

18. 院舍篇

之前所示範的扶抱及轉移技巧
都是因應長者還有一定的活動能力
可以由一位護老者照顧而設定
但如果長者身體較弱
需要由兩位護老者協助轉移位置
那麼又有甚麼地方需要注意呢？
首先，應預備合適的輔助器具
以扶抱八大原則去運用
但當沒有合適的輔助器具
一些簡單的用品
例如床上的輔助床單或毛巾
合適和正確地運用，也可以協助扶抱過程
例如在床上橫移的時候
護老者就可以使用床上的輔助床單
進行轉移時
護老者要先協助長者將頭部
和下肢逐一移近床邊
同樣若長者的下肢較重或關節較硬
護老者可以一膝跪在床上，以減輕腰背負荷
若長者能力可以的話
可以讓他提高臀部並移近床邊
否則，護老者可以使用輔助床單協助長者移近床邊
護老者挺腰收腹
紮好馬步
因移動方向
是向護老者的後方
所以要前後腳紮馬步
手肘儘量貼近腰
然後蹲下馬步
再用下肢發力
重心後移
便可協助長者向兩邊橫移了
至於二人合力
協助長者從床轉移到輪椅
就跟之前以單人把長者
從床上轉移到輪椅的技巧相似

首先要整理及預備好長者和環境
再把輪椅推近床邊
把所有可以拆除的組件拆去
例如活動式腳踏和扶手
把輪椅以 45 度貼近床邊
但要放後少許
目的是容許多些空間給兩位護老者站立
放好後，記著要鎖好輪椅
以下的個案
是長者身體較弱或護老者身型相對較小
所以需要兩位護老者合力扶抱
開始時，護老者先協助長者坐到床邊
同樣，協助長者重心移向一邊
接著協助長者把另一邊的臀部移前
然後把長者的雙腳平放在地上
膝關節稍微彎曲，膝尖在腳尖的上方
兩位護老者都要保持腰背挺直
兩位護老者都要保持腰背挺直、收腹、紮馬步
每一位護老者，要其中一條腿的腳尖指向目的地輪椅
以「丁字馬」站穩
當二人合作的時候
大家要講求默契
例如：較近長者的那位護老者
要承托長者較大部分的重量
另外，大家要清楚
是誰負責發號施令
和發號施令的方法
要注意，兩位護老者要儘量靠近長者
以下肢轉移重心
使上肢不需要過份伸展
同時要保持腰背挺直
而距離較遠的那位護老者
由於需要靠近長者
他的上身會前傾
所以需要按著輪椅的扶手
而當長者靠近輪椅時
他便需要鬆開扶手上的手，以承托長者臀部
較近長者的那位護老者

一隻手放在長者的盆骨位置最低點
承托著長者
記著是承托，不是抓緊臀部
這時候，就要由其中一人發號施令，「一、二、三」
兩位護老者一起用腳發力托起長者
當長者臀部剛離開座位的時候
較遠的那位護老者可以把按著扶手的手抽出
承托著長者的另一邊盆骨的下方
這樣就可以把長者穩穩妥妥的轉移到輪椅上
我們從另一個角度，去看看整個過程
留意畫面特寫的位置
當把長者從床上轉移到輪椅後
若長者身體軟弱
或相對護老者體型較大
便可分兩個步驟坐入椅內
即轉移到輪椅時
先坐椅內的一大半椅深位置
才再協助他坐到背貼椅背
以下是二人協助長者坐到背貼椅背的方法
這同時也適用於協助長者糾正坐姿
兩位護老者面向長者
各站一邊
同時把手穿進長者的肩膀下
承托長者的肩膀位置
兩位護老者的另一手要按在扶手上
主要是用來借力
身體儘量靠近長者
要記著挺腰、收腹、繫馬步
並以下肢發力
因移動方向是護老者的前方
所以護老者要以前後腳繫馬步
前腳尖指向正前方
發號施令，數「一、二、三」的時候
兩位護老者一起托起長者
以下肢發力將重心移向前方
把長者扶正，背貼椅背
我們從另一個角度，去看看整個過程
留意畫面特寫的位置