

《健康「長」知識》第一集 - 善用生活輔助器具

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第一集，善用生活輔助器具

男主持人坐在沙發上向觀眾介紹本集女嘉賓。

男主持人：

今集我們邀請了衛生署長者健康服務職業治療師丁小燕女士，為我們介紹各種幫助長者日常生活的輔助器具。

畫面顯示家居背景。

螢幕蓋字：

善用生活輔助器具

女嘉賓職業治療師丁小燕坐在木椅上，旁邊放置了各種植物盆栽的陳設，她對着鏡頭向觀眾介紹。

螢幕蓋字：

第一集，善用生活輔助器具

丁小燕，衛生署長者健康服務 - 職業治療師

女嘉賓說：

雖然許多人說「年紀大，機器壞」，其實不一定，也不代表生活會變壞。我們可以善用輔助器具令生活變得更加方便。今天我會跟大家介紹一些日常生活的輔助器具。

根據世界衛生組織的定義，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字顯示世界衛生組織對輔助器具的描述。

女嘉賓說：

輔助器具是泛指任何外用器具，包括裝置、設備、儀器或軟件，主要目的是維持或改善個人身體功能和獨立性，促進個體的福祉。

輔助器具並不一定非要等到能力變差才使用。在日常生活中，我們已經在使用不少輔助器具，例如戴眼鏡改善視力，使用購物車減省搬運的氣力等。使用輔助器具，好處是減輕身體功能衰退對長者的影響，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字顯示使用輔助器具的好處。

女嘉賓說：

令長者更容易發揮自己的能力，可以更輕鬆獨立地應付日常生活，更可以提升安全和效率，減少長者對照顧者的依賴，使長者能夠繼續在家生活，推遲或避免對長期照顧服務的需求。

輔助器具的種類有很多，接下來我們將根據長者的不同問題，為大家介紹不同的輔助器具。

首先對於行動不便、容易跌倒的長者，

女嘉賓旁邊出現一個視窗，當中顯示裝有扶手的浴室相片。

螢幕蓋字：

扶手

女嘉賓說：

可以在坐廁或企缸旁邊安裝扶手，出入會更安全。

視窗畫面切換成裝有浴缸板的浴缸相片。

螢幕蓋字：

浴缸板

女嘉賓說：

而浴缸板可方便出入浴缸，坐著洗澡也更安全。

視窗畫面切換成加高廁板的相片。

螢幕蓋字：

加高廁板

女嘉賓說：

加高廁板可以增加坐廁至合適的高度，起身會更容易。

視窗畫面切換成便椅的相片。

螢幕蓋字：

便椅

女嘉賓說：

便椅適合一些體弱或尿頻的長者，減少因急著如廁而跌倒的機會。

至於有關節疼痛、動作困難的長者，

女嘉賓旁邊的視窗內，出現茶壺傾倒輔助器的相片。

螢幕蓋字：

茶壺傾倒輔助器

女嘉賓說：

可以考慮使用茶壺傾倒輔助器，方便疼痛、上肢或手部肌肉無力的長者傾倒茶壺或使用煮食用具。

視窗畫面切換成電動開瓶器的相片。

螢幕蓋字：

電動開瓶器

女嘉賓說：

另外，電動開瓶器可以協助手握力弱或手指關節變形的長者扭開瓶蓋。

而視力或聽力減弱的長者，有時會因溝通困難而影響社交，

女嘉賓旁邊的視窗內，出現傳話器的相片。

螢幕蓋字：

傳話器

女嘉賓說：

可以考慮使用傳話器和擴音電話，兩種工具都可透過調整音量來擴大對方的聲音，方便溝通。

視窗畫面切換成擴音電話的相片。

螢幕蓋字：

擴音電話

女嘉賓說：

有些擴音電話還設有閃燈設計，使聽力較弱的長者可以看到電話來電。

視窗畫面切換成發聲報時錶的相片。

螢幕蓋字：

發聲報時錶

女嘉賓說：

另外，發聲報時錶會在按下按鈕後讀出時間，讓弱視的長者都可以按時進行日常活動。

有記憶力衰退的長者，

女嘉賓旁邊的視窗內，出現響鬧藥盒的相片。

螢幕蓋字：

響鬧藥盒

女嘉賓說：

響鬧藥盒可以按照服藥時間設定響鬧，提醒長者服藥。

女嘉賓旁邊的視窗內，出現尋失物器的相片。

螢幕蓋字：

尋失物器

女嘉賓說：

尋失物器可先將容易遺失的物品扣上顏色配件，當長者需要尋找物品時，按下主機上的按鈕，配件便會發出聲響，令尋找物品更容易。

不過大家都要注意，選購輔助器具並不是越多越好，要按需要選擇，購買前要注意家居環境是否有限制，

女嘉賓旁邊的視窗內，出現一位家人正在量度浴缸闊度的相片。

女嘉賓說：

例如選擇浴缸板要留意浴缸的闊度。

另外，有些輔助器具的安裝和使用會較複雜，如有需要，尋求他人協助。在購買之前不妨考慮醫護人員的意見。如果可以，應親身試用和選購。

一般的輔助器具可以在市面上的家庭用品店或復康用品專門店購買。需要時，可經醫生轉介給職業治療師，協助選擇合適的輔助器具並提供日常生活訓練。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。