

選對輔具，居家樂逍遙

台大醫院復健部物理治療師 黃文興

養生篇

有個順手的輔具可以使您的居家生活會變得很便利，提升獨立生活的品質。居家輔具的種類很多，可依食、衣、住、行、育、樂來區分為六類。

食

開罐器或開瓶器使用較大握把，可以比較省力。

吸管杯或斜口杯的使用，方便飲水，避免溢出。

使用有汽笛之水壺或湯鍋，避免忘記而產生危險。

衣

穿鞋及穿襪都有輔助器，也可用長柄夾，可以免除無法彎腰的困境。

扣鈕釦及拉鍊也有輔助器，可以解決穿衣的不便。

住

浴室鋪設防滑墊或使用防滑椅，方便洗澡，避免跌倒。

馬桶增高器及加裝扶手，方便上下廁所馬桶。

床邊扶手，方便上下床。每次起床後，應先坐著一兩分鐘後，再站起來。

室內穿著防滑拖鞋。

加強室內照明，走廊最好加裝壁燈。

行

樓梯加裝扶手，方便上下。

門把改裝較大握把及鑰匙握持器，方便進出。

使用柺杖及代步車，可以更安全，可參考本手冊的選購代步車與柺杖等篇。



穿鞋器



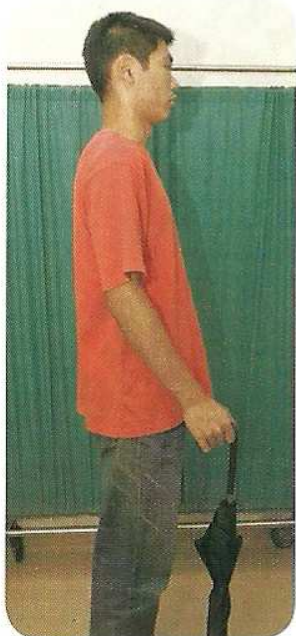
長柄夾



穿襪器

不要因為愛美而使用輕便雨傘代替柺杖，以免傘骨不小心折斷時，造成二度傷害。

穿著齒痕深、防滑力好的鞋子。要在水漬上測試，確認碰到水時仍有止滑的作用。



不能用雨傘代替柺杖

育

使用放大鏡、閱讀燈及閱讀輔助器幫助輕鬆閱讀。

樂

發牌器及相關影音設備的使用，便利年長者的休閒生活。

其他

緊急呼叫器、助聽器、吃藥定時器等，均可提供年長者便利的生活。

選購輔具原則

1. 考慮使用者本身的能力及需求目的。在選擇輔具前，要先請專業人員，如物理治療師，評估使用者的功能限制及能力，並配合使用者的需求目標來選擇。
2. 了解輔具本身。使用者需了解輔具本身是否為合格產品、是否提供試用，及後續售後服務是否完善等。
3. 考慮輔具與環境的相容性。使用者要先瞭解輔具在不同環境下的適用性，以及同時使用多種輔具的相容性。
4. 考慮輔具學習訓練的難易度。年長者應使用簡單、易學、易用的輔具，較困難的或科技的輔具，則需要妥善訓練後，方能使用。