

第十四課：家居座椅要適合

長者使用的座椅，除考慮是否舒適外，更重要的是要選用高度及坐墊軟硬適中的座椅。座椅選擇得宜，有助長者省力及更輕易站立，並可減少跌倒的機會。長者選購座椅時，可參考以下要點：

- 一般建議座椅高度為 430-460mm/17” 至 18” 高。此外亦可根據個別長者的體型去考慮，座椅高度大約為長者的膝關節或後膝摺位至地面的高度，只要量度適當的座椅高度，長者坐下時膝關節能維持直角，雙腳平穩放在地上。
- 座椅需有扶手，協助下肢肌力較弱的長者借力起立，而且站起來亦較平穩。
- 座椅的坐墊不應太軟，否則長者站起時會較費力，而且軟坐墊會促使長者坐姿不正確，令跌倒的風險增加。
- 如非必要，座椅上不要額外加放坐墊，尤其是既軟且滑的坐墊，增加跌倒風險。
- 我們需留意長者坐下的位置，盡量避免太貼近座椅的前端邊緣，因有部分座椅椅面伸出的部分較多，當長者坐近前端邊緣，會令重心向前移，較容易令座椅翻前，令長者跌倒。
- 沙發的理想高度跟餐椅的大致相同。但由於大部分沙發的坐墊偏軟，所以沙發的理想高度會較餐椅高一點。
- 沙發坐墊的軟硬度亦非常重要，因為太軟的不能支撐身體，容易令長者坐姿不良，亦會增加長者意外滑下的風險。
- 沙發最好避免過份柔滑的物料，如絲絹之類，以免令長者滑倒受傷。