

## 11. 处理跌倒

当然，大家也会小心照顾长者

但若长者在步行时失去平衡或突然晕倒

护老者应该怎么办呢？

护老者在陪伴或协助长者步行时

一般应站在长者身体较弱或较不灵活的一方

步行时，长者若意外跌倒或突然晕倒

护老者应紧抱他，并让他尽量靠着自己

护老者可以以自己的身体作支撑

然后屈膝

把长者慢慢放下

过程中护老者要保持挺腰

收腹、扎马步

最后把长者安全的放在地上

护老者或可以从后

用双臂承托长者肩膀下的位置

让长者靠近自己

然后屈膝

把长者慢慢放下

过程中同样要保持挺腰

收腹、扎马步

最后把长者安全的放在地上

这样就算长者是突然失去平衡

也不会一下子撞到地上，引致受伤

所以谨记整个动作重点是护老者要以正确的姿势

把长者慢慢放下，安全着地

当安全着地后

护老者应替长者作初步检查

然后以合适的急救方法处理

并寻求协助