

長者的安全廚房

撰文：鄧慧嫻
攝影：葉漢章

香港房屋協會服務協調主任施品正說，不少長者記憶力及反應能力逐漸減退，增加意外發生風險：「問十個長者，十個都試過忘記熄火。」

他指出，融合家居安老概念，採用新型靈活式設計的廚櫃及改用電磁爐，已能即時提升廚房安全，更可緩減長者因身體機能日漸衰退而出現煮食安全的意外發生。



電動升降式廚櫃底部設有安全裝置，一旦碰到物件觸及安全器，廚櫃會停止下降；底部安裝光管能增加廚桌光亮度。



環境篇

光線——廚房天花一般設有照明裝置，但低頭切碎食物準備烹調時，部分光線會被廚櫃遮擋，加上視力退化，光線不足更易割傷。可於廚櫃底裝置白光光管或射燈，提升廚桌的光亮度。

地板——煮食時避免弄濕地面，建議鋪設防滑地磚，減少滑倒風險。

廚具篇

灶頭——為免離開廚房後忘記熄火，建議改裝電磁爐無火煮食，避免火種；電磁爐面幾乎不傳熱，可減低灼傷機會。另可使用附時間計的電插座接駁電磁爐，適時自動斷電可確保安全；若使用煤氣爐或石油氣等明火煮食，建議加設鳴響式時間器，提醒長者熄火。而灶頭高度以及置為理想。

新式電磁爐火力與明火煮食相若，長者無需擔心煮食不夠火候。



使用組合架及開瓶器等工具，可令長者入廚時更加安全。



廚櫃及洗滌盆——為免長者爬高取物時跌倒，建議使用具升降裝置的廚櫃及洗滌盆，並採用玻璃櫃門，方便長者或坐輪椅人士輕易取得所需物件；採用附輪腳的儲物櫃，可隨時騰出空間方便輪椅使用者；合適高度的矮櫃，可讓長者坐着洗滌或煮食。

輔助工具

開瓶器——要扭開瓶蓋，以掌心發力的話，力量便會來自手腕及手臂等大關節，這樣較使用手指的小關節發力為佳，有助避免傷及關節；

電動罐頭刀——幫助長者輕鬆開啟罐頭食品；

隔熱墊——預防長者徒手提取熱物時被灼傷，應提醒長者手部不如以往靈活，避免使用單手式挾碟夾，以免使用不當時跌破碟子；

組合架——固定位置安放利刀及碗碟。

廚房容易積水濕滑，又潛藏火種、利刃等危機，記憶及應變能力減退的長者，走進這高危地方，輕則易被利刀割傷，重則隨時失火。廚房是長者經常發生家居意外的地方之一，究竟哪些設計及工具有助減低意外發生？

讀者如有任何照顧長者的問題，歡迎電郵至 mpw.health@omgk.com，我們會聯絡專家解答。

HEALTH GOLDEN ERA



香港房屋協會服務協調主任施品正稱，若長者家中正使用L型的曲尺式儲物櫃，可安裝轉盤式儲物架，避免要探身入矮櫃內存取物品。

如對上述廚房安全措施有疑問，可致電2839 2882向房協長者安居資源中心查詢。