

輔具在手 快樂生活

一、長者為何需要生活輔具？

老化所帶來的生理上的改變有視覺、聽覺、觸覺、平衡感等，會變成動作較遲鈍不靈敏、反應緩慢、肌力衰退等。為了讓長者有執行基本生活活動能力及良好的生活品質，我們可依照個人的身體功能、生活需求以及居住環境來選擇不同的生活輔具，善用生活輔具，可幫助長者維持日常生活中的活動及獨立功能，並改善動作、認知能力，也可減少意外發生、降低醫療費用的支出。

二、長者飲食輔具介紹

(一) 特殊機能附手把、雙耳杯、長嘴杯

對於手握力較弱的長者，有大型的握手柄可提供握持時的支撐，可較穩固舉起杯子(圖一)，單手不易扶、握物者，則可選用雙耳杯(圖二)。手指不易抓握者則可選用長嘴杯，以手直接握住杯身就嘴，進行飲水動作(圖三)。



圖一 特殊機能附手把杯



圖二 雙耳杯

圖三 長嘴杯



(二)可彎曲、調節重量的湯匙、叉子、餐刀

手腕、手肘關節活動不佳者，宜選用可彎曲及調節重量之湯匙、叉子等，依長者個人進食時的姿勢及需要之角度調整餐具；有止滑材質及安全固定帶功能的則適用於手肘活動不靈活(圖四)。



圖四 可彎曲、調節重量的湯匙、叉子、餐刀

(三) 輔助餐筷

手指較無法彎曲及無力之長者，可使用輔助餐筷進食，或用練習輔助筷訓練手指用筷夾物功能(圖五)。筷子後端止滑設計的發條器，讓使用時能省力地挾取食物(圖六)。



圖五 輔助餐筷



圖六 練習輔助筷



(四) 機能安全碗

長者手指不靈活或不自主抖動時，常於進食時將碗、盤弄翻，或愈盛愈遠，讓長者喪失食慾及自尊心。我們可選用有防滑、吸附功能，碗面一邊較傾斜，或碗底平坦之機能安全碗(圖七)，長者進食時較易舀盛食物，且不易翻倒。



圖七 機能安全碗

(五) 省力水壺架

手指舉起或抬物較無力之長者，可運用搖籃式水壺架，利用 1 隻手指對水壺往下施壓的方式，讓水壺架可以溫和的往上抬升，讓液體可以順勢流入杯子中(圖八、圖九)。



圖八 搖籃式水壺架



圖九 省力倒水方式



(六) 床上進食之餐桌

長者若能力有困難可使用床邊、床上進食之餐桌、桌板(圖十)，並調整床和餐桌的高度，使膝部微彎，以免向下溜滑。



圖十 床上進食之餐桌

三、選用飲食輔具注意事項

飲食輔具之材質、顏色可依長者喜愛為主，避免炫光反射影響視力的較佳。杯、碗或盤以具防滑功能及易握取為適。

上述圖片僅供您選擇適合您家中長者飲食輔具的參考。

參考資料：

中華安全行動照護協會(無日期)．安全照護衛教專欄-居家安全照護 No-Lift Policy 應用 -餵食應用．取自 <http://www.cspha.org.tw/column/2-5.html>

愛．常照(2016，5月25日)．重要輔具介紹-飲食輔具不可少解決長者吃的煩惱．取自 <http://www.ilion-termcare.com/Article/Detail/43>

衛生福利部輔具資源入口網(無日期)．居家生活輔具-飲食用輔具．取自 http://repat.moi.gov.tw/07_product/pro_c_main.asp?id=5100