

19. 扶抱及位置轉移的輔助器具

根據扶抱八大原則

要轉移長者

在資源許可下

最理想是可以使用輔助器具

例如電動輔助起重器

以減輕對護老者關節的勞損

無論使用任何器具

都要配合長者的活動能力

並要鼓勵長者儘量運用自己的能力去配合

以免因活動量減少而加劇身體機能衰退

如需評估長者的活動能力和情況

並選擇合適的協助轉移模式

請向物理治療師查詢

在預備轉移前，要留意長者的當時狀況

若長者有未癒合的骨折、脫臼或嚴重痛症

要小心不可使患處受力

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，我們會以一位不能主動參與轉移過程的長者

示範如何在使用電動輔助起重器時

運用扶抱八大原則

首先，要預備好輪椅及清理環境

清理途中的雜物

確保輔助起重器有足夠儲電

和運作正常

要留意不同操作原理的起重器有不同的操作方法

例如：有些輔助起重器在上升或下降吊網時

輪子是不用上鎖的

首先，把床升高至大約髖關節高度

運用先前提及的扶抱方法

護老者要腰背挺直，前後腳紮馬步

或一膝跪在床上，一手放在長者的盆骨外側

一手放在肩胛後方，協助長者側臥

同樣護老者要留意自己的姿勢

和不要拉扯長者肩膀

長者側臥後

護老者把吊網捲摺好放在長者背下
再協助長者由側臥轉回仰臥
護老者需要移後自己身體重心
用下肢發力去協助長者轉身
要因應長者於目的地的姿勢而鈎好掛帶
接著按動電動輔助起重器把長者升起
長者要保持雙手在吊網之內
若長者未能合作
升起吊網時要特別留意
以防長者受傷
護老者把吊網推到目的地的時候
便可以按動電動輔助起重器放下長者
最後把吊網解開
要留意護老者無論在使用任何輔助器具
也要保持姿勢正確
即挺腰收腹
要儘量靠近長者
以下肢發力移動輔助起重器
並在移動時要固定吊網
要確保不要碰撞長者
另外，目的地的座椅或輪椅
要穩固在牆壁或傢俱前
或可由其他護老者協助固定它
要謹記，扶抱轉移的方法
要根據扶抱八大原則
因應不同的情況
而靈活運用
若有任何疑問
就要諮詢物理治療師
在使用電動輔助起重器前
必須接受訓練
胡亂使用可以引致護老者或長者嚴重受傷
此類起重器必須由專業人士安裝
定期檢查、保養及維修
不同類型的電動輔助起重器
在尺寸和操作上，各有不同
應該根據說明書的指示使用
如有疑問，可以向職業治療師查詢

一般，電動輔助起重器分兩類
包括座地式及天花安裝式
而當中座地式電動輔助起重器需要較大轉移空間
應該選擇合適的吊網尺寸
需視乎長者當時的情況
而決定勾掛帶的位置
每部起重器都有一個緊急開關
能在緊急時按停起重器
另外
有些輔助器具
可以幫助長者保持正確坐姿
座墊是其中之一
座墊能用作加高座椅
讓長者容易站起來
保持正確坐姿
同時可以減少臀部承受的壓力，預防褥瘡
使用時，只需放在座椅或輪椅的座位上就可以
市面上，有不同種類的座墊
常見的座墊包括：軟膠座墊
啫喱座墊及充氣式座墊
在選購時，應先諮詢職業治療師的意見
另一類，是單向滑動墊
它可以防止長者坐在椅子上時向前滑出
當然也需要配合一張合適的座椅
使用時，只需把單向滑動墊放在椅子上
長者坐在座墊上就可以
請注意，必須跟從滑動墊上所指示的方向放置
市面上還有許多輔助器具
可以用來協助一些需要臥床或活動能力較弱長者
透過特別設計的輔助器具
使護老者工作變得更安全及便利
也避免勞損
選購前，請向職業治療師查詢
部分安老院，是使用有輪子的床
請謹記，進行扶抱及位置轉移之前
必須鎖緊閘
有些床可以調整高度
方便護老者協助長者扶抱轉移或進行護理活動

轉移床單，是轉移常用的輔助器具
轉移床單能使護老者更容易協助長者在床上轉身
只需預先把轉移床單放在躺臥長者的身體下
在轉移前，先把長者的頭、手及腿放好
護老者站立在長者的床邊
握緊床單一邊用力一拉，就能協助長者轉身
如果沒有床欄，便需要另外一位護老者協助
以防長者滑至床邊
護老者在進行轉移前
應該先接受扶抱轉移相關的訓練
在過程中，需要運用扶抱的八大原則
及注意保持正確姿勢
那就能確保過程順利和安全
扶抱板也是常用的輔助器具
它能為護老者提供抓握的位置
及讓護老者在扶抱轉移的過程中保持腰背挺直
減低腰部受傷的機會
在使用時，只需把扶抱板放在長者的臀部下
護老者雙手握緊扶抱板
就能扶起長者轉移到另一張椅子上
另一類常用的輔助器具是扶抱腰帶
它為護老者提供抓握的位置
把合適尺寸的扶抱腰帶扣在長者的腰部
並調整腰帶到合適程度
讓護老者雙手握緊扶抱腰帶
用正確的扶抱及轉移的方法
扶起長者轉移到另一張椅子上
在護老院中
如需要協助長者沐浴或如廁
可以使用便椅
便椅有兩類
包括床旁使用(沒輪子)及可推動(有輪子)的便椅
為了避免晚間如廁時，長者因步行往廁所而跌倒
可以讓長者使用床旁的便椅
在使用時，請注意：
一，便椅需儘量靠牆和靠床邊放置
二，選擇與臥床高度相似的便椅
方便轉移

可推動的便椅有輪子
護老者可以將長者由臥床
推往浴室進行日常護理
使用有輪子的便椅時，請先移開障礙物
例如扶手、腳踏
然後靠牆並靠床邊放置
需鎖緊閘，才協助長者轉移至便椅上
長者安坐在便椅後，放回扶手及腳踏
鬆開閘
推行便椅前
請將長者雙手放回扶手內
以免因碰撞而受傷
床邊固定的及可推動的便椅有不同類型
請先諮詢職業治療師有關選購及正確使用的意見
從剛才的講解中
大家已經瞭解在護老過程中
如何照顧一位有活動困難的長者的基本方法
就好像我以物理治療師的角度
向大家講解如何進行不同位置轉移的原則和方法
提高護老者和長者在位置轉移時的安全意識
教導正確姿勢和腰背保健
減低受傷的機會和避免不必要的勞損
我亦講解了如何協助長者使用助行器具和輪椅
從而提高長者的活動能力
以擴大他們的活動範圍和社交圈子
若有任何疑問
包括有關選擇扶抱或協助長者轉移位置的方法和技巧
選擇助行器具及輪椅
評估護老者、長者或需搬抬工作人員的能力或風險
請向物理治療師查詢
而我職業治療師
為護老者講解及示範正確使用輔助器具的方法
提高大家在家居環境內
對環境障礙的警覺
改善家居安全及長者的獨立能力
也已為院舍的護理人員
介紹能使扶抱轉移過程
更順利的輔助器具

減省護老者的體力消耗
減低扶抱對象受傷的機會
確保護老者工作安全及避免勞損
有關選擇及使用合適的輔助器具
請向職業治療師查詢
對了，不過每一種技巧或工具
都是熟能生巧
因此大家要勤加苦練
遇上不明白的地方
就要請教專業人士，千萬不可操之過急