

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」訓練計劃

CTP003 -慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

主題: 中風病人家居照顧篇

中風復康及照顧篇

2011年6月7日(星期二)



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

# 本工作坊的內容

## 第一課

- 中風的認識
- 中風黃金復康期
- 介紹完善的家居中風護理計劃
- 最新中風復康資訊

1

## 第二課

- 中風復康運動
- 伸展及關節運動
- 平衡訓練運動
- 步行訓練

2

## 第三課

- 正確使用助行器
- 正確姿勢
- 正確扶抱及轉移

3

## 第四課

- 日常功能訓練要訣
- 吞嚥困難處理要訣

4

## 第五課

- 預防再次中風要點
- 家居環境改善要點
- 復康輔助器具介紹

5

# 中風復康及照顧篇

- 正確使用助行器
- 正確姿勢
- 正確扶抱及轉移
- 穴位按摩

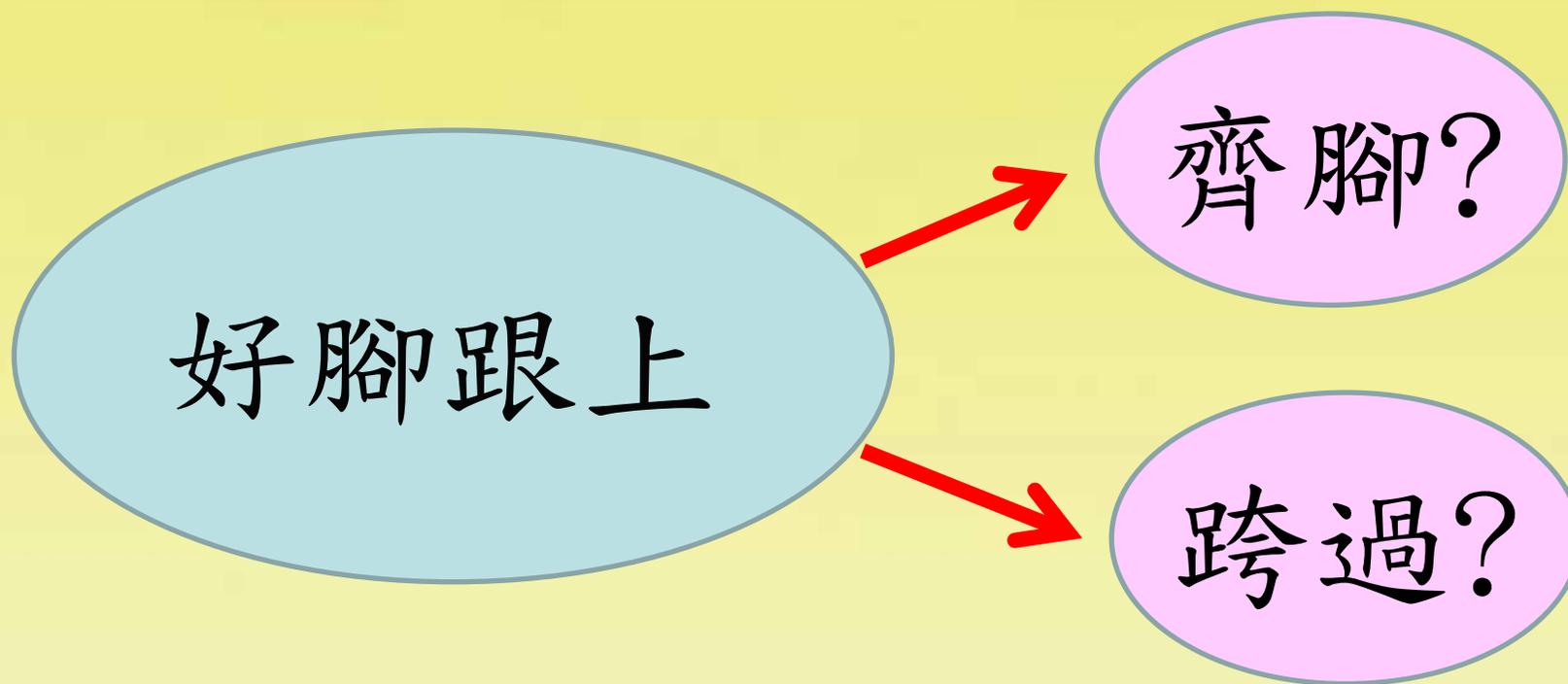
~ 中風復康及照顧篇 ~

正確使用助行器

# 柺杖, 四腳叉使用方法

- 用較強健那邊扶持助行器
- 助行器放前約一步距離
- 弱腳行前
- 好腳跟上

# 柺杖, 四腳叉使用方法



# 助行架使用方法

- 雙手扶持助行器
- 助行器放前約一步距離
- 弱腳行前
- 好腳跟上

# 示範片段

- 拐杖使用(1 min)
- 四腳杖使用(1 min)
- 助行架使用(1 min)

# 介紹各種助行器

# 如何選擇合適的助行拐杖

- 平衡力
- 高度
- 用途

# 如使用助行柺杖/杖上樓梯

- 好上壞落

# 如何選擇合適的助行器

## 選配助行架

- 平衡力較差長者使用
- 步行速度較慢
- 使用時要有充足空間
- 上落樓梯時不能使用

# 助行架有輪?

# 助行架有輪?

- 好處：不用每步拿起助行器
- 壞處：需較大協調性

# 助行器的保養

鬆脫

彎曲

生鏽

磨損

# ~ 中風復康及照顧篇 ~

## 正確姿勢

# 示範片段

- 正確坐姿 (2' 00" mins)

何謂合適椅子?

如何協助患者?

患者是否知道他的  
的坐姿?

# 糾正坐姿

- 如長者於坐椅上向前滑，可用以下返法糾正：
  1. 照顧者站於長者前方，一手協助長者上身向前彎
  2. 另一手按長者膝蓋，再利用自己的膝蓋緊靠此手背，將長者推後

# ~ 中風復康及照顧篇 ~

## 中風肩膊

# ~ 中風復康及照顧篇 ~

## 正確臥姿

# 正確臥姿

## 仰臥

- 雙肩以枕頭承托
- 手肘伸直於身旁
- 患側臀部以薄墊承托
- 防止外翻八字腳

# 正確臥姿

## 患側臥

- 患側在下方
- 患側上肢肩膊向前
- 手肘夫伸直
- 患側下肢臀部平直
- 健側小腿以枕頭承托

# 正確臥姿

## 健側臥

- 患側向上
- 患側肩膊傾前
- 手肘伸直承托於枕頭上
- 患側下肢以枕頭承托

# ~ 中風照顧篇 ~

## 正確轉移及扶抱

# 扶抱八大原則 三不政策

# 總結-八大原則

1. 事前準備：預備自己（手飾，錶等要先除下，以免弄傷患者）預備患者（整理好患者的衣服）及環境（清除障礙物，預備好輪椅，檢查輪椅是否鎖好/穩固等）
2. 搬抬患者時，保持腰背直，收腹，扎馬（以減輕背部負荷）
3. 向患者解釋，指導以取得患者合作
4. 緊抱患者，令患者得到安全感
5. 盡量靠近長者，減少與長者之間距離，減低腰部負荷
6. 一腳指向目的地，以下肢發力
7. 如需二人或以上扶抱/轉換患者位置，由一人發施號令
8. 有需要時，可利用輔助轉移用具

# 總結-三不政策

1. 不要勉強：量力而為
2. 不要持久姿勢：即使姿勢正確，但維持太久仍會引致勞損
3. 不要突然扭動：突然的腰部扭動，腰部會因肌肉未能作出合時反應及控制，容易扭傷

# 基本握法

# 扶抱及轉移

- 基本扶抱握法
  1. 穿臂握法
  2. 肩胛抱法
  3. 雙膝支撐方法

# 扶抱及轉移

# 扶抱及轉移

- 床上轉移
- 仰臥至坐起
- 輪椅 $\leftrightarrow$ 床
- 坐 $\leftrightarrow$ 站立

# 床上轉移

- 移向床邊
  - 先將患者拉近
  - 可將長者身體分為三部份轉移
    1. 下肢
    2. 頭肩
    3. 盤骨
  - 利用重心轉移，將患者移向床邊

# 床上轉身

- 仰臥至坐起
  1. 先屈曲長者雙腳
  2. 照顧員雙腳一前一後站穩，按長者肩膊及盤骨轉向床邊
  3. 將雙腳放下床邊
  4. 照顧員一手承托長者肩膊，一手按長者盤骨
  5. 利用重心轉移，慢慢協助長者坐起

# 示範片段

- 正確臥 $\Leftrightarrow$ 坐 (片長1' 02" mins)

是否正確?

# 床到輪椅 (事前準備)

1. 先清除床附近的障礙物(如坐椅)
2. 檢查好輪椅是否操作正常 (鎖是否穩固? 扶手/腳踏 (如可拆除) 是否穩固等)
3. 將輪椅推近長者健側，斜放約45度角，鎖好輪椅，移開腳踏及一邊扶手

# 一人協助輪椅到床/床到輪椅 (體力較佳者)

1. 將患者健側靠近床邊
2. 患者在協助下/自行移前
3. 患者上身前傾，手按床曲膝
4. 站起，轉身
5. 協助人員需站於側面

# 一人協助輪椅到床/床到輪椅 (體力較弱者)

1. 將患者健側靠近床邊
2. 照顧員曲膝，雙手承托長者臀部，將長者臀部拉前坐出
3. 利用肩胛抱法扶著長者上身，雙膝緊靠長者雙腳
4. 照顧者打數，身體後傾，用腳發力，扶起長者
5. 照顧者以雙腳帶動慢慢轉身向輪椅，將者重心傾前，雙膝微曲，緩緩坐下

# 示範片段

- 床=>輪椅 (體力較弱者)  
(片長2' 17" mins)

是否正確?

## 二人協助輪椅到床/床到輪椅 (體力較佳者)

1. 輪椅靠近床邊，上鎖
2. 協助人員手肘扣著患者腋窩
3. 患者身體傾前，雙腳用力轉身
4. 患者坐下，協助人員用手按輪椅

## 二人協助輪椅到床/床到輪椅 (體力較弱者)

1. 站後面的協助人員用穿臂握法將患者移前及轉身(防止過份扭腰)

**\*注意:** 扎馬用腳力

2. 前面的協助人員同樣用穿臂握法/承托下同肢

**\*注意:** 盡量要蹲下, 保持腰背挺直

3. 兩人同時用力轉移

# 二人協助床到輪椅 (體弱長者)

- 前抬後抱法

1. 照顧員一先協助將坐於床邊
2. 照顧員二把輪椅放於床邊，與床邊平行，並拆除輪椅近床邊的扶手

# 二人協助床到輪椅 (體弱長者)

3. 照顧員一站於長者背後，近床一邊的膝放於床上作承托，雙手用穿臂握法抱緊長者
4. 照顧員二站於長者前方，雙手承托長者下肢
5. 照顧員一打數3, 2, 1後，二人協力將長者抬起並移至輪椅上，切記不可扭動腰部，應以腳部作重心轉移

# 轉移 (坐到站立)

1. 準備好環境(清除障礙物)、長者(穿好鞋，事前溝通，助行器具等)及自己(站於長者較弱的一邊)
2. 吩咐長者坐前，雙腳稍向後移，上身向前傾(約至胸口於膝蓋上方)
3. 長者好手按扶手，照顧者扶著長者患側的腋下及臀部，前後腳站穩馬步
4. 打數，與長者一起發力，站起

# 轉移 (站立到坐)

1. 步行至坐椅附近，慢慢轉身至背對著坐椅
2. 雙腳慢慢向後移，直至腳後觸及椅邊
3. 長者好手按扶手，照顧者扶著長者患側的腋下及臀部
4. 長者慢慢曲膝，上身俯前(鞠躬向前)，然後慢慢坐下

# 輔助儀器介紹

完