

從床到椅：從正面提供協助

把長者扶起後

下一步就是轉移到輪椅之上

別小看這個步驟

原來放置輪椅的位置及每一個動作

都有不少需要注意的地方

第一個個案是協助雙腿稍弱的長者轉移到輪椅之上

再協助他坐直，將整個背部坐貼椅背

讓我們一起看看

若長者雙腿稍弱

就可以考慮從正面協助他轉移至椅子上

這方法也適用於其他情況

例如：長者只有一邊身體乏力

但目的地卻在他的患側

又或是室內空間比較狹窄的位置

正如之前提及的「扶抱八大原則」

第一項是事前準備

首先清除障礙物

協助長者預備

例如穿好鞋子

另外，別忘記瞭解長者當時的狀況

若床的高度是可供調節

便要把床調節至與輪椅相若的高度

當然，要事先知會長者，讓他有所準備

把之前預備的輪椅拉近

以 90 度貼近床邊

這樣便有足夠空間給護老者轉移長者

接著，把輪椅鎖上

指示長者儘量坐近床邊

如果長者需要協助護老者可將一手承托長者的肩膀

另一手托著長者的盆骨底部

然後以前後馬步站穩

下肢發力，保持腰背挺直

協助長者將重心左、右慢慢移動

同時每次移出一些，重複直至坐近床邊

長者雙腳要放好

膝尖大約在腳尖上方

接著，視乎長者的活動能力  
和長者與護老者的身高比例  
指示長者把雙手安放的位置  
要注意，長者不要用力拉護老者  
以免引致二人失去平衡，會引致受傷  
護老者要穩固地承托長者的肩膀  
其中一個方法，可以以前臂承托長者肩膀位置  
這是八大原則中的第四、第五項  
姿勢方面，護老者要保持腰背挺直  
收腹、紮馬步；雙膝微曲  
因應長者的下肢力量  
護老者可以不同方法  
以自己的膝部輕輕支持長者的膝部  
雙腳前後紮馬  
前腳尖指向長者  
後腳尖可先指向輪椅  
或轉移時轉至指向輪椅  
以幫助重心轉移  
然後護老者發號施令：「一、二、三」  
用手臂扶起長者  
要注意，這時要以下肢發力  
當長者的臀部剛好離開座位  
便能把長者轉移至輪椅上  
要留意，在轉移過程中  
長者不需要完全直立  
讓我們再看看整個過程  
留意畫面特寫的位置  
尤其是護老者承托著長者肩胛骨的手勢  
護老者腳部的轉動  
護老者腰背挺直的姿勢  
及長者臀部跟輪椅之間的距離