

2. 扶抱技巧 — 基本原则和应用

「扶抱八大原则」

坐下、站起来，上床、下床
这些都是我们每天会做的基本动作
以下影片，让我们看看在这些日常生活环节中
如何为有活动障碍的长者提供协助的初步概念
在开始示范之前
让我们先认识「扶抱八大原则」
这八大原则
除了能应用于协助长者身体位置转移
还可运用在使用辅助器具的情况
以及日常生活的搬抬或提举工作中
以减少受伤的机会
大家可因应个别情况，灵活运用
扶抱的八大原则
第一项，事前准备
在扶抱长者前
我们应该先分析长者的状况
自己的能力、环境的需求
去判断使用
甚么扶抱方法和辅助器具
另外，护老者宜穿着合适的衣服鞋袜
还要脱掉身上有机会阻碍扶抱的对象
例如手表或饰品
在预备转移前，要留意长者的状况
如果长者有未愈合的骨折、脱臼或痛症
便要小心
不可使患处受力
如有喉管，便需注意不要拉扯
若有尿袋，要留意尿袋的位置
应放于膀胱水平以下的位置
以避免尿液倒流
同时，要帮助长者坐稳
亦要为长者整理衣服、鞋袜和姿势
使转移过程更容易
大家有没有注意到
当长者坐着时，若双脚前伸
或身体后倾

会增加站起来的困难？
相反，当长者坐着时
膝尖在脚尖的正上方
要站起时身体前倾
膝关节微弯曲
身体重心略为向前
情况就大大不同了
他就更容易站起来
环境方面，要清除途中的障碍物
地面要干爽，有充足的光线
要预备所需的器具
例如把轮椅摆放在合适的角度，位置和地方
谨记事前准备是不可缺少的
还有，要锁好轮椅的轮子
这样会使整个转移和扶抱过程更安全
更有效率、更顺畅
第二项原则是向长者解释、指导
并取得他们的合作
沟通方面，应先向长者解释、指导
使长者明白后以取得其合作
有没有看见当长者由椅子转移到床的时候
会伸手拉着自己正坐着的椅子？
出现这样的情况是因为大家没有共识
这样会增加转移上的困难
另外
要鼓励长者主动参与转移过程
因为长者的参与不但减轻护老者的负荷
更重要的，是可使长者有运用现有机能的机会
从而保持活动能力，减慢衰退
第三项原则是正确姿势
就是扶抱长者时
护老者要保持腰背挺直
收紧腹部和扎稳马步
因为当腰背挺直时
腰背所受的压力会比较少
而收腹有助腹部肌肉收紧
加强腰背的保护
另外，扎马步能使护老者站得更稳定

并能以下肢发力，减少腰背受伤的机会

第四项原则是紧抱长者

紧抱长者时，长者要感到舒适

而又不可让他跌倒

究竟怎样紧抱长者才可提高长者和护老者的安全

又能减低身体各关节的劳损？

答案是：

护老者要以较大的关节

和肢体较强的部位去承托长者

以护老者的上肢为例

前臂较手腕强

所以可考虑用前臂来承托长者

另外，护老者亦不要过份弯曲关节

以免增加关节负荷

第五项原则是尽量靠近长者

有没有曾经在搬抬物品时

因杠杆原理

双手跟物品距离越远

物品就好像变得越重？

同样道理，扶抱长者时

护老者应尽量靠近长者

因为扶抱距离越远

护老者不只感到吃力

还增加了身体，尤其是腰背的负荷

另外，尽量靠近长者的时候

护老者的肢体就可以避免过度伸展

第六项原则

护老者的一只脚要指向目的地

并以下肢发力

脚尖指向目的地，例如轮椅

能帮助护老者顺畅而有效地转移重心

用下肢发力

即用身体最强的大腿肌肉来发力

这样能减轻腰背和上肢的负荷

第七项原则是由一位护老者发号施令

在长者能同步参与转移过程的情况

又或长者的身体太重或太弱

需要由两位或以上的工作人员作协助时

便要由其中一人发号施令
这样大家便能更合拍
以减低受伤机会
另外，发号施令时
大家在数出一、二、三后才同时发力？
又或是数到第三时便立刻发力？
这些需要事先沟通清楚，以加强默契

第八，利用辅助器具
在许可情况下
要尽量使用合适的辅助器具
以减轻护老者身体的负荷
不过，无论使用任何器具
仍要遵守并灵活运用上述所介绍的扶抱原则