

ABCD

構建富善長者安居圖寶網 計劃

富善達人培訓工作坊

主題：扶抱及使用輪椅的技巧



充滿人情味的基金 A Caring Fund



社區投資共享基金
資助計劃

充滿人情味的基金

扶抱技巧

正常扶抱技巧的重要性

- 能減低重複性勞損和受傷
- 令長者在轉移過程中有安全感
- 確保轉移過程能安全地進行



扶抱技巧



進行扶抱或轉移動作前應先作出評估和準備，以確保長者及照顧者的安全

評估項目

- 環境（活動空間、光線、雜物阻礙通道）
- 長者（長者體型是否比照顧者高大、長者身體狀況及清醒程度）
- 照顧者（能力、是否可以獨力施行、需協助的人數、經驗及技術）
- 轉移或扶抱的工作（轉移距離、位置、困難程度、整體風險）
- 其他（衣著、輔助儀器）

扶抱技巧



事前準備

根據評估的資料作好準備，包括：

- 與助手作溝通、配合
- 若使用輔助器具、先檢查及放好位置
- 向長者解釋過程及合作方法
- 將坐椅或床的方位擺放好，盡量縮短轉移的距離
- 鎖上床 / 椅的剎掣
- 移走阻礙物，保持通道順通

扶抱技巧



施行時的安全守則

- 扶抱時，要將長者靠近自己身體
- 轉移時，照顧者身體要保持穩定，避免有滑動的危險
- 保持正確姿勢，保持腰背畢直，盡量以下肢發力，以減腰背負荷
- 避免扭腰或突然轉身
- 若要轉身，應要整個人從腳部全身一起轉動
- 移動目標盡量高度相同
- 切忌用力拉著長者的手腳，以防止脫臼

扶抱技巧



扶抱小貼士

- 過程中，要顧及長者和照顧者的安全
- 尊重長者感受，在過程中給予足夠解釋
- 中風長者癱瘓的腳會容易卡在腳踏下而不自知，照顧者應特別留意
- 雙人扶抱要有共識及同步進行
- 要量力而為

扶抱技巧



SAGE 2009 扶抱技巧：單人扶抱長者由輪椅過床

扶抱技巧



SAGE 2009 扶抱技巧：單人扶抱長者由床過輪椅

扶抱技巧



SAGE 2009 扶抱技巧：協助長者由臥床至床邊坐直身

使用輪椅的技巧



開合輪椅

- 雙手放在輪椅座位左右兩邊支架
- 手指向內及向下壓，打開座位

使用輪椅的技巧



摺合輪椅

- 收起腳踏
- 拿著輪椅座位中央，向上拉
- 摺合輪椅
- 如搬運輪椅，要抓著穩固的支架

使用輪椅的技巧



輪椅上的坐姿

- 身體挺直，背部貼近輪椅背
- 雙腳放在腳踏上
- 雙手放在大腿上
- 手肘放在兩邊扶手之內
- 扣上安全帶
- 留意坐輪椅者是否坐得平穩及舒適（安全帶切勿過緊或過鬆）
- 檢查衣物或其他物件有否絆著後輪

使用輪椅的技巧



使用輪椅的技巧



推輪椅時注意事項

- 推動輪椅要保持平穩的速度，減少對坐輪椅者的震盪，切勿過快或急轉彎
- 留意路上的障礙物及不平的路面
- 停下時要鎖上輪椅的鎖掣
- 成斜線推過坑渠蓋，可避免車輪跌進坑渠隙
- 上落斜及上落石級前宜先通知坐輪椅者作準備

使用輪椅的技巧

上斜坡

- 站在輪椅使用者後，手握推柄，雙腳前後站立，前膝微屈，重心於前腳
- 保持腰部挺直，利用下肢發力把輪椅推前
(提醒輪椅使用者重心向前，以免輪椅向後翻)



使用輪椅的技巧

落斜坡

- 背向斜坡，站在輪椅使用者後，手握推柄，雙腳前後站立，前膝微屈，重心於前腳
- 保持腰部挺直，慢慢地將輪椅導後（不時向後望，留意路面情況）



使用輪椅的技巧

上石級

- 把輪椅推向石級邊
- 手握著輪椅推柄向下壓
- 一隻腳踏傾後桿，把輪椅後傾，前輪先上石級
- 把腳放回地上，緊握輪椅推柄
- 保持腰部挺直，下肢發力將輪椅提起，同時把輪椅向前推



使用輪椅的技巧



使用輪椅的技巧

落石級

- 推輪椅者保持腰部挺直
- 將輪椅背向石級
- 後輪貼近石級邊
- 保持腰部挺直，
下肢可緊貼輪椅背借力，
將後輪拉後落級
- 前輪貼近石級邊
- 同樣腰部挺直，將前輪拉後落級



使用輪椅的技巧



輪椅檢查的技巧

手動輪椅的常規檢查及基本保養

頻率	項目	備註
每星期1次	檢查煞掣	煞掣是用來泊定輪椅的位置，當輪椅煞掣鎖上後，後輪是不會轉動的
每星期1次	檢查胎氣壓力	內胎屬充氣式時，充氣要適當。否則，輪椅會難以驅動，連走直線也有困難
每星期1次	清潔輪椅的支架和座面	用清水和洗潔精清潔
每星期1次	為金屬支架打蠟防生鏽	用抗蝕劑如WD-40清潔支架，再塗上車蠟

輪椅檢查的技巧

手動輪椅的常規檢查及基本保養

頻率	項目	備註
每星期2次	檢查螺絲和部件是否上緊	見生產商的輪椅保養手冊
每星期2次	腳踏、座位、背靠和扶手的鉸位加潤滑油	用WD – 40 或類似的潤滑劑，為輪子軸承和活動部分抹油
每星期2次	煞掣要調校和加潤滑油	見生產商的輪椅保養手冊
有需要時	沾濕的地方用布抹乾	防止或減慢部件的鏽蝕

輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法

1. 輪胎穿洞
2. 鏽蝕
3. 不能走直線
4. 輪子鬆脫
5. 煞掣調校不當
6. 部件鬆脫
7. 煞掣調校不當



輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: **1. 輪胎穿洞**

- 1. 替輪胎充氣**
- 2. 掐下輪胎時感覺要結實。如果手感柔軟和壓得進去，可能是漏氣或內胎穿洞。**



注意：充氣時須參考輪胎表面的建議的胎氣壓力

輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: 2. 鏽蝕

以目視法檢查輪椅表面有沒有啡色的鏽蝕斑，尤其是輪子、手環、輪幅及小輪。

可能成因:

1. 輪椅擺放在潮濕的地方
2. 輪椅沒有定期保養及清潔



輪椅檢查的技巧



輪椅常有的故障和檢查方法: **3.不能走直線**
輪椅自由滑行時，並非以直線溜動。

可能成因:

1. 輪子鬆脫
2. 輪子變形
3. 輪胎穿洞或漏氣
4. 輪子軸承破損或鏽蝕
5. 輪子軸承潤滑油不足

輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: **4. 輪子鬆脫**

- 1. 檢查後輪的螺栓及螺帽是否上緊**
- 2. 輪子轉動時是否沿直線行走，或有左右擺動**



輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: **5.輪子變形**
修理會比較困難，有時要請輪椅維修服務處理。



輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: **6. 部件鬆脫**
檢查以下部件是否上緊和運作正常。

1. 交叉支架
2. 座位/背墊套
3. 側擋板或扶手
4. 腳踏



輪椅檢查的技巧

輪椅常有的故障和檢查方法: **7.煞掣調校不當**

- 1. 用煞掣把輪椅泊定**
- 2. 在平地上試行推動輪椅**
- 3. 留意後輪是否有移動。煞掣運作正常時，後輪是不會轉動的。**



謝謝!



參考



- 共融資料館
https://www.hkedcity.net/sen/pd/basic/page_526632bee34399df4b000000
- 長青網
<https://www.e123.hk/CareGiver/details/40219/259>
- 耆康會荃葵青區長者綜合服務
- 復康資源協會
<http://www.rehabguide.hk/form/40-TC.pdf>