

9. 从仰卧到坐：不需要协助

从床到椅：不需要协助

若长者一边身体活动有轻微困难
但又能够自行起床和步行
可以参考以下方法
首先，长者以强腿协助弱腿弯曲
接着，强侧的手协助患侧的手横放在身体上
然后转身
再用强手支撑身体，坐起来
让我们再看看整个过程
对一边身体较弱的长者而言
若椅子放在强侧
会较放在弱侧安全
椅子方向要与床成 90 度
首先，长者放好双脚
膝尖在脚尖上方
再伸出强手，按在扶手上
重心向前并转移至坐在椅上