

## 19. 扶抱及位置转移的辅助器具

根据扶抱八大原则

要转移长者

在资源许可下

最理想是可以使用辅助器具

例如电动辅助起重器

以减轻对护老者关节的劳损

无论使用任何器具

都要配合长者的活动能力

并要鼓励长者尽量运用自己的能力去配合

以免因活动量减少而加剧身体机能衰退

如需评估长者的活动能力和情况

并选择合适的协助转移模式

请向物理治疗师查询

在预备转移前，要留意长者的当时状况

若长者有未愈合的骨折、脱臼或严重痛症

要小心不可使患处受力

如有喉管，要小心不要拉扯

要注意尿喉及尿袋的位置，以避免尿液倒流

以下，我们会以一位不能主动参与转移过程的长者

示范如何在使用电动辅助起重器时

运用扶抱八大原则

首先，要预备好轮椅及清理环境

清理途中的杂物

确保辅助起重器有足够储电

和运作正常

要留意不同操作原理的起重器有不同的操作方法

例如：有些辅助起重器在上升或下降吊网时

轮子是不用上锁的

首先，把床升高至大约髋关节高度

运用先前提及的扶抱方法

护老者要腰背挺直，前后脚扎马步

或一膝跪在床上，一手放在长者的盆骨外侧

一手放在肩胛后方，协助长者侧卧

同样护老者要留意自己的姿势

和不要拉扯长者肩膀

长者侧卧后

护老者把吊网卷折好放在长者背下  
再协助长者由侧卧转回仰卧  
护老者需要移后自己身体重心  
用下肢发力去协助长者转身  
要因应长者于目的地的姿势而钩好挂带  
接着按动电动辅助起重器把长者升起  
长者要保持双手在吊网之内  
若长者未能合作  
升起吊网时要特别留意  
以防长者受伤  
护老者把吊网推到目的地的时候  
便可以按动电动辅助起重器放下长者  
最后把吊网解开  
要留意护老者无论在使用任何辅助器具  
也要保持姿势正确  
即挺腰收腹  
要尽量靠近长者  
以下肢发力移动辅助起重器  
并在移动时要固定吊网  
要确保不要碰撞长者  
另外，目的地的座椅或轮椅  
要稳固在墙壁或家具前  
或可由其他护老者协助固定它  
要谨记，扶抱转移的方法  
要根据扶抱八大原则  
因应不同的情况  
而灵活运用  
若有任何疑问  
就要咨询物理治疗师  
在使用电动辅助起重器前  
必须接受训练  
胡乱使用可以引致护老者或长者严重受伤  
此类起重器必须由专业人士安装  
定期检查、保养及维修  
不同类型的电动辅助起重器  
在尺寸和操作上，各有不同  
应该根据说明书的指示使用  
如有疑问，可以向职业治疗师查询

一般，电动辅助起重器分两类  
包括座地式及天花安装式  
而当中座地式电动辅助起重器需要较大转移空间  
应该选择合适的吊网尺寸  
需视乎长者当时的情况  
而决定勾挂带的位置  
每部起重器都有一个紧急开关  
能在紧急时按停起重器  
另外  
有些辅助器具  
可以帮助长者保持正确坐姿  
座垫是其中之一  
座垫能用作加高座椅  
让长者容易站起来  
保持正确坐姿  
同时可以减少臀部承受的压力，预防褥疮  
使用时，只需放在座椅或轮椅的座位上就可以  
市面上，有不同种类的座垫  
常见的座垫包括：软胶座垫  
啫喱座垫及充气式座垫  
在选购时，应先咨询职业治疗师的意见  
另一类，是单向滑动垫  
它可以防止长者坐在椅子上时向前滑出  
当然也需要配合一张合适的座椅  
使用时，只需把单向滑动垫放在椅子上  
长者坐在座垫上就可以  
请注意，必须跟从滑动垫上所指示的方向放置  
市面上还有许多辅助器具  
可以用来协助一些需要卧床或活动能力较弱长者  
透过特别设计的辅助器具  
使护老者工作变得更安全及便利  
也避免劳损  
选购前，请向职业治疗师查询  
部分安老院，是使用有轮子的床  
请谨记，进行扶抱及位置转移之前  
必须锁紧闸  
有些床可以调整高度  
方便护老者协助长者扶抱转移或进行护理活动

转移床单，是转移常用的辅助器具  
转移床单能使护老者更容易协助长者在床上转身  
只需预先把转移床单放在躺卧长者的身体下  
在转移前，先把长者的头、手及腿放好  
护老者站立在长者的床边  
握紧床单一边用力一拉，就能协助长者转身  
如果没有床栏，便需要另外一位护老者协助  
以防长者滑至床边  
护老者在进行转移前  
应该先接受扶抱转移相关的训练  
在过程中，需要运用扶抱的八大原则  
及注意保持正确姿势  
那就能确保过程顺利和安全  
扶抱板也是常用的辅助器具  
它能为护老者提供抓握的位置  
及让护老者在扶抱转移的过程中保持腰背挺直  
减低腰部受伤的机会  
在使用时，只需把扶抱板放在长者的臀部下  
护老者双手握紧扶抱板  
就能扶起长者转移到另一张椅子上  
另一类常用的辅助器具是扶抱腰带  
它为护老者提供抓握的位置  
把合适尺寸的扶抱腰带扣在长者的腰部  
并调整腰带到合适程度  
让护老者双手握紧扶抱腰带  
用正确的扶抱及转移的方法  
扶起长者转移到另一张椅子上  
在护老院中  
如需要协助长者沐浴或如厕  
可以使用便椅  
便椅有两类  
包括床旁使用  
没轮子 及可推动 有轮子 的便椅  
为了避免晚间如厕时，长者因步行往厕所而跌倒  
可以让长者使用床旁的便椅  
在使用时，请注意：  
一，便椅需尽量靠墙和靠床边放置  
二，选择与卧床高度相似的便椅  
方便转移

可推动的便椅有轮子  
护老者可以将长者由卧床  
推往浴室进行日常护理  
使用有轮子的便椅时，请先移开障碍物  
例如扶手、脚踏  
然后靠墙并靠床边放置  
需锁紧闸，才协助长者转移至便椅上  
长者安坐在便椅后，放回扶手及脚踏  
松开闸  
推行便椅前  
请将长者双手放回扶手内  
以免因碰撞而受伤  
床边固定的及可推动的便椅有不同类型  
请先咨询职业治疗师有关选购及正确使用的意见  
从刚才的讲解中  
大家已经了解在护老过程中  
如何照顾一位有活动困难的长者的基本方法  
就好像我以物理治疗师的角度  
向大家讲解如何进行不同位置转移的原则和方法  
提高护老者和长者在位置转移时的安全意识  
教导正确姿势和腰背保健势和腰背保健  
减低受伤的机会和避免不必要的劳损  
我亦讲解了如何协助长者使用助行器具和轮椅  
从而提高长者的活动能力  
以扩大他们的活动范围和社交圈子  
若有任何疑问  
包括有关选择扶抱或协助长者转移位置的方法和技巧  
选择助行器具及轮椅  
评估护老者、长者或需搬抬工作人士的能力或风险  
请向物理治疗师查询  
而我职业治疗师  
为护老者讲解及示范正确使用辅助器具的方法  
提高大家在家居环境内  
对环境障碍的警觉  
改善家居安全及长者的独立能力  
也已为院舍的护理人员  
介绍能使扶抱转移过程  
更顺利的辅助器具

减省护老者的体力消耗  
减低扶抱对象受伤的机会  
确保护老者工作安全及避免劳损  
有关选择及使用合适的辅助器具  
请向职业治疗师查询  
对了，不过每一种技巧或工具  
都是熟能生巧  
因此大家要勤加苦练  
遇上不明白的地方  
就要请教专业人士，千万不可操之过急