

16. 轮椅使用的注意事项

部分长者可能因身体活动能力有限而行动出现困难
合适的助行器具或轮椅不但有助他们扩大日常活动范围和社交圈子而且可以改善他们的自我照顾能力
若有上述需要，长者须由医生转介物理治疗师去个别评估长者的活动能力
体型、生活环境、护老者的能力等以决定合适的轮椅或助行器具
让我们现在看看
选购轮椅或助行器具时有甚么考虑因素
市面出售的轮椅种类繁多
选择时应留意以下几点：
轮椅尺寸：
轮椅的尺寸必须配合长者的体型而座椅的深度、宽度、高度和脚踏长度等亦是考虑因素
座垫
应能平稳地承托长者的体重
如座垫或靠背太软便不能承托长者于正确的坐姿容易诱发腰酸背痛或造成褥疮等问题
靠背高度亦要足够支持背部
有些长者或需要头部支持
有些轮椅靠背是可以折合的方便放入横放式车尾箱内
若靠背不能折合车尾箱会不能紧闭
这个时候要另加稳固带
或要以直立式车尾箱的车子运载
要注意，有些座垫的质料很容易使长者滑前导致坐姿不良，又或较难清洁
所以选择时要留意
另外，若需要附加纾缓压力的座垫以预防褥疮应将附加座垫固定
并相应地调节脚踏高度

使长者双脚能够平放于脚踏上

并与髋关节成 90 度

扶手和脚踏：

对于一些在转移时需要较多协助的长者

可选取可拆式扶手、活动脚踏的轮椅

在协助长者从轮椅过床或过椅时较为方便及安全

亦可减省护老者的体力消耗

另外，扶手的长度也会影响长者的活动

一般，长扶手较大机会阻碍轮椅推贴桌子边

短扶手则较易使长者坐近桌子边

方便从事桌面活动

轮胎：

尺寸方面分两种

大轮，可由护老者或长者自助推动

小轮，则只能由护老者推动

种类方面有常见充气胎和原子胎

充气胎避震功能较好

但要确保胎内气压充足

原子胎则不用充气

后倾杆：

在上下台阶时

踏着后倾杆

可控制车头抬高的幅度

以跨上台阶

有些轮椅会较轻

例如小轮的轮椅

较一般大轮的轮椅轻

在用料方面，也会影响轮椅的重量

轻身的轮椅可减轻护老者提起收藏轮椅时的负荷

安全带：

安全带可以增加长者使用轮椅时候的安全

以下情况，护老者需要为长者佩戴轮椅安全带

当长者不能稳固地坐在轮椅上

在交通工具上坐轮椅

路途有斜坡

台阶或路面不平

安全带应横越在腰上，而松紧要适中

并可容许一只手掌穿过

使用活动式安全带时
应将其固定在扶手下
若在交通工具上
例如：公共汽车
要使用座位提供的安全带
即使长者已佩戴安全带
护老者也要时常观察长者的坐姿和情况
以策安全

现在，让我们看看在外出时
使用轮椅的技巧和注意事项
在使用轮椅时，有三点要注意
首先在扶抱长者过床
或做其他转移动作或停泊时
要谨记先将轮椅锁上，确保安全
第二，护老者在推动轮椅时
要腰背挺直尽量以下肢发力
第三，要留意长者手部摆放的位置
要放在扶手里
以免在转弯或出入口时被撞伤
还有不时要跟长者沟通或观察其状况
如欲推动轮椅走直线
双手要同时用平均的力度将轮椅向前推动
当一边手的力度强过另一边时
轮椅便会转向推动力较弱的一边
这样就会出现左右摆动或转弯情况
上台阶时，应将轮椅面向前方
护老者用一只脚踏在轮椅的后倾杆上
双手及下肢协调用力，将轮椅前轮提起
进行这动作时，切忌用蛮力
重点是挺腰、收腹、扎马步
护老者只要轻轻曲膝、重心向下
配合双手向后拉并向下压
前轮先上
然后整张轮椅推上台阶
在这个时候
要注意：用下肢发力
下台阶时，先将轮椅背向下台阶方向
然后护老者保持挺腰、收腹、扎马步的动作

以防轮椅忽然向后冲或突然振荡
以免使长者不适或受伤
护老者控制后轮先下台阶
前轮随后
市面上，还有一些电动辅助轮椅
可使护老者更轻易推动轮椅
或可协助并加强长者的控制能力
适合的时候
可以使用电动轮椅
要谨记，要在帮助长者提高自我照顾能力
和要他们尽量运用现有能力间取得平衡
有关评估或疑问，请向物理治疗师查询
而上、下斜坡的方法
跟上、下台阶 很相似
无论是上、下斜坡
都是将轮椅面向斜坡较高的方向
这样长者便不会从轮椅掉下来
若斜坡较斜和阔
便可以「之」字形推进
下斜坡时
将轮椅背向下
慢慢控制速度
免生危险
若轮椅有手动刹车闸
需要时，可用手闸协助控制车速
要谨记，即使长者已佩戴轮椅安全带
长者必须要面向斜坡上方
背向下方
以免发生危险
还有不时要跟长者沟通或观察其状况
使用轮椅的长者在上下不同楼层时
应先选用升降机
若没有升降机
便需要使用轮椅台阶升降机
或轮椅爬楼梯机等设备
轮椅台阶升降机的载客升降台
一般只能容纳一张轮椅
要留意升降台可载重量及高度的限制

操作时

要确保升降台到达安全位置和斜板妥善开启后才可让轮椅进出升降台

若升降台设有安全带设备

长者须全程扣上

在运作时

长者应把双臂保持在轮椅内

以免撞伤

在本港不少地方，如港铁车站、商场

也设有安装轮椅台阶升降机

长者在使用前，可向职员查询

另外，有些公共场所的轮椅台阶升降机

是以公用锁匙启动

供长者自助使用

详情可参考本光盘第七部分的小区资源数据情可参考本光盘第七部分的小区资源数据

同样，轮椅爬楼梯机可以协助长者上下楼梯

选用时，要留意楼梯机是否符合载重限制

轮椅的种类，及楼梯的环境因素

如楼梯倾斜度和表面质料负荷能力等

使用时，要确保轮椅爬楼梯机有足够备用电力

轮椅必须妥善扣紧在机上

轮椅使用者必须佩戴安全带

双手保持在轮椅内

而护老者则要根据扶抱八大原则

来操作轮椅爬楼梯机

即是事先已计划好路线

清除楼梯上的障碍物

在使用时，要挺直腰背

收腹、扎马步

尽量以下肢发力

并尽量减少护老者与轮椅爬楼梯机之间的距离

以上辅助器具，在使用前

除了要了解操作方法

护老者更应在操作前接受合适的训练

以正确熟练的技巧操作，以保安全