

15. 外出篇

大多數長者會有機會到戶外活動

例如：到戶外舒展身心、與朋友見見面

又或者需要到診所覆診等

因此護老者能掌握協助長者外出的技巧，非常重要

上下樓層時，平衡有障礙的長者應使用升降機

切勿使用自動電梯

若沒有升降機

而長者能力許可

只需少許協助

護老者可參考以下介紹的常見情況和方法

協助長者上下樓梯

若長者無需護老者協助

長者可以用健腿那邊手

提著助行器靠近欄杆步行

次序是先上助行器

然後是健腿

最後是弱腿

當兩腳同級後

重複以上步驟

若長者需要護老者協助或陪伴上樓梯

而長者健側有欄杆

護老者可先安頓長者在安全的地方

然後把助行器放在臺階頂層

然後，長者用健側那邊手扶著欄杆

護老者站在長者弱腿身旁

一手安放在長者肩膀下位置向上承托長者肩膀

要謹記，不要拉扯長者上肢

而另一手承托著長者的盆骨位置

協助長者移動重心

以防他跌倒

護老者所站的位置要比長者低一級

護老者要保持腰背挺直和紮馬步姿勢

雙腳各自站在兩級

不要站在同一級，以便更易保持平衡

長者先將手扶在欄杆較前位置

長者健腿先上

然後弱腿放上同一級
待長者雙腳同級後
護老者才跟隨上級
然後重複以上步驟
要留意：若長者與護老者輪流上級
會較易保持平衡
讓我們重溫整個過程
留意護老者的手勢、紮馬步的動作
及長者出腳的步驟
若欄杆只設置在長者患側
步法和協助方法與之前提及的相似
下樓梯時，若長者無需護老者協助
長者可以用健腿那邊手提著助行器
靠近欄杆步行
步法是：
先放下助行器
然後是弱腿
最後是強腿
當雙腳同級後
重複以上步驟
若長者需要護老者協助或陪伴下樓梯
而長者健側有欄杆
長者可以把助行器放在一旁
然後，用健側那邊手扶著欄杆
護老者要站在長者患側
一手放在長者肩膀下位置
向上承托長者肩膀
要謹記，不要拉扯長者上肢
而另一手便承托著長者的盆骨位置
協助長者移動重心
以防他跌倒
護老者所站的位置要比長者低一級
至於紮馬步的姿勢
也跟上樓梯一樣
護老者兩條腿要分兩級站立在兩級之上
好處是有較大的支持面積
以提供更穩固的支持力
長者先將手扶在欄杆較低位置

長者弱腿先落，然後強腿放在同一級
待長者雙腳同級後

護老者才跟隨下樓梯，重複以上步驟
要留意：若長者與護老者輪流下樓梯
會較易保持平衡

下了樓梯後

護老者要先把長者安頓在安全的地方
然後取回助行器

現在我們再重溫過程中的重要部分

若欄杆只設置在長者患側

長者可提著助行器靠近欄杆

步法和協助方法與之前提及的相似

若不清楚長者的活動能力

又或對上述的方法有疑問

應先向物理治療師查詢

若長者上下樓梯出現困難

便不應勉強

應考慮其他方法，以策安全

詳情請看下一節有關輪椅上下樓梯輔助器具的內容