

## 6. 从床到椅：从侧身提供协助

协助长者转移到轮椅之上

还有其他方法

只要符合扶抱八大原则便可以

现在，让我们看看如何协助一位一边身体较弱的长者

把他从床上转移到轮椅上

若长者有一边身体较强健

而环境又容许轮椅放在強侧那边

我们可以考虑从患侧那边协助长者转移到椅子

同样，先清除障碍物，协助长者预备

另外，别忘记了解长者当时的状况

把先前预备了的轮椅拉近并锁好

把轮椅以 45 度贴近床边

因为位置较近，转移的距离便较短

若是 90 度的话

距离就会较远

增加过程的时间和难度

另外，长者身体可较易靠前

手便可以放在扶手上

亦会较易提起臀部和转移到轮椅上

另外，长者双脚要平放于地上

指示长者尽量坐近床边

要协助长者坐近床边

护老者协助的方法可以与上述第三部分一样

又或长者用有力的上肢一面按在床上

一面将自己的重心左、右慢慢移动

同时每次移出少许

重复直至坐近床边

长者双脚放好，膝尖大约在脚尖上方

现在示范动作的长者

是右脚有力

患侧左脚乏力

把轮椅推近他右边

指导长者把手按在离他距离较远的扶手上

这是扶抱八大原则中的第二项

要向长者解释和指导

护老者可把手穿过长者的肩膀下

然后用手或前臂承托长者的肩膀位置  
要点是由下而上承托长者的上肢，不要拉扯  
护老者的另一只手则承托着长者的盆骨底部位置  
根据八大原则的第三项  
护老者要保持腰背挺直、收腹、扎马步  
然后一脚脚尖指向目的地  
即指向轮椅  
以下肢发力  
这样可避免大动作转动和弯下腰背  
从而减轻腰部负荷  
护老者与长者要取得默契  
例如：数「一、二、三」，到「三」便起身  
护老者原本弯曲的脚要伸直  
伸直脚便要弯曲  
从而转移方向和重心  
腰背保持挺直  
把长者臀部提起至刚离开床边  
不用完全站立起来  
然后转移到轮椅上  
让我们再看看整个过程  
留意画面特写位置  
尤其是护老者以前臂承托长者肩膀的位置  
及其腰背保持挺直姿势  
以下肢发力，马步转移的动作