

**站起走動：需要協助**

**從站到坐：需要協助**

對於體力較弱

例如是中風或有下肢病患的長者

若要從坐著的姿勢站起來

可能會有困難

若以正確的方法站起來

整個過程會較容易

首先，要先清除沿途的障礙物

和預備助行器

一般助行器應放在下肢較強的那一邊

長者雙腳平放於地面並微微向後收

稍微屈膝，使膝尖在腳尖上方

大約成一直線

健側的手扶著椅子的扶手

護老者站在長者下肢較弱的那邊

用手由下向上承托其肩膀位置

另一隻手則放在長者的盆骨底部位置

輕輕向前及向上承托

與長者取得默契後

護老者發號施令：「一、二、三」

與長者一起發力

協助長者身體重心稍微前傾

再站起來

同樣，護老者要保持腰背挺直

前後腳紮馬步

前腳尖指向前方

以下肢發力

站起後，就可以開始步行了

步行時，護老者要站在長者身體較弱的一邊

一手輕輕向上承托肩膀位置

切記不可拉扯長者的手臂

以免拉傷長者的肩膀

而另一隻手扶著長者的盆骨位置

步行時，長者要挺直腰背

眼望前方

若協調能力和下肢力量較好

則可以拐杖與弱腿同步  
然後是健腿邁步  
另一方法是先把拐杖放前一步  
然後弱腿跟隨邁步  
最後是健腿，如此類推  
讓我們再看看整個過程  
留意畫面特寫的位置  
尤其是護老者承托長者的手勢  
及長者利用拐杖步行的步驟  
若需要坐下  
長者要先步行至雙腿後方觸及座椅  
一手按著椅子  
護老者一手向上承托長者肩膀  
另一手承托長者盆骨位置  
協助長者身體重心稍微前傾  
然後與長者同步彎曲雙腿  
協助長者慢慢坐下  
無論是使用拐杖或其他助行器  
方法也是相似  
但若長者身體太弱  
以致身體不能站立起來  
那便不要勉強步行了