

## 1. 简介

欢迎大家收看扶抱及协助长者位置转移技巧的视像光盘

随着香港人口日渐老化

长者可能因为身体的自然衰退

或病患等原因

使他们的身体活动出现困难

需要家人及护老者的协助

这张光盘主要是通过三个不同身体状况的长者个案

让家居及院舍的护老者

对扶抱长者及位置转移技巧作初步认识

三个个案分别是：

一，身体整体稍弱，需一位护老者协助

二，一边身体乏力，需轻微协助

三，身体较弱，需要两位护老者协助

在照顾长者的日常生活中

很多时候我们需要在旁协助他们转移身体位置

在这过程中，如何能确保护老者和长者的安全

避免护老者身体劳损？

又如何做好适当的准备

掌握正确扶抱技巧的「八大原则」

包括如何以正确姿势、有效顺畅地发力

来达到安全扶抱及转移的目的？

又或是怎样运用适当的辅助器具

使过程更顺畅

以减少护老者的体力消耗？

这些都是可以降低长者受伤的机会

确保护老者工作安全及避免劳损的要点

光盘内，我们也会介绍

如何正确使用

或协助使用助行器具和轮椅

使长者安全

进出交通工具

包括港铁、公共汽车及出租车

以帮助行动有困难的长者在户外活动

扩展他们的生活和社交圈

在使用本光盘的时候

观众随时可以重温光盘内容

以加深对这些技巧的了解  
若阁下是初学者  
请谨记要在医护人员的指导下  
尝试和练习这些技巧  
在这张视像光盘中  
我们邀请了卫生署的物理治疗师及职业治疗师  
为大家详细解释有关知识和技巧  
大家好，我是物理治疗师  
我是职业治疗师  
在日常生活中  
对于行动不便的长者  
很多时候需要护老者的协助  
例如：帮助他们起床  
转移到轮椅、上厕所等  
若方法不正确，不但事倍功半  
还会增加护老者身体的劳损  
以及受伤的机会  
同时也容易使长者受伤  
因此，我们会介绍一些协助长者  
转移身体位置的方法  
以供参考  
虽然不能尽录所有扶抱及转移方法  
但通过认识基本的概念和原则  
我们可按长者当时的状态  
护老者的能力、环境、设备等条件  
在不同的情况下，作出适当的应变处理  
我亦会介绍有关助行器具和轮椅的一般使用方法和护老者在旁协助的技巧  
正确使用辅助器具  
能使扶抱及位置转移过程中变得顺畅  
减少护老者的体力消耗，避免劳损  
减低长者和护老者受伤的机会  
而现在市面出售的辅助器具，种类繁多  
我会为大家介绍一些常用的辅助器具  
解释如何选择及正确使用辅助器具的方法  
同时会介绍如何在家居环境内  
提高护老者和长者对环境障碍的警觉性  
从而改善家居安全及长者的独立能力

另外，我也会为院舍工作的护理人员  
介绍常用的辅助器具  
虽然辅助器具变得普遍  
但是在选择及使用前  
应该先向职业治疗师查询  
所有辅助器具必须定期检查、保养及维修