

Home Safety Tips for the Elderly

Australian Chinese Daily Weekend Edition

12/10/2019

《1620期》長者資訊

Design : Shirley

長者居家安全小貼士

許多華人長者都會選擇居家安老，認為自己的家是最安全的地方，但許多數據顯示，許多長者發生意外，都是在自己家裡。究竟自己的家是最安全的地方，還是最危險的地方？為此特別訪問資深職業治療師郭立中先生，想不到他帶來的數據更加嚇人！「根據2018年的最新統計，在澳洲每年有33%的意外都是在家中發生。超過65歲或以上人的老人家，每3個就有1個因為跌倒要送醫院，而這3分1人中，一半跌倒意外都是在家裡發生的。在澳洲，65歲或以上老人家，每年平均有1300人直接或間接因跌倒而死亡，對比每年因道路交通意外而死亡的1200人還要多，而且這1200人是包括所有年紀的人。因此，若說過馬路要小心，其實長者在家上廁所或使用浴室時更加要小心！」

選擇防跌襪或膠底布鞋

天氣寒冷時，許多長者穿著太多衣服，令身體行動不便，也容易做成跌倒危機。郭立中先生回應：「衣服最重是保暖，有時選擇一些薄但溫暖的羊毛內衣，可能比穿很多衣物更溫暖；另外長者在家穿著拖鞋若不適合，也很容易因踢倒而滑跌，可以嘗試穿著防跌襪，或是膠底布鞋，會更安全。若長者不怕冷，赤腳有時反而更安全。」

浴室是家裡最危險的地方，長者應考慮在淋浴間或浴缸等地加裝扶手，最好找專業人士建議怎樣安裝，裝在哪裡最適合。千萬不要用毛巾架或肥皂架做扶手，因為它們本身設計不是用作扶手，支撐力不

足。長者雙腳無力，應該買一張浴椅，坐著洗澡較安全。長者洗澡選擇手提花灑較好，即使水太熱也可即時扔開。浴室地磚最好用防滑的，也可到五金店買些自動黏貼的帶貼在地磚上，也有防滑作用。」

安裝夜明燈防止晚上跌倒

郭先生一再提醒，因為長者視力較差，應該使用較明亮的燈膽。特別是在床邊、通道及廁所安裝夜明燈，以免夜晚因光線不足而跌倒。長者家裡應該避免堆放太多雜物，特別是那些需要拿著拐杖或輔助架的長者，更需要寬敞通道。不要用堆放的雜物或傢俱當作扶手，很容易連人帶傢俱倒下。

此外，很多年紀大的長者，記憶開始衰退，有時開著火爐煮東西，忘記了去做另外事情，甚至出外，以致發生火警，郭先生建議長者最好使用一些有時間掣或自動停的煲。「對於很容易忘記帶鎖匙的長者，我建議他們習慣每次出門拍三下，大聲說鎖匙、銀包和電話，只要養成這習慣，出門就不會再忘記帶這三件必需品了！」



ANHF
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION
澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au