

扶抱技巧 — 基本原則和應用

「扶抱八大原則」

坐下、站起來，上床、下床

這些都是我們每天會做的基本動作

以下影片，讓我們看看在這些日常生活環節中
如何為有活動障礙的長者提供協助的初步概念
在開始示範之前

讓我們先認識「扶抱八大原則」

這八大原則

除了能應用於協助長者身體位置轉移

還可運用在使用輔助器具的情況

以及日常生活的搬抬或提舉工作中

以減少受傷的機會

大家可因應個別情況，靈活運用

扶抱的八大原則

第一項，事前準備

在扶抱長者前

我們應該先分析長者的狀況

自己的能力、環境的需求

去判斷使用甚麼扶抱方法和輔助器具

另外，護老者宜穿著合適的衣服鞋襪

還要脫掉身上有機會阻礙扶抱的物件

例如手錶或飾品

在預備轉移前，要留意長者的狀況

如果長者有未癒合的骨折、脫臼或痛症

便要小心

不可使患處受力

如有喉管，便需注意不要拉扯

若有尿袋，要留意尿袋的位置

應放於膀胱水平以下的位置

以避免尿液倒流

同時，要幫助長者坐穩

亦要為長者整理衣服、鞋襪和姿勢

使轉移過程更容易

大家有沒有注意到

當長者坐著時，若雙腳前伸

或身體後傾

會增加站起來的困難？

相反，當長者坐著時

膝尖在腳尖的正上方

要站起時身體前傾

膝關節微彎曲

身體重心略為向前

便大大不同了

他就更容易站起來

環境方面，要清除途中的障礙物

地面要乾爽，有充足的光線

要預備所需的器具

例如把輪椅擺放在合適的角度，位置和地方

謹記事前準備是不可缺少的

還有，要鎖好輪椅的輪子

這樣會使整個轉移和扶抱過程更安全

更有效率、更順暢

第二項原則是向長者解釋、指導

並取得他們的合作

溝通方面，應先向長者解釋、指導

使長者明白後以取得其合作

有沒有看見當長者由椅子轉移到床的時候

會伸手拉著自己正坐著的椅子？

出現這樣的情況是因為大家沒有共識

這樣會增加轉移上的困難

另外

要鼓勵長者主動參與轉移過程

因為長者的參與不但減輕護老者的負荷

更重要的，是可使長者有運用現有機能的機會

從而保持活動能力，減慢衰退

第三項原則是正確姿勢

就是扶抱長者時

護老者要保持腰背挺直

收緊腹部和紮穩馬步

因為當腰背挺直時

腰背所受的壓力會比較少

而收腹有助腹部肌肉收緊

加強腰背的保護

另外，紮馬步能使護老者站得更穩定

並能以下肢發力，減少腰背受傷的機會

第四項原則是緊抱長者

緊抱長者時，長者要感到舒適

而又不可讓他跌倒

究竟怎樣緊抱長者才可提高長者和護老者的安全

又能減低身體各關節的勞損？

答案是：

護老者要以較大的關節

和肢體較強的部位去承托長者

以護老者的上肢為例

前臂較手腕強

所以可考慮用前臂來承托長者

另外，護老者亦不要過份彎曲關節

以免增加關節負荷

第五項原則是儘量靠近長者

有沒有曾經在搬抬物品時

因槓桿原理

雙手跟物品距離越遠

物品就好像變得越重？

同樣道理，扶抱長者時

護老者應儘量靠近長者

因為扶抱距離越遠

護老者不只感到吃力

還增加了身體，尤其是腰背的負荷

另外，儘量靠近長者的時候

護老者的肢體就可以避免過度伸展

第六項原則

護老者的一隻腳要指向目的地

並以下肢發力

腳尖指向目的地，例如輪椅

能幫助護老者順暢而有效地轉移重心

用下肢發力

即用身體最強的大腿肌肉來發力

這樣能減輕腰背和上肢的負荷

第七項原則是由一位護老者發號施令

在長者能同步參與轉移過程的情況

又或長者的身體太重或太弱

需要由兩位或以上的工作人員作協助時

便要由其中一人發號施令
這樣大家便能更合拍
以減低受傷機會
另外，發號施令時
大家在數出一、二、三後才同時發力？
又或是數到第三時便立刻發力？
這些需要事先溝通清楚，以加強默契
第八，利用輔助器具
在許可情況下
要儘量使用合適的輔助器具
以減輕護老者身體的負荷
不過，無論使用任何器具
仍要遵守並靈活運用上述所介紹的扶抱原則