

## 簡介

歡迎大家收看扶抱及協助長者位置轉移技巧的視像光盤

隨著香港人口日漸老化

長者可能因為身體的自然衰退

或病患等原因

使他們的身體活動出現困難

需要家人及護老者的協助

這張光盤主要是通過三個不同身體狀況的長者個案

讓家居及院舍的護老者

對扶抱長者及位置轉移技巧作初步認識

三個個案分別是：

一，身體整體稍弱，需一位護老者協助

二，一邊身體乏力，需輕微協助

三，身體較弱，需要兩位護老者協助

在照顧長者的日常生活中

很多時候我們需要在旁協助他們轉移身體位置

在這過程中，如何能確保護老者和長者的安全

避免護老者身體勞損？

又如何做好適當的準備

掌握正確扶抱技巧的「八大原則」

包括如何以正確姿勢、有效順暢地發力

來達到安全扶抱及轉移的目的？

又或是怎樣運用適當的輔助器具

使過程更順暢

以減少護老者的體力消耗？

這些都是可以降低長者受傷的機會

確保護老者工作安全及避免勞損的要點

光盤內，我們也會介紹

如何正確使用

或協助使用助行器具和輪椅

使長者安全

進出交通工具

包括港鐵、公共汽車及計程車

以幫助行動有困難的長者在戶外活動

擴展他們的生活和社交圈

在使用本光盤的時候

觀眾隨時可以重溫光盤內容

以加深對這些技巧的瞭解  
若閣下是初學者  
請謹記要在醫護人員的指導下  
嘗試和練習這些技巧  
在這張視像光盤中  
我們邀請了衛生署的物理治療師及職業治療師  
為大家詳細解釋有關知識和技巧  
大家好，我是物理治療師  
我是職業治療師  
在日常生活中  
對於行動不便的長者  
很多時候需要護老者的協助  
例如：幫助他們起床  
轉移到輪椅、上廁所等  
若方法不正確，不但事倍功半  
還會增加護老者身體的勞損  
以及受傷的機會  
同時也容易使長者受傷  
因此，我們會介紹一些協助長者  
轉移身體位置的方法  
以供參考  
雖然不能儘錄所有扶抱及轉移方法  
但通過認識基本的概念和原則  
我們可按長者當時的狀態  
護老者的能力、環境、設備等條件  
在不同的情況下，作出適當的應變處理  
我亦會介紹有關助行器具和輪椅的一般使用方法和  
護老者在旁協助的技巧  
正確使用輔助器具  
能使扶抱及位置轉移過程中變得順暢  
減少護老者的體力消耗，避免勞損  
減低長者和護老者受傷的機會  
而現在市面出售的輔助器具，種類繁多  
我會為大家介紹一些常用的輔助器具  
解釋如何選擇及正確使用輔助器具的方法  
同時會介紹如何在家居環境內  
提高護老者和長者對環境障礙的警覺性  
從而改善家居安全及長者的獨立能力

另外，我也會為院舍工作的護理人員  
介紹常用的輔助器具  
雖然輔助器具變得普遍  
但是在選擇及使用前  
應該先向職業治療師查詢  
所有輔助器具必須定期檢查、保養及維修