

## 「扶抱轉移有妙法」

當家中的長者年紀漸大，或者因疾病影響，導致身體機能下降及行動不便，日常生活如步行、起床或如廁等，都可能需要他人協助。根據統計處 2021 年人口普查，家庭住戶中的 60 歲及以上人士，有 16.6%（超過 33 萬人）需要別人長期照顧，而主要照顧者每周通常照顧時數（不包括照顧時數不固定者）的中位數為 60 小時。家中照顧者在長時間的照顧工作中，若果當中涉及扶抱或位置轉移等高體力要求的工序時，對照顧者的身體會有一定程度的負荷，容易出現勞損，引致不同的肌肉骨骼問題，最常見的便是腰背痛；更重要的是，若果方法不正確，更可能置長者和照顧者於危險之中，可以引致跌倒、受傷等嚴重後果。

因此，我們在這裡向照顧者提供正確的扶抱及位置轉移原則及參考資訊，以保障照顧者和長者的安全及健康。

### 扶抱及位置轉移過程中的常見錯誤

- 1) 照顧者沒有作預先評估長者及環境狀況，強行進行扶抱，或使用錯誤的扶抱方法。
- 2) 照顧者之間（多於一位照顧者時）或照顧者與長者之間缺乏清楚溝通，又或指令太複雜，令長者難於參與及合作，各人的動作亦未能配合，除了浪費體力外，更大大增加受傷的機會。
- 3) 使用錯誤的扶抱姿勢，例如彎著腰，以腰部發力扶抱，容易引致腰背勞損。

## 扶抱不當易受傷、八大原則要緊記

### **1) 事前準備**

照顧者需要因應長者的情況及評估自己的能力，計劃所需的協助及選擇合適的扶抱和位置轉移方法。扶抱長者前亦應先預備所需的器具例如輪椅或助行器，並放置在適當位置，把輪椅鎖上，及為長者整理衣服、鞋襪和尿袋(如有)等，並清除過程中會遇到的障礙物，以確保環境安全。這些事前準備工夫能使整個扶抱和位置轉移過程更安全、順暢及有效率。

### **2) 向長者解釋、提供指導，以取得合作**

扶抱前，照顧者應先向長者解釋及指導，使長者作出預備及配合；這樣，不但能促進長者的參與，讓長者運用現有的活動能力，亦可減輕護老者的負荷。

### **3) 保持正確姿勢**

扶抱長者時，照顧者要保持腰背挺直、收緊腹部，令肌肉結實以保護腰部；另外，扎穩馬步能使照顧者保持平衡，並用下肢發力，減少腰背受傷的機會。

### **4) 緊抱長者**

扶抱過程中，照顧者緊抱長者能使長者有安全感，放心地合作及參與，確保過程能安全地進行。

### **5) 盡量靠近長者**

扶抱過程中，照顧者應盡量靠近長者，以減低對照顧者的身體負荷。

## **6) 一腳指向目的地並以下肢發力**

扶抱長者時，照顧者的其中一隻腳指向目的地，有助照顧者利用下肢發力，並能順暢地轉移重心，減輕腰背和上肢的負荷。

## **7) 一人發號施令**

需要時，應找其他人協助，不要勉強獨自進行扶抱。當兩位或以上的照顧者進行扶抱時，應該由其中一人發號施令，以確保一起發力，減低因不合拍而受傷的機會。

## **8) 可利用輔助器具**

使用合適的輔助器具例如扶抱帶，有助減輕照顧者身體的負荷；不過，使用輔助器具前應先經過評估及訓練，以確保正確及安全地使用。

照顧者應緊記以上八大原則並靈活運用，根據不同環境和情況作出合適的應變，以確保扶抱和位置轉移過程順利及安全。長者及照顧者亦應接受相關扶抱和位置轉移訓練，如有任何扶抱和位置轉移技巧應用上的疑問，照顧者可向物理治療師或其他醫護人員查詢。此外，照顧者宜於漫長及繁忙的照顧工作中，盡量安排休息時間並安排適量運動鍛煉身體，預防受傷。

想知道更多相關的資訊，了解各種扶抱及位置轉移方法，可瀏覽衛生署長者健康服務網站 [www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk) 及YouTube頻道的相關影片 <https://www.youtube.com/playlist?list=PLW5KKOn7Nsbl9gNMQPqk8A12KNcNq0bfF>