

## 第二十六課：視力衰退人士家居設計要點

隨著年紀增長，長者的感官能力會出現不同程度的衰退。以視力為例，很多長者都會因為年紀漸長染上眼疾，視線變得模糊，例如眼皮下垂、白內障、青光眼或老年性黃斑點退化。

視力出現問題將會影響到長者的自我照顧能力，如果處理欠佳，更會導致長者長期倚賴照顧者，甚至令長者需要入住老人院舍。其實，我們只要在長者的居所內稍作改動，將可大大提高有視力問題的長者的自我照顧能力。

### 室內照明

- 室內光暗度對有視力問題的長者至關重要，只要我們提升室內空間的光暗度，便可令長者更清晰看到眼前事物，避免因視線不清而發生意外。
- 一般建議室內照明光度需有 300LUX(勒克斯)的光度。但 60 歲的長者比 20 歲的年輕人需要多 2 至 3 倍的亮度;而 86 歲的更需要多達 5 倍的亮度。
- 有視力問題的長者，就需要更多的室內照明。

### 顏色對比

- 由於視力變差，為提高視覺提示，建議以不同顏色將家中的物件分類，例如利器或危險品，可以塗上較鮮艷的顏色，與其他物件區分出來。
- 可使用不同顏色的門，將不同房間的功能分開，例如黃色的廁所門、紅色的廚房門等。

### 文字或符號

- 如長者的視力未至於太差，可以較大的文字或符號圖像，張貼或印在物件之上，讓長者可較清晰辨別。

### 物件存放位置

- 由於視力欠佳，建議長者及照顧者將常用的物件分類，再存放於固定位置，每次用完亦即時放回原處。

### 助聽器

- 聽力出現問題的長者，建議配戴合適的助聽器，不單可改善對話時的聆聽能力，有改善人與人之間的溝通，減少誤會及磨擦，更有助擴闊長者的社交生活，從而提升長者的心理健康。
- 市面上有不同類型及款式的助聽器，因應不同人士的個人及聽力要求，所以應尋求有關專業人士的意見，小心挑選合適的款式。市面上的助聽器主要分為以下掛耳式、入耳式及掛頸式。而當中可分為直接擴音及經數碼化擴音兩類，當中以後者除噪效果較好，價格亦因而相對較昂貴。
- 由於聽力出現問題，長者未必會聽到門鈴響聲，建議使用同時有視覺提示的門鈴，如閃燈作為視覺提示長者開門，
- 建議在家居中安裝有視覺提示的警鐘系統，以確保長者察覺警報鈴聲，可及時作出反應。
- 建議使用可調較電話響鈴及聽筒聲量的電話。