能活動訓練
- 防跌運動
- 提高長者家居安全或跌倒的意識
- 家居評估 及 家居改裝（例子：合適位置加裝扶手、改善燈光、使用防滑墊、使用床欄、改善坐廁/椅子/床的高度等）

鳴謝：仁愛堂屯子圍新慶村青磚圍鄉郊社區服務中心及救世軍牛潭尾社區發展計劃