

5. 坐贴椅背：从背后提供协助

以下是示范一位护老者协助长者
从座位的较前位置
如何坐入至背贴椅背
若需要两位护老者协助
或使用辅助器具的情况
详情请参考光盘的第五部分
首先把长者双手横放胸前
护老者从后把双手穿过长者肩膀下
轻握着他的前臂
不要太大力握着长者的手臂
注意长者和护老者的身体
轻轻向前倾
护老者主要以前臂
由下而上承托长者肩膀位置
不要用力压着长者的胸部或拉扯长者的前臂
切忌用蛮力往后拉
这样会弄伤长者及自己
护老者挺直腰背
做出前后脚扎马步姿势
若长者能够配合，护老者可以发号施令
运用前臂支持
长者坐贴椅背
整个过程中，护老者不要把腰部后弯
并且，长者不需要完全站起来
只需要臀部稍离座位便足够
此处就是运用八大原则中的下肢发力
以护老者的前臂作为支持点固定
护老者就可以挺腰、收腹、扎马步
要注意
发力的地方是下肢
只要下肢慢慢伸直
就可轻易协助长者坐直，背贴椅背
让我们再看看整个过程
留意画面特写的位置
尤其是护老者手握长者前臂
承托长者肩膀的位置
以及其下肢发力的动作