

健步前行 (STEPPING ON)

建立信心、減少跌倒

第三節

1. 綜述今天的課程內容
2. 練習運動
3. 蘋果遊戲測試

小息

4. 導致在家跌倒的隱患
5. 安全衣物
6. 功課

步行外出時，眼望前方，保持警覺，腳跟着地後才邁出第二步。

防滑產品

清除小路及梯級上的苔蘚和霉菌

1. 除霉劑。
2. 購買一個噴霧瓶。將一份水和一份除霉劑混合，噴灑在乾燥的表面上。
3. 15分鐘後，用水喉引水沖洗。

其他類似產品

抗苔蘚劑 (Anti moss)、止霉劑 (Mold Stop) 及長效除草劑 (Once a Year Path Weeder)，或一般的清潔劑如氯水，或鈣、石灰、鐵銹清洗液 (CLR)。

防止在梯級邊緣滑倒

梯級和階梯防滑條 (Step and Ladder Strips) 是可黏在梯級邊緣的長條。

用於瓷磚、水泥及木地板的防滑產品

1. 在鋪砌瓷磚的表面使用防滑產品。
2. 在水泥及木材表面油上防滑塗料。防滑塗料亦可用於梯級上。
3. 您或會希望聘請專業人員，塗上商業防滑產品。

防止在家中滑倒

1. 立即用地拖將濺濕的地方抹乾。
2. 使用防滑產品增加平滑瓷磚的吸着力。
3. 使用雙面膠紙固定地板墊。用於固定地毯墊和地板墊的膠紙各不相同。

防滑產品

淋浴室和浴缸的防滑產品

防滑條

五金舖有小包裝出售。
將背貼撕開，黏在地面上。

淋浴室和浴缸用的墊子

1. 雜貨舖或藥房有具吸力的橡膠墊出售。橡膠墊應每天掛起晾乾，並定期更換。
2. 防真菌與防滑的淋浴墊。只需每六個月用香皂和清水抹洗一次。

如需要幫助處理濕滑的表面，請聯絡您當地的雜工或職業治療師。

在室外走動時小心不要滑倒

1. 留意草地上的洞、坑和石頭。
2. 行走時要看清前面的路。
3. 穿着結實的鞋子，並使用扶手。
4. 在有交通燈的地方橫過馬路，記住當「不要前行」(don't walk) 的交通標誌閃亮時，表示您可繼續橫過尚未過完的馬路。
5. 在大風天要小心，或不要出外。

以下情況要注意衣物安全……

- ◆ 應將寬鬆的長袍緊密包好，並牢固地繫好腰帶和領帶。
- ◆ 衣服上沒有寬大敞開的口袋伸出來，鈎在門把或家具上。
- ◆ 衣袖不宜過長、過於寬鬆或袖口過闊。
- ◆ 衣服下擺不宜過長，並應高於腳踝。

買衣服時要考慮安全問題。
穿着睡袍及浴袍時，
要考慮安全問題。