

從床到椅：從側身提供協助

協助長者轉移到輪椅之上

還有其他方法

只要符合扶抱八大原則便可以

現在，讓我們看看如何協助一位一邊身體較弱的長者

把他從床上轉移到輪椅上

若長者有一邊身體較強健

而環境又容許輪椅放在健側那邊

我們可以考慮從患側那邊協助長者轉移到椅子

同樣，先清除障礙物，協助長者預備

另外，別忘記瞭解長者當時的狀況

把先前預備了的輪椅拉近並鎖好

把輪椅以 45 度貼近床邊

因為位置較近，轉移的距離便較短

若是 90 度的話

距離就會較遠

增加過程的時間和難度

另外，長者身體可較易靠前

手便可以放在扶手上

亦會較易提起臀部和轉移到輪椅上

另外，長者雙腳要平放於地上

指示長者儘量坐近床邊

要協助長者坐近床邊

護老者協助的方法可以與上述第三部分一樣

又或長者用有力的上肢一面按在床上

一面將自己的重心左、右慢慢移動

同時每次移出少許

重複直至坐近床邊

長者雙腳放好，膝尖大約在腳尖上方

現在示範動作的長者

是右腳有力

患側左腳乏力

把輪椅推近他右邊

指導長者把手按在離他距離較遠的扶手上

這是扶抱八大原則中的第二項

要向長者解釋和指導

護老者可把手穿過長者的肩膀下

然後用手或前臂承托長者的肩膀位置
要點是由下而上承托長者的上肢，不要拉扯
護老者的另一隻手則承托著長者的盆骨底部位置
根據八大原則的第三項
護老者要保持腰背挺直、收腹、紮馬步
然後一腳腳尖指向目的地
即指向輪椅
以下肢發力
這樣可避免大動作轉動和彎下腰背
從而減輕腰部負荷
護老者與長者要取得默契
例如：數「一、二、三」，到「三」便起身
護老者原本彎曲的腳要伸直
伸直的腳便要彎曲
從而轉移方向和重心
腰背保持挺直
把長者臀部提起至剛離開床邊
不用完全站立起來
然後轉移到輪椅上
讓我們再看看整個過程
留意畫面特寫位置
尤其是護老者以前臂承托長者肩膀的位置
及其腰背保持挺直姿勢
以下肢發力，馬步轉移的動作