

## 16. 輪椅使用的注意事項

部分長者可能因身體活動能力有限//而行動出現困難

合適的助行器具或輪椅

不但有助他們擴大日常活動範圍和社交圈子

而且可以改善他們的自我照顧能力

若有上述需要，長者須由醫生轉介物理治療師

去個別評估長者的活動能力

體型、生活環境、護老者的能力等

以決定合適的輪椅或助行器具

讓我們現在看看

選購輪椅或助行器具時

有甚麼考慮因素

市面出售的輪椅種類繁多

選擇時應留意以下幾點：

輪椅尺寸：

輪椅的尺寸必須配合長者的體型

而座椅的深度、寬度、高度和腳踏長度等

亦是考慮因素

座墊應能平穩地承托長者的體重

如座墊或靠背太軟

便不能承托長者於正確的坐姿

容易誘發腰痠背痛

或造成褥瘡等問題

靠背高度亦要足夠支持背部

有些長者或需要頭部支持

有些輪椅靠背是可以摺合的

方便放入橫放式車尾箱內

若靠背不能摺合

車尾箱會不能緊閉

這個時候要另加穩固帶

或要以直立式車尾箱的車子運載

要注意，有些座墊的質料很容易使長者滑前

導致坐姿不良，又或較難清潔

所以選擇時要留意

另外，若需要附加紓緩壓力的座墊以預防褥瘡

應將附加座墊固定

並相應地調節腳踏高度

使長者雙腳能夠平放於腳踏上

並與髖關節約成 90 度

扶手和腳踏：

對於一些在轉移時需要較多協助的長者

可選取可拆式扶手、活動腳踏的輪椅

在協助長者從輪椅過床或過椅時較為方便及安全

亦可減省護老者的體力消耗

另外，扶手的長度也會影響長者的活動

一般，長扶手較大機會阻礙輪椅推貼桌子邊

短扶手則較易使長者坐近桌子邊

方便從事桌面活動

輪胎：

尺寸方面分兩種

大輪，可由護老者或長者自助推動

小輪，則只能由護老者推動

種類方面有常見分氣胎和原子胎

氣胎避震功能較好

但要確保胎內氣壓充足

原子胎則不用充氣

後傾桿：

在上下臺階時

踏著後傾桿

可控制車頭抬高的幅度

以跨上臺階

有些輪椅會較輕

例如小輪的輪椅

較一般大輪的輪椅輕

在用料方面，也會影響輪椅的重量

輕身的輪椅可減輕護老者提起收藏輪椅時的負荷

安全帶：

安全帶可以增加長者使用輪椅時候的安全

以下情況，護老者需要為長者佩戴輪椅安全帶

當長者不能穩固地坐在輪椅上

在交通工具上坐輪椅

路途有斜坡

臺階或路面不平

安全帶應橫越在腰上，而鬆緊要適中

並可容許一隻手掌穿過

使用活動式安全帶時  
應將其固定在扶手下  
若在交通工具上  
例如：公共汽車  
要使用座位提供的安全帶  
即使長者已佩戴安全帶  
護老者也要時常觀察長者的坐姿和情況  
以策安全

現在，讓我們看看在外出時  
使用輪椅的技巧和注意事項  
在使用輪椅時，有三點要注意  
首先在扶抱長者過床  
或做其他轉移動作或停泊時  
要謹記先將輪椅鎖上，確保安全  
第二，護老者在推動輪椅時  
要腰背挺直儘量以下肢發力  
第三，要留意長者手部擺放的位置  
要放在扶手裡  
以免在轉彎或出入門口時被撞傷  
還有不時要跟長者溝通或觀察其狀況  
如欲推動輪椅走直線  
雙手要同時用平均的力度將輪椅向前推動  
當一邊手的力度強過另一邊時  
輪椅便會轉向推動力較弱的一邊  
這樣就會出現左右擺動或轉彎情況  
上臺階時，應將輪椅面向前方  
護老者用一隻腳踏在輪椅的後傾桿上  
雙手及下肢協调用力，將輪椅前輪提起  
進行這動作時，切忌用蠻力  
重點是挺腰、收腹、紮馬步  
護老者只要輕輕曲膝、重心向下  
配合雙手向後拉並向下壓  
前輪先上  
然後整張輪椅推上臺階  
在這個時候  
要注意：用下肢發力  
下臺階時，先將輪椅背向下臺階方向  
然後護老者保持挺腰、收腹、紮馬步的動作

以防輪椅忽然向後衝或突然振盪  
以免使長者不適或受傷  
護老者控制後輪先下臺階  
前輪隨後  
市面上，還有一些電動輔助輪椅  
可使護老者更輕易推動輪椅  
或可協助並加強長者的控制能力  
適合的時候  
可以使用電動輪椅  
要謹記，要在幫助長者提高自我照顧能力  
和要他們儘量運用現有能力的間取得平衡  
有關評估或疑問，請向物理治療師查詢  
而上、下斜坡的方法  
跟上、下臺階 很相似  
無論是上、下斜坡  
都是將輪椅面向斜坡較高的方向  
這樣長者便不會從輪椅掉下來  
若斜坡較斜和闊  
便可以「之」字形推進  
下斜坡時  
將輪椅背向下  
慢慢控制速度  
免生危險  
若輪椅有手動剎車閘  
需要時，可用手閘協助控制車速  
要謹記，即使長者已佩戴輪椅安全帶  
長者必須要面向斜坡上方  
背向下方  
以免發生危險  
還有不時要跟長者溝通或觀察其狀況  
使用輪椅的長者在上下不同樓層時  
應先選用升降機  
若沒有升降機  
便需要使用輪椅臺階升降機  
或輪椅爬樓梯機等設備  
輪椅臺階升降機的載客升降臺  
一般只能容納一張輪椅  
要留意升降臺可載重量及高度的限制

操作時

要確保升降臺到達安全位置和斜板妥善開啟後  
才可讓輪椅進出升降臺

若升降臺設有安全帶設備

長者須全程扣上

在運作時

長者應把雙臂保持在輪椅內

以免撞傷

在本港不少地方，如港鐵車站、商場

也設有安裝輪椅臺階升降機

長者在使用前，可向職員查詢

另外，有些公共場所的輪椅臺階升降機

是以公用鎖匙啟動

供長者自助使用

詳情可參考本光盤第七部分的社區資源資料

同樣，輪椅爬樓梯機可以協助長者上下樓梯

選用時，要留意樓梯機是否符合載重限制

輪椅的種類，及樓梯的環境因素

如樓梯傾斜度和表面質料負荷能力等

使用時，要確保輪椅爬樓梯機有足夠備用電力

輪椅必須妥善扣緊在機上

輪椅使用者必須佩戴安全帶

雙手保持在輪椅內

而護老者則要根據扶抱八大原則

來操作輪椅爬樓梯機

即是事先已計劃好路線

清除樓梯上的障礙物

在使用時，要挺直腰背

收腹、紮馬步

儘量以下肢發力

並儘量減少護老者與輪椅爬樓梯機之間的距離

以上輔助器具，在使用前

除了要瞭解操作方法

護老者更應在操作前接受合適的訓練

以正確熟練的技巧操作，以保安全