

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP003 長者慢性病的處理及臨終關懷

工作坊(二)

腰背保健、扶抱技巧及長者防跌工作坊

2009年08月18日 (星期二)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊內容

- 第一課：腰背的生理結構及常見腰背疾病
- 第二課：正確的腰背姿勢及日常腰背保健方法
- 第三課：搬抬及扶抱技巧
- 第四課：輔助器具於扶抱、轉移時的運用
- 第五課：防跌措施及長者跌倒的處理

內容重溫

- 搬抬技巧

- 力學
- 姿勢
- 注意事項

- 扶抱技巧

- 扶抱原則
- 扶抱技巧
 - 牀上轉移
 - 床到椅
 - 坐到站立

第四課

輔助器具於扶抱、轉移時的運用

內容

- 轉移用具的應用
 - 協助患者於床上轉移
 - 協助患者橫向轉移
 - 協助患者縱向轉移
 - 協助患者由坐到站
 - 機器輔助轉移用具

經常需要扶抱長者的你，有甚麼困難？

你需要一種怎樣的工具協助你？

高危工作

- 扶抱
 - 仰臥到坐
 - 坐到企
 - 協助長者轉換姿勢
 - 過床/椅/輪椅/坐廁/浴缸
- 其他
 - 餵飯
 - 沖涼
 - 穿衣

高危工作

- Owen & Garg (1994) 於護理院中找出16種高危工作
 1. 轉移患者由坐廁到輪椅
 2. 轉移患者由輪椅到坐廁
 3. 轉移患者由輪椅到床
 4. 轉移患者由床到輪椅
 5. 轉移患者由浴椅到坐椅
 6. 轉移患者由坐椅到坐椅

高危工作

7. 替病人量度體重
8. 將臥於床上的患者移近床頭
9. 將臥於床上的患者左右移動
10. 替於椅上的患者轉換坐姿
11. 換尿片
12. 更換床單 (病人於牀上)
13. 替病人脫衣
14. 約束病人
15. 餵食 (患者需臥床)
16. 更換床單 (空牀)

轉移用具

- 協助患者於床上轉移
 - 轉身
 - 仰臥到坐
- 由於患者於牀上，協助轉移時較難保持良好腰背姿勢

解決方法

- 令患者能善用自己的力量協助
- 減低轉移的阻力

協助患者床上轉移

牀欄

- 置於牀邊，令患者可捉緊，利用上肢協助轉移

吊環

- 協助患者於床上轉移

繩梯

- 輔助長者坐起

轉移床墊

轉移用具

- 協助患者橫向轉移
 - 轉移仰臥的患者由一個平面轉移到另一個平面
 - 例如牀、輪牀等
- 通常要靠手臂及肩膊肌肉的力量作轉移

解決方法

- 減低阻力/磨擦力

協助患者橫向轉移

轉移板/被單

- 轉移時，放於患者身體下面，提供光滑面以減低轉移時的磨擦力
- 好處
 - 簡單易用
 - 便宜
 - 易於收藏

協助患者橫向轉移

轉移板/被單

- 適用人士

- 轉移時未能或只能提供少量協助的患者
- 轉移的兩個平面高度相約

- 限制

- 需要用技巧置於患者下
- 需要至少兩位照顧者幫助
- 轉移時對患者仍會產生一定程度的磨擦力

協助患者橫向轉移

充氣式轉移牀墊

- 轉移前，先放於患者身體下面及充氣，墊下有細少出氣孔，可減少轉移時的磨擦力

好處

- 可有效減低轉移時患者與牀墊之間的磨擦力
- 較重的患者亦可輕易轉移

協助患者橫向轉移

充氣式轉移牀墊

- 適用人士

- 轉移時未能或只能提供少量協助的患者
- 轉移的兩個平面高度相約
- 有嚴重壓瘡或關節痛症的人士

- 限制

- 需要較多時間準備 (充氣/放氣/置於患者下)
- 需要較多空間存放

轉移用具

- 協助患者直向轉移
 - 轉移坐著的患者由一個平面轉移到另一個平面
 - 如轉移到輪椅、坐廁、浴椅等
- 需要協助患者由坐轉移到站，轉身，然後慢慢坐下

解決方法

- 確保照顧者能安全抓緊患者
- 減少患者由坐轉移到站的需要

協助患者縱向轉移

輔助抓握

- 可增加照顧者“手的長度”，減少彎腰的程度

好處

- 易於收藏及清潔
- 便宜

協助患者縱向轉移

輔助抓握

- 適用人士

- 可保持坐姿，下肢可支撐部份體重

限制

- 不適用於過重患者

- 只適用於短距離轉移，不宜用於搬運患者

協助患者縱向轉移

扶抱帶

- 穿戴於患者的腰部，提供把手讓照顧者能安全地捉緊患者

好處

- 提供橫向/縱向扶手，方便照顧者抓緊
- 便宜
- 容易收藏

協助患者縱向轉移

扶抱帶

- 適用人士
 - 只需較少協助的長者
 - 除了用於轉移，也可用於步行運動/平衡訓練時以提供支撐
- 限制
 - 不適用於不合作、攻擊性或體型肥胖的患者

協助患者縱向轉移

轉移板

- 像橋樑一樣放於兩個轉移平面之上
- 某些款式附設可活動的坐墊，可減低轉移面上的阻力

好處

- 經訓練後，患者可自行使用，減低轉移的困難度之餘亦增加獨立能力
- 可移動的坐墊可減低皮膚磨擦

協助患者縱向轉移

轉移板

- 適用人士

- 下肢未能支撐身體，但上肢有足夠肌力
- 放置於床/椅之間，增加轉移時之安全性

限制

- 不適合未能服從指示、認知有困難、未能保持坐姿及上肢肌力較差的人士

協助患者縱向轉移

旋轉盤

- 令站於盤上的患者能沿地旋轉，方便轉身
- 好處
- 可用於狹窄的地方
 - 輕便

協助患者縱向轉移

旋轉盤

- 適用人士
 - 患者下技能支撐身體
 - 移動下肢有困難者

限制

- 患者的雙腳須可平穩放於盤上
- 不適合過重的患者

轉移：由坐到站立

站立轉移工具

- 患者能握扶手以協助站起
- 底盤可旋轉，方便轉移到椅上

好處

- 患者可練習站立
- 扶手可增加患者
站立平衡力

轉移：由坐到站立

- 適用人士
 - 患者下肢能支撐身體
 - 移動下肢有困難者

限制

- 患者需有一定上肢肌力

轉移：由坐到站立

站立及步行轉移工具

- 利用水壓/機器轉助患者站起

好處

- 可輕易將患者轉移
- 可用作步行訓練

機器輔助轉移用具

轉移完全依賴、過重、下肢不能受力或有其他身體障礙的患者

好處

- 由機器輔助，照顧者不需用太多力於扶抱/轉移，大大減低受傷機會

限制

- 成本高
- 需要較大空間
- 維修/保養
- 需要較多時間預備
- 使用前須先經訓練

下回預告

第五課：防跌措施及長者跌倒的處理

功課

- 引致長者跌倒的
 - 內在因素
 - 外在因素

完