

18. 院舍篇

之前所示范的扶抱及转移技巧
都是因应长者还有一定的活动能力
可以由一位护老者照顾而设定
但如果长者身体较弱
需要由两位护老者协助转移位置
那么又有甚么地方需要注意呢？
首先，应预备合适的辅助器具
以扶抱八大原则去运用
但当没有合适的辅助器具
一些简单的用品
例如床上的辅助床单或毛巾
合适和正确地运用，也可以协助扶抱过程
例如在床上横移的时候
护老者就可以使用床上的辅助床单
进行转移时
护老者要先协助长者将头部
和下肢逐一移近床边
同样若长者的下肢较重或关节较硬
护老者可以一
膝跪在床上，以减轻腰背负荷
若长者能力可以的话
可以让他提高臀部并移近床边
否则，护老者可以使用辅助床单协助长者移近床边
护老者挺腰收腹
扎好马步
因移动方向
是向护老者的后方
所以要前后脚扎马步
手肘尽量贴近腰
然后蹲下马步
再用下肢发力
重心后移
便可协助长者向两边横移了
至于二人合力
协助长者从床转移到轮椅
就跟之前以单人把长者
从床上转移到轮椅的技巧相似

首先要整理及预备好长者和环境
再把轮椅推近床边
把所有可以拆除的组件拆去
例如活动式脚踏和扶手
把轮椅以 45 度贴近床边度贴近床边
但要放后少许
目的是容许多些空间给两位护老者站立
放好后，记着要锁好轮椅
以下的个案
是长者身体较弱或护老者身型相对较小
所以需要两位护老者合力扶抱
开始时，护老者先协助长者坐到床边
同样，协助长者重心移向一边
接着协助长者把另一边的臀部移前
然后把长者的双脚平放在地上
膝关节稍微弯曲，膝尖在脚尖的正上方
两位护老者都要保持腰背挺直、收腹、扎马步
每一位护老者，要其中一条腿的脚尖指向目的地轮椅
以「丁字马」站稳
当二人合作的时候
大家要讲求默契
例如：较近长者的那位护老者
要承托长者较大部分的重量
另外，大家要清楚
是谁负责发号施令
和发号施令的方法
要注意，两位护老者要尽量靠近长者
以下肢转移重心
使上肢不需要过份伸展
同时要保持腰背挺直
而距离较远的那位护老者
由于需要靠近长者
他的上身会前倾
所以需要按着轮椅的扶手
而当长者靠近轮椅时
他便需要松开扶手上的手，以承托长者臀部
较近长者的那位护老者

一只手放在长者的盆骨位置最低点
承托着长者
记着是承托，不是抓紧臀部
这时候，就要由其中一人发号施令，「一、二、三」
两位护老者一起用脚发力托起长者
当长者臀部刚离开座位的时候
较远的那位护老者可以把按着扶手的手抽出
承托着长者的另一边盆骨的下方
这样就可以把长者稳稳妥妥的转移到轮椅上
我们从另一个角度，去看看整个过程
留意画面特写的位置
当把长者从床上转移到轮椅后
若长者身体软弱
或相对护老者体型较大
便可分两个步骤坐入椅内
即转移到轮椅时
先坐椅内的一大半椅深位置
才再协助他坐到背贴椅背
以下是二人协助长者坐到背贴椅背的方法
这同时也适用于协助长者纠正坐姿
两位护老者面向长者
各站一边
同时把手穿进长者的肩膀下
承托长者的肩膀位置
两位护老者的另一手要按在扶手上
主要是用来借力
身体尽量靠近长者
要记着挺腰、收腹、扎马步
并以下肢发力
因移动方向是护老者的前方
以护老者要以前后脚扎马步
前脚尖指向正前方
发号施令，数「一、二、三」的时候
两位护老者一起托起长者
以下肢发力将重心移向前方
把长者扶正，背贴椅背
我们从另一个角度，去看看整个过程
留意画面特写的位置