

坐貼椅背：從背後提供協助

以下是示範一位護老者協助長者
從座位的較前位置
如何坐入至背貼椅背
若需要兩位護老者協助
或使用輔助器具的情況
詳情請參考光盤的第五部分
首先把長者雙手橫放胸前
護老者從後把雙手穿過長者肩膀下
輕握著他的前臂
不要太大力握著長者的手臂
注意長者和護老者的身體
輕輕向前傾
護老者主要以前臂
由下而上承托長者肩膀位置
不要用力壓著長者的胸部或拉扯長者的前臂
切忌用蠻力往後拉
這樣會弄傷長者及自己
護老者挺直腰背
做出前後腳紮馬步姿勢
若長者能夠配合，護老者可以發號施令
運用前臂支持長者坐貼椅背
整個過程中，護老者不要把腰部後彎
並且，長者不需要完全站起來
只需要臀部稍離座位便足夠
此處就是運用八大原則中的下肢發力
以護老者的前臂作為支持點固定
護老者就可以挺腰、收腹、紮馬步
要注意
發力的地方是下肢
只要下肢慢慢伸直
就可輕易協助長者坐直，背貼椅背
讓我們再看看整個過程
留意畫面特寫的位置
尤其是護老者手握長者前臂
承托長者肩膀的位置
以及其下肢發力的動作

