

從仰臥到坐：不需要協助

從床到椅：不需要協助

若長者一邊身體活動有輕微困難

但又能夠自行起床和步行

可以參考以下方法

首先，長者以強腿協助弱腿彎曲

接著，健側的手協助患側的手橫放在身體上

然後轉身

再用強手支撐身體，坐起來

讓我們再看看整個過程

對一邊身體較弱的長者而言

若椅子放在強側

會較放在弱側安全

椅子方向要與床成 90 度

首先，長者擺好雙腳

膝尖在腳尖上方

再伸出強手，按在扶手上

重心向前並轉移至坐在椅上