

為舒適安居 作好計劃

一般人在家居設計上，並沒有太多考慮家居安全的重要性。如有長者同住，家居安全更不容忽視。S+ 提倡的「家居安全文化」，概念是通過一些簡單裝置或改動，以照顧年長人士的日常生活需要，令你輕易地照顧同住或獨立居住的長者，發揮「樂齡適居」的好處！

現時的居所是否附合安全及舒適安居概念？只需透過一份簡單的檢查清單，審視長者會否因其視力、體力、平衡力及伸展能力退化而影響其日常生活。

家居設計佈局

- 1) **起居活動通道** – 日常活動的通道必須有足夠光線及沒有障礙物。幽暗的環境容易導致長者絆倒，引致意外發生。
- 2) **家居入口** – 門戶周圍必須有足夠活動空間，不應有任何障礙物，以減少跌倒機會。雨傘架及鞋架須放置於適當位置。
- 3) **入口設置** – 易抓的門柄把手，有清晰記認的鎖匙，讓長者輕易使用。如空間許可，在門口放置座位讓長者脫/換鞋子及放置隨身物品。
- 4) **標籤識別** – 避免因混淆而產生意外，簡單的識別圖案在裝置上可幫助記認，如紅/藍色標記代表熱水及冷水，以防用水時燙傷。
- 5) **了解安全的重要性** – 裝置輔助設備，如扶手可幫助長者避免絆倒，從而減少意外，高危地方如浴室、廚房及睡房發生的意外是可以避免的。
- 6) **簡易生活設施** – 了解長者因年邁而體力不及，生活起居小節上有不同需要，如裝置高座廁可幫助長者輕易坐立，加強閱讀燈光等，皆令長者不需因年長而影響其生活模式。
- 7) **緊急援助資料** – 家中存放一份緊急醫療及聯絡資料，能幫助救護人員於危急情況下作出適當的急救程序，避免更大的危機。醫療及聯絡資料應放於當眼地方如雪櫃、電話旁邊，讓醫護人員容易拿取。

日常生活

- 1) 清除雜物 – 很多情況下，太多的雜物如空樽、購物包裝、舊報紙雜誌等堆積，都會造成濺漏及絆倒的原因。
- 2) 損壞檢視 – 損壞的家具如鬆脫的椅背及毛巾架，都會增加長者跌倒的機會。牆壁上油漆脫落及門柄把手損壞痕跡，代表長者於出入時遇上困難。
- 3) 切換家電 – 以電磁爐換掉燃氣的煮食爐及熱水爐，裝上自動關閉功能安全制，有助提高安全性。
- 4) 儲物重置 – 日常需要用品儘量放於容易提取的地方，彎腰及攀高取物都是家居意外的主要原因。
- 5) 提示裝置 – 手提電話的內置月曆，或其他電子設備，如時間制、響鬧制、計時器等，有助提醒長者重要事項如服藥或醫院複診日期。
- 6) 飲食健康 – 確保罐頭及包裝食品在到期日期前食用。定期檢查食品及藥物，過期即棄。

花一點時間，檢視現時的居所是否照顧到長者的生活需要，作一點調節，讓長者感受到關懷及愛護，你亦可省卻一份擔憂。

S+ 配合長者隨年齡增長的生活需要，提供多種家居安全設置用品配套，為長者家居延續健康活躍，積極自主的生活。