

## 8. 站起走动：需要协助

### 从站到坐：需要协助

对于体力较弱

例如是中风或有下肢病患的长者

若要从坐着的姿势站起来

可能会有困难

若以正确的方法站起来

整个过程会较容易

首先，要先清除沿途的障碍物

和预备助行器

一般助行器应放在下肢较强的那一边

长者双脚平放于地面并微微向后收

稍微屈膝，使膝尖在脚尖上方

大约成一直线

強侧的手扶着椅子的扶手

护老者站在长者下肢较弱的那边

用手由下向上承托其肩膀位置

另一只手则放在长者的盆骨底部位置

轻轻向前及向上承托

与长者取得默契后

护老者发号施令：「一、二、三」

与长者一起发力

协助长者身体重心稍微前倾

再站起来

同样，护老者要保持腰背挺直

前后脚扎马步

前脚尖指向前方

以下肢发力

站起后，就可以开始步行了

步行时，护老者要站在长者身体较弱的一边

一手轻轻向上承托肩膀位置

切记不可拉扯长者的手臂

以免拉伤长者的肩膀

而另一只手扶着长者的盆骨位置

步行时，长者要挺直腰背

眼望前方

若协调能力和下肢力量较好

则可以拐杖与弱腿同步  
然后是強腿迈步  
另一方法是先把拐杖放前一步  
然后弱腿跟随迈步  
最后是強腿，如此类推  
让我们再看看整个过程  
留意画面特写的位置  
尤其是护老者承托长者的手势  
及长者利用拐杖步行的步骤  
若需要坐下  
长者要先步行至双腿后方触及座椅  
一手按着椅子  
护老者一手向上承托长者肩膀  
另一手承托长者盆骨位置  
协助长者身体重心稍微前倾  
然后与长者同步弯曲双腿  
协助长者慢慢坐下  
无论是使用拐杖或其他助行器  
方法也是相似  
但若长者身体太弱  
以致身体不能站立起来  
那便不要勉强步行了