

4. 从床到椅：从正面提供协助

把长者扶起后

下一步就是转移到轮椅之上

别小看这个步骤

原来放置轮椅的位置及每一个动作

都有不少需要注意的地方

第一个个案是协助双腿稍弱的长者转移到轮椅之上

再协助他坐直，将整个背部坐贴椅背

让我们一起看看

若长者双腿稍弱

就可以考虑从正面协助他转移至椅子上

这方法也适用于其他情况

例如：长者只有一边身体乏力

但目的地却在他的患侧

又或是室内空间比较狭窄的位置

正如之前提及的「扶抱八大原则」

第一项是事前准备

首先清除障碍物

协助长者预备

例如穿好鞋子

另外，别忘记了解长者当时的状况

若床的高度是可供调节

便要把床调节至与轮椅相若的高度

当然，要事先知会长者，让他有所准备

把之前预备的轮椅拉近

以 90 度贴近床边

这样便有足够空间给护老者转移长者

接着，把轮椅锁上

指示长者尽量坐近床边

如果长者需要协助护老者可将一手承托长者的肩膀

另一手托着长者的盆骨底部

然后以前后马步站稳

下肢发力，保持腰背挺直

协助长者将重心左、右慢慢移动

同时每次移出一些，重复直至坐近床边

长者双脚要放好

膝尖大约在脚尖上方

接着，视乎长者的活动能力
和长者与护老者的身高比例
指示长者把双手安放的位置
要注意，长者不要用力拉护老者
以免引致二人失去平衡，会引致受伤
护老者要稳固地承托长者的肩膀
其中一个方法，可以以前臂承托长者肩膀位置
这是八大原则中的第四、第五项
姿势方面，护老者要保持腰背挺直
收腹、扎马步；双膝微曲
因应长者的下肢力量
护老者可以不同方法
以自己的膝部轻轻支撑长者的膝部
双脚前后扎马
前脚尖指向长者
后脚尖可先指向轮椅
或转移时转至指向轮椅
以帮助重心转移
然后护老者发号施令：「一、二、三」
用手臂扶起长者
要注意，这时要以下肢发力
当长者的臀部刚好离开座位
便能把长者转移至轮椅上
要留意，在转移过程中
长者不需要完全直立
让我们再看看整个过程
留意画面特写的位置
尤其是护老者承托着长者肩胛骨的手势
护老者脚部的转动
护老者腰背挺直的姿势
及长者臀部跟轮椅之间的距离