

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