

15. 外出篇

大多数长者会有机会到户外活动

例如：到户外舒展身心、与朋友见见面

又或者需要到诊所覆诊等

因此护老者能掌握协助长者外出的技巧，非常重要

上下楼层时，平衡有障碍的长者应使用升降机

切勿使用自动电梯

若没有升降机

而长者能力许可

只需少许协助

护老者可参考以下介绍的常见情况和方法

协助长者上下楼梯

若长者无需护老者协助

长者可以用强腿那边手

提着助行器靠近栏杆步行

次序是先上助行器

然后是强腿

最后是弱腿

当两脚同级后

重复以上步骤

若长者需要护老者协助或陪伴上楼梯

而长者强侧有栏杆

护老者可先安顿长者在安全的地方

然后把助行器放在台阶顶层

然后，长者用强侧那边手扶着栏杆

护老者站在长者弱腿身旁

一手安放在长者肩膀下位置向上承托长者肩膀

要谨记，不要拉扯长者上肢

而另一手承托着长者的盆骨位置

协助长者移动重心

以防他跌倒

护老者所站的位置要比长者低一级

护老者要保持腰背挺直和扎马步姿势

双脚各自站在两级

不要站在同一级，以便更易保持平衡

长者先将手扶在栏杆较前位置

长者强腿先上

然后弱腿放上同一级
待长者双脚同级后
护老者才跟随上级
然后重复以上步骤
要留意：若长者与护老者轮流上级
会较易保持平衡
让我们重温整个过程
留意护老者的手势、扎马步的动作
及长者出脚的步骤
若栏杆只设置在长者患侧
步法和协助方法与之前提及的相似
下楼梯时，若长者无需护老者协助
长者可以用强腿那边手提着助行器
靠近栏杆步行
步法是：
先放下助行器
然后是弱腿
最后是强腿
当双脚同级后
重复以上步骤
若长者需要护老者协助或陪伴下楼梯
而长者强侧有栏杆
长者可以把助行器放在一旁
然后，用强侧那边手扶着栏杆
护老者要站在长者患侧
一手放在长者肩膀下位置
向上承托长者肩膀
要谨记，不要拉扯长者上肢
而另一手便承托着长者的盆骨位置的盆骨位置
协助长者移动重心
以防他跌倒
护老者所站的位置要比长者低一级
至于扎马步的姿势
也跟上楼梯一样
护老者两条腿要分两级站立在两级之上
好处是有较大的支持面积
以提供更稳固的支持力
长者先将手扶在栏杆较低位置

长者弱腿先落，然后强腿放在同一级
待长者双脚同级后
护老者才跟随下楼梯，重复以上步骤
要留意：若长者与护老者轮流下楼梯
会较易保持平衡
下了楼梯后
护老者要先把长者安顿在安全的地方
然后取回助行器
现在我们再重温过程中的重要部分
若栏杆只设置在长者患侧
长者可提着助行器靠近栏杆
步法和协助方法与之前提及的相似
若不清楚长者的活动能力
又或对上述的方法有疑问
应先向物理治疗师查询
若长者上下楼梯出现困难
便不应勉强
应考虑其他方法，以策安全
详情请看下一节有关轮椅上下楼梯辅助器具的内容