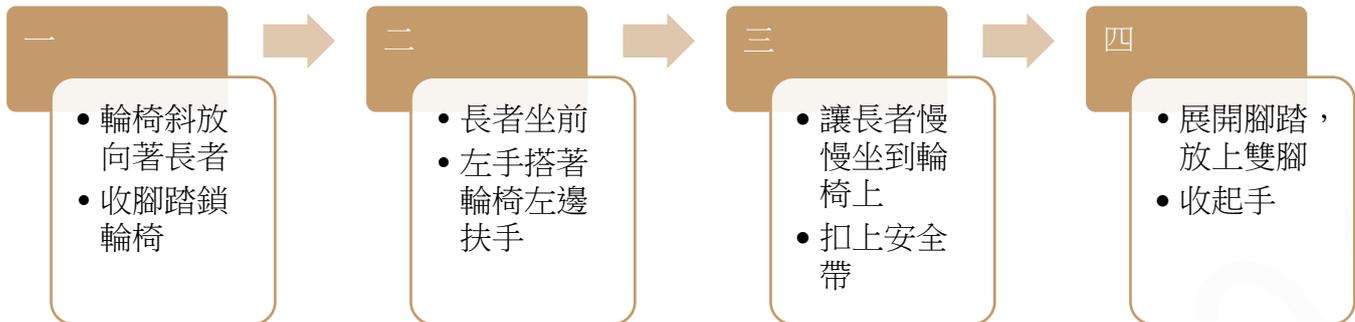




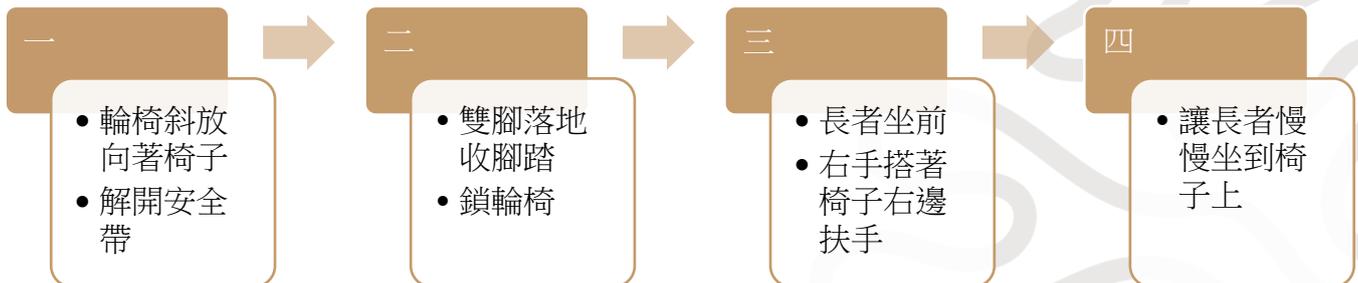
扶抱及轉移技巧 - 筆記

(一) 一人輕扶轉移

椅子→輪椅

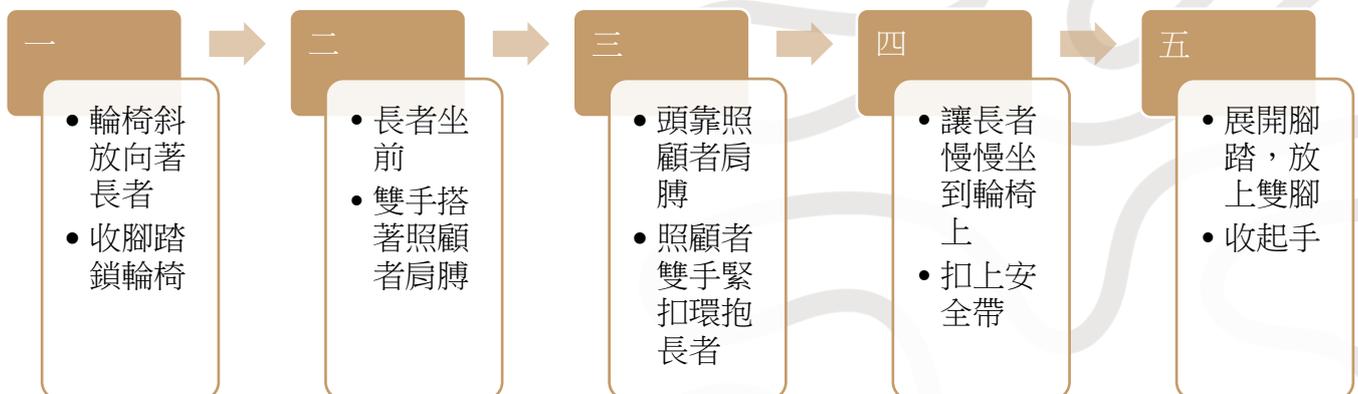


輪椅→椅子



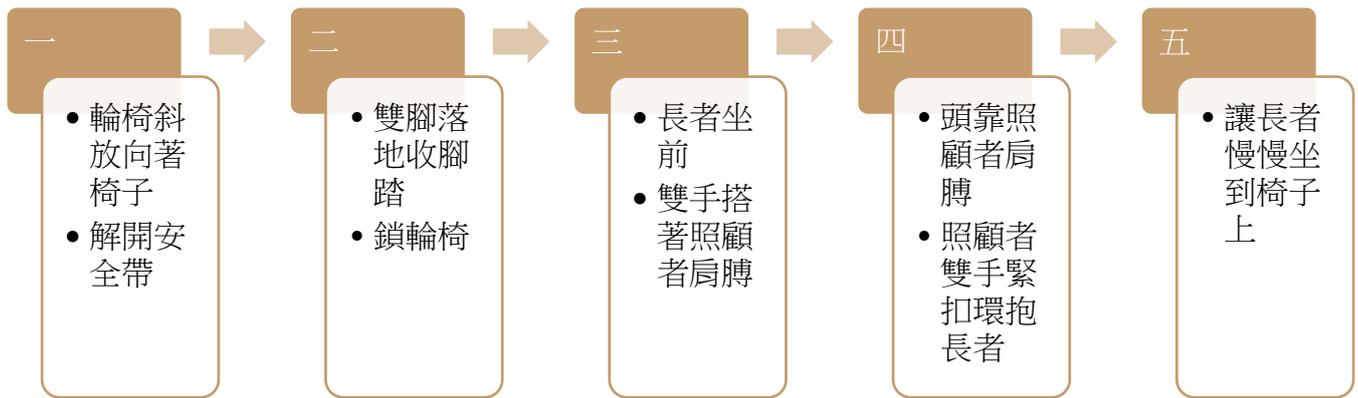
(二) 一人緊抱轉移

椅子→輪椅



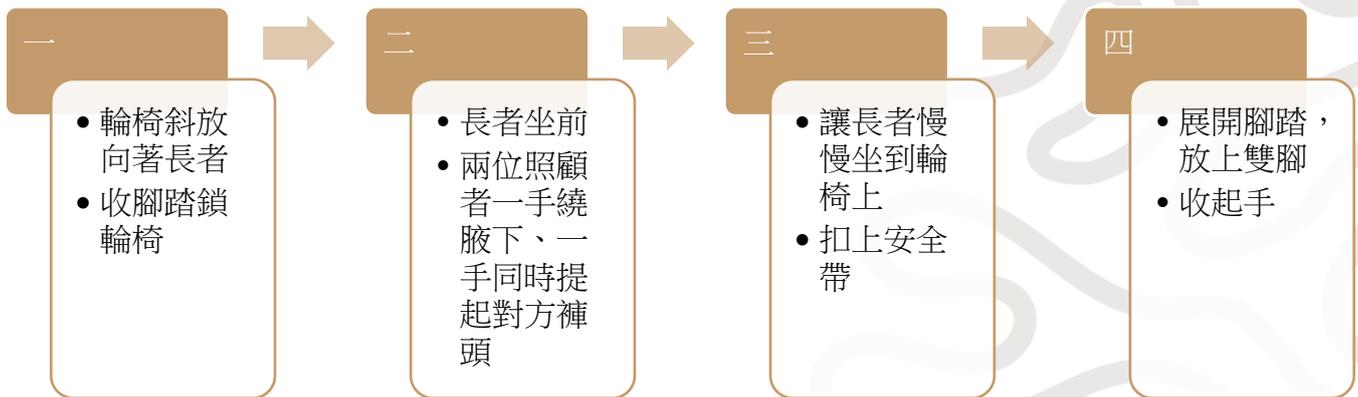


輪椅→椅子

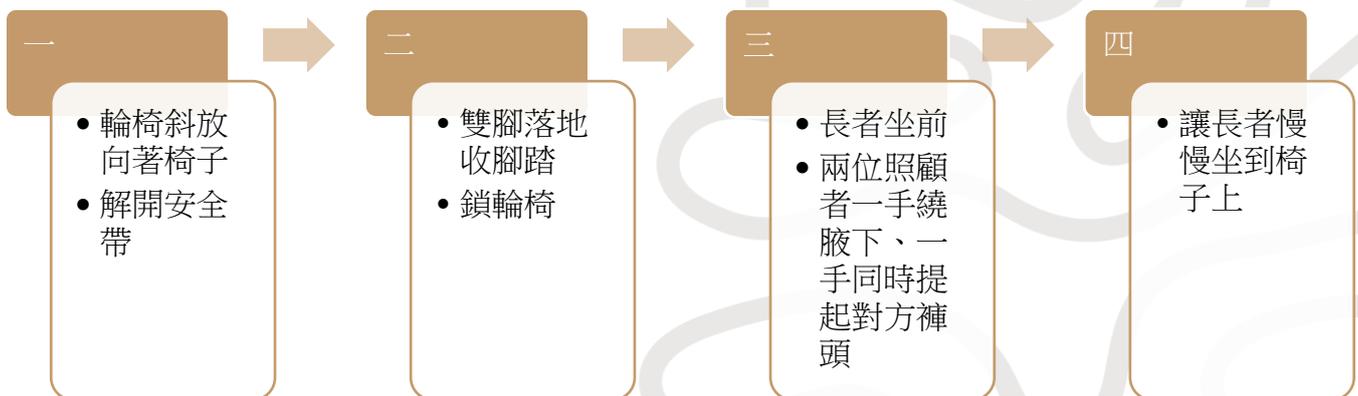


(三)二人腋下轉移

椅子→輪椅



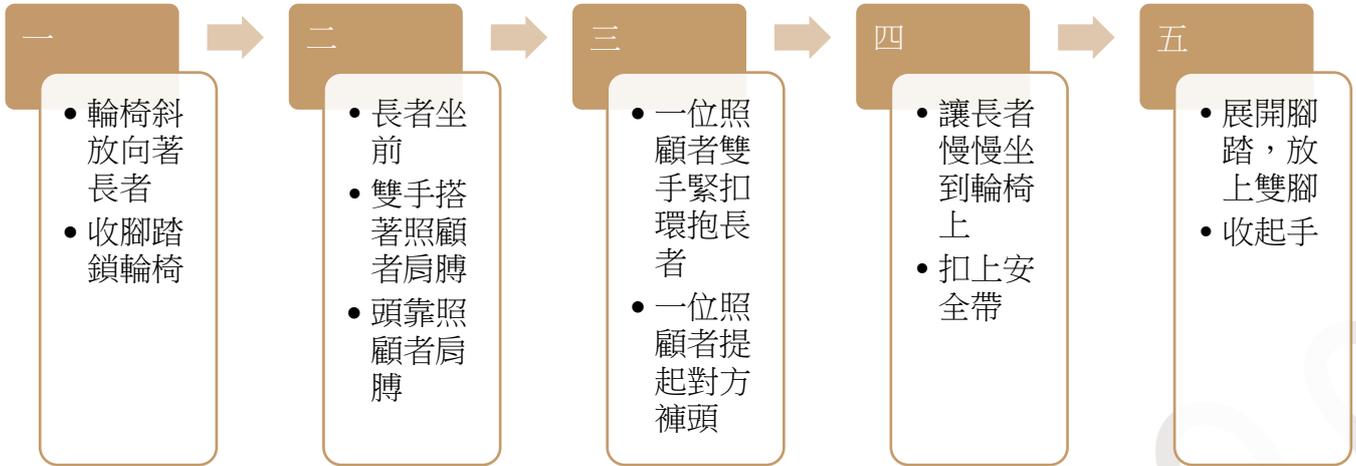
輪椅→椅子



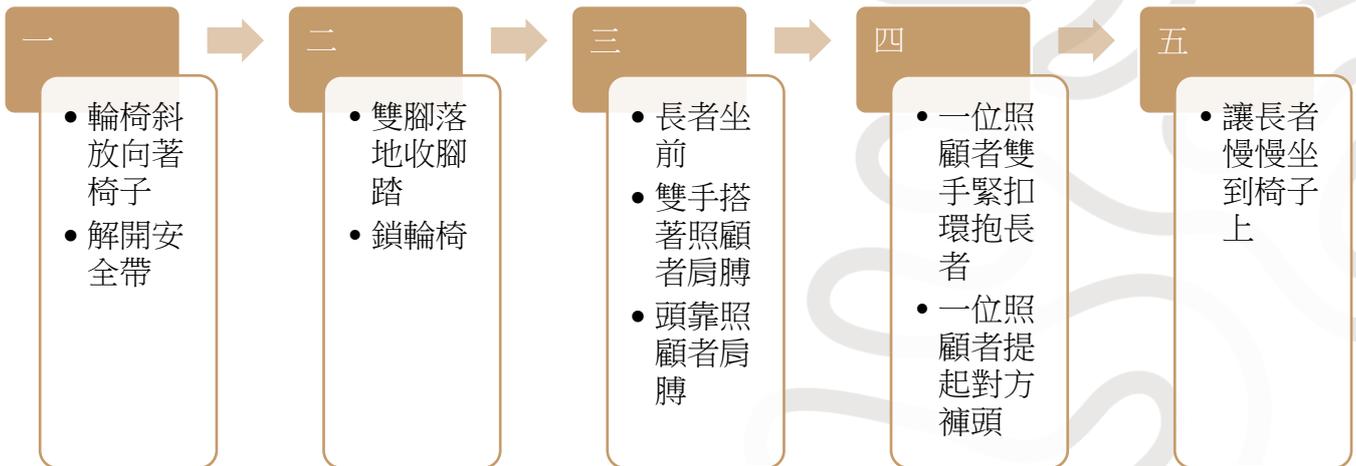


(四) 二人緊抱轉移

椅子→輪椅



輪椅→椅子



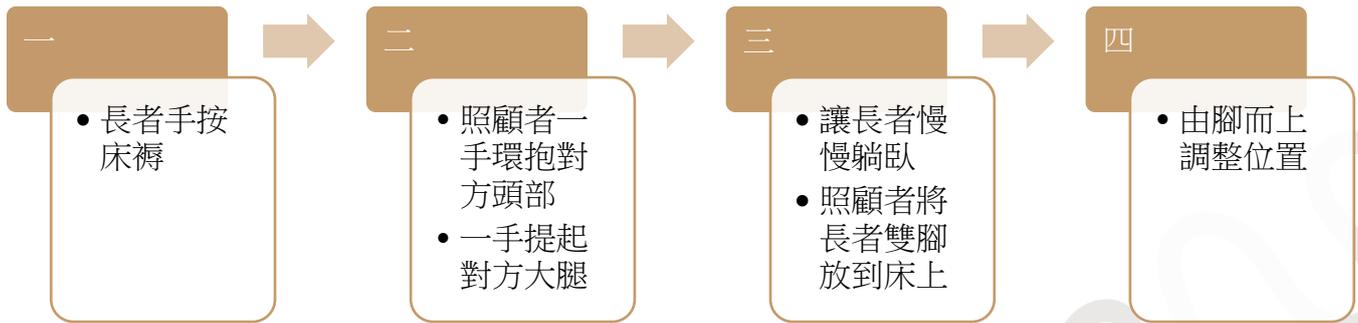


(五) 床上轉移

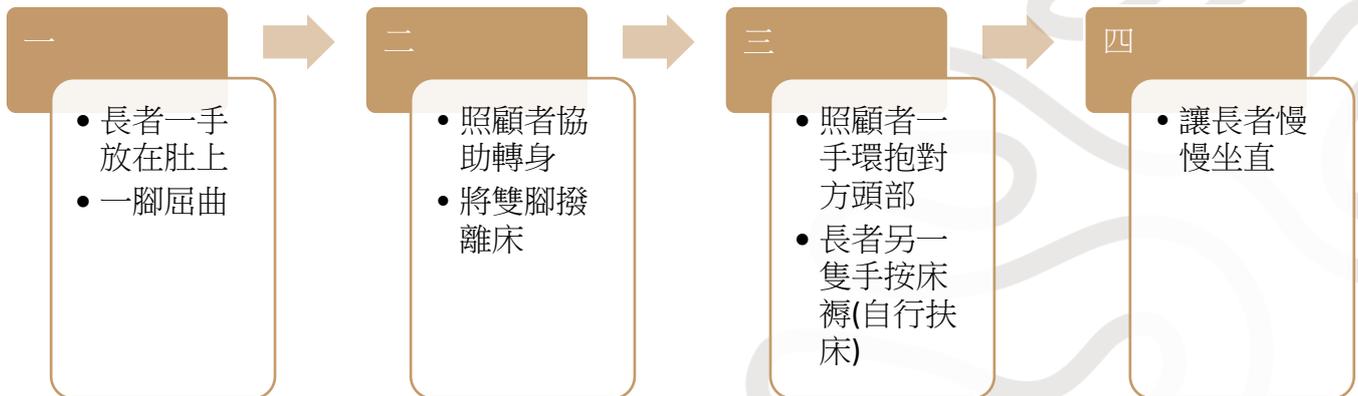
基本轉移

- 由腳而上逐步移動長者

坐立→躺臥



躺臥→坐立



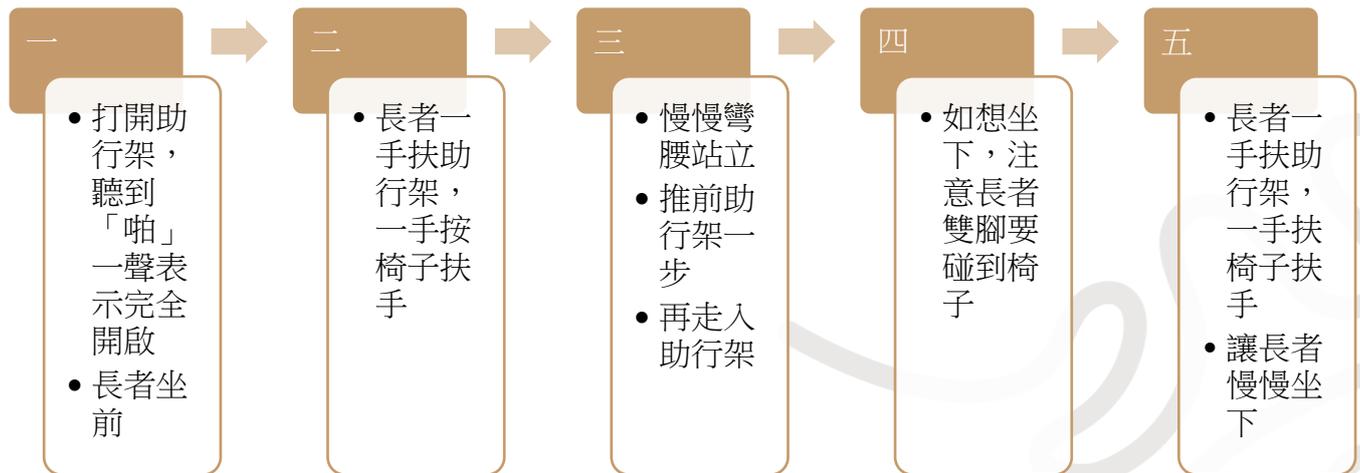


助行器具的使用方法 - 筆記

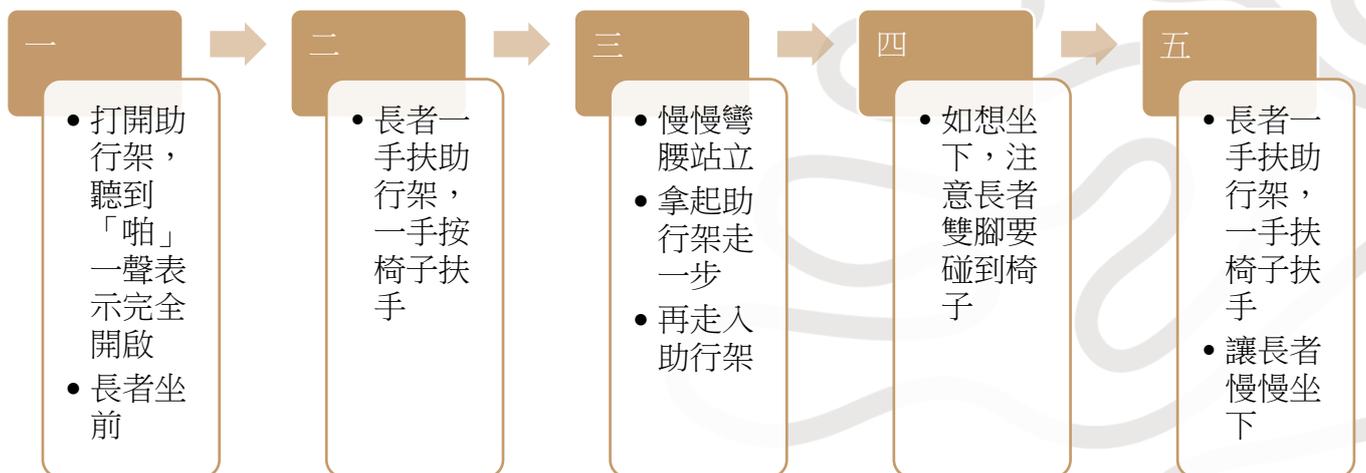
注意事項：

✧ 在選購助行器具前，請先諮詢物理治療師的意見

(一)有輪助行架

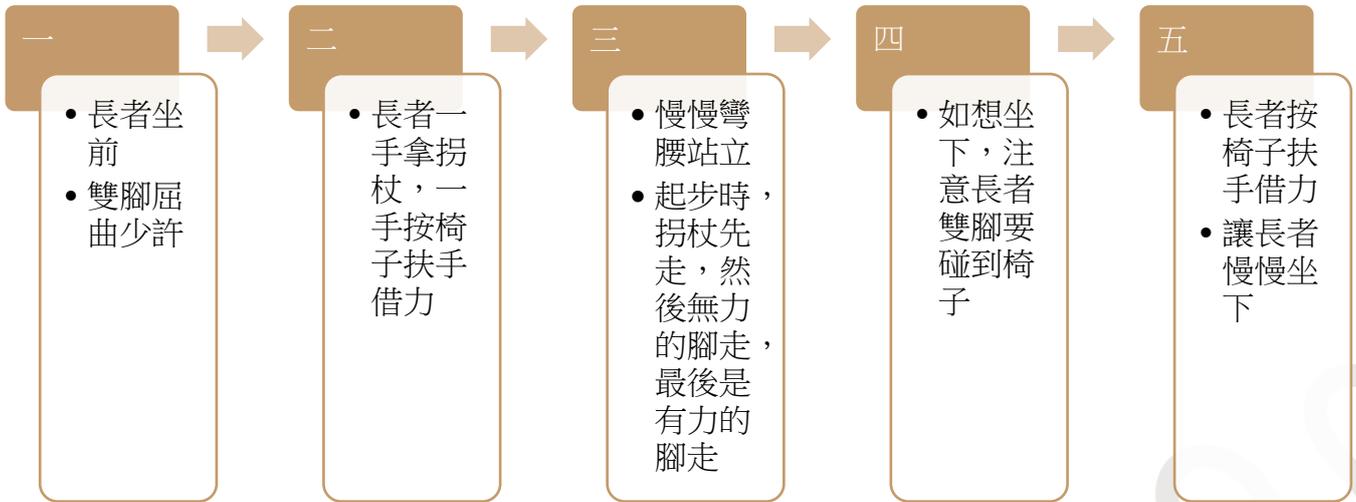


(二)助行架

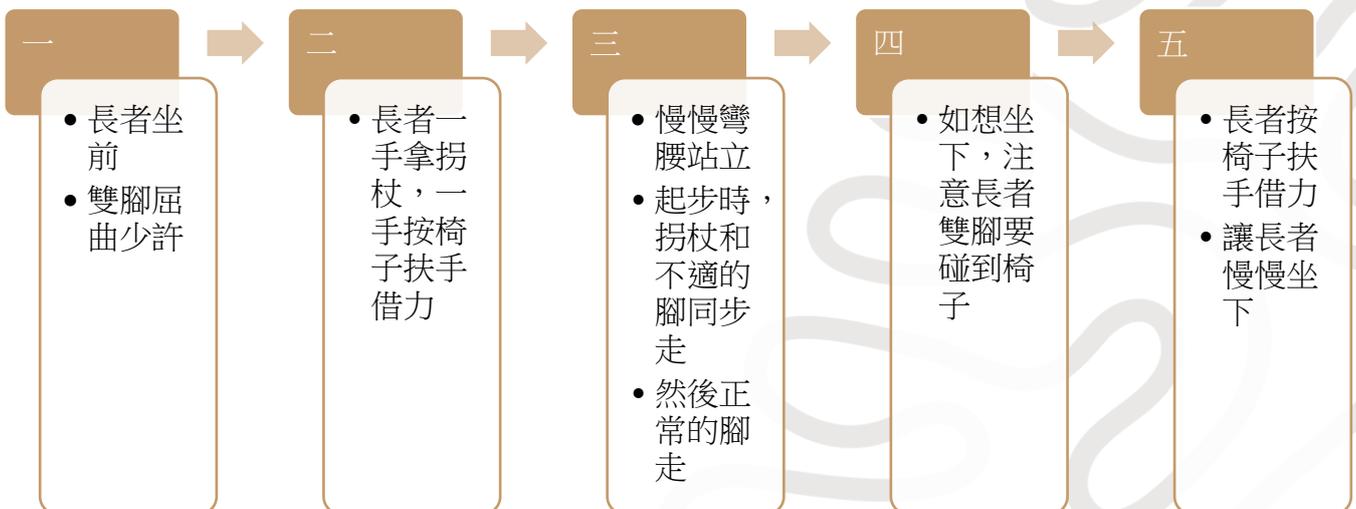




(三) 四腳拐杖



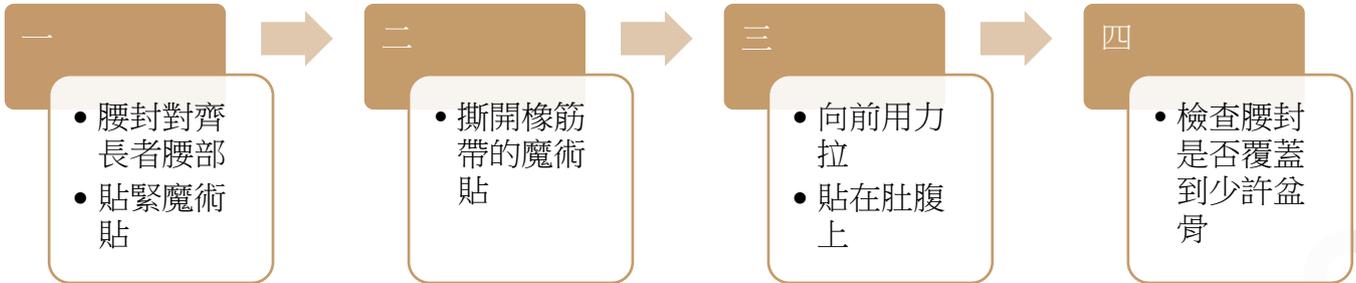
(四) 土的





(五)腰封

- 腰痛或有腰椎塌陷可能需要使用
- 腰封上面較窄;下面較闊
- 腰封要覆蓋到少許盆骨才是穿戴正確





簡易健體運動 - 筆記

注意事項：

- ◇ 如有任何不適，則不宜運動
- ◇ 如運動期間有任何不適，應立即停止
- ◇ 運動期間，請保持自然呼吸及有適當的休息
- ◇ 做運動最重要是量力而為，如有任何狀況，請向醫生或物理治療師求助
- ◇ 所有運動均有風險，建議照顧者陪同長者一起進行，避免意外發生

(一) 雙臂提舉 (共 3 次)



雙手伸出，十指緊扣

舉高雙手在頭上，
鼻吸氣

雙手緩緩落下，口呼氣

(二) 擺腰運動 (共 3 次)





屈曲雙腳

長者雙手放在床兩側

雙腳向左及右轉

(三) 小腿拉筋 (左右腿各 3 次)



照顧者扶著腳跟、
前臂頂住腳掌

照顧者按住膝蓋

將腳掌向上拉，靜止10秒

(四) 踏步運動 (共 3 次)

需要物資：椅子、踏板

照顧者可扶著長者腰部協助





長者雙手扶著椅背

站直、收腹、挺直腰

左右腳輪流踏上踏板，
返回原位

(五)仰臥提腿 (左右腿各 3 次)



屈曲腳、
長者雙手放在
床兩側

收腹、腳趾向上

慢慢提起腳，
至屈曲腳的高度，
靜止5秒

再慢慢將腳放下

(六)步操運動 (左右腿各 3 次)

需要物資：椅子

照顧者可扶著長者腰部協助





長者雙手扶著椅背

站直、收腹

提起腳至髁關節
高度，靜止3秒，
返回原位

左右腳輪流提高

(七)坐立伸腿運動 (左右腿各 3 次)

需要物資：椅子



長者坐在椅子上

一腳伸直，腳趾
向自己方向屈曲

收緊大腿肌肉，
靜止5秒

左右腳輪流完成





(八) 站立屈膝運動 (左右腿各 3 次)

需要物資：椅子

照顧者可扶著長者腰部協助



長者雙手扶著椅背

站直、收腹

一腳膝蓋向後屈曲，
靜止5秒，
返回原位

左右腳輪流提高

(九) 站立側提腿運動 (左右腿各 3 次)

需要物資：椅子

照顧者可扶著長者腰部協助





長者雙手扶著椅背

站直、收腹

一腳向外側張開，
靜止3秒，
返回原位

左右腳輪流張開

(十)側身提腿運動 (左右腿各 3 次)

照顧者可為長者作適量承托



在床上轉身成側身
姿勢，手按床邊

將咕啞夾在雙腳中
間，一腳膝蓋屈曲

腳尖向上，慢慢
提起腳，靜止5秒

再慢慢將腳放下

(十一) 小腿提踭運動 (共 3 次)

需要物資：椅子

照顧者可扶著長者腰部協助





長者雙手扶著椅背

站直、收腹

慢慢提起雙腳腳跟，
靜止5秒，返回原位

(十二) 半蹲運動 (共 3 次)

需要物資：椅子

照顧者可扶著長者腰部協助





長者雙手扶著椅背

站直、收腹

慢慢半蹲，直至膝蓋覆蓋腳趾，靜止5秒，再站直

(十三) 拱橋運動 (共 3 次)

照顧者可為長者作適量承託



屈曲雙腳、
長者雙手放在床兩側

收腹、臀部用力慢慢升高，
靜止5秒

再慢慢返回原位





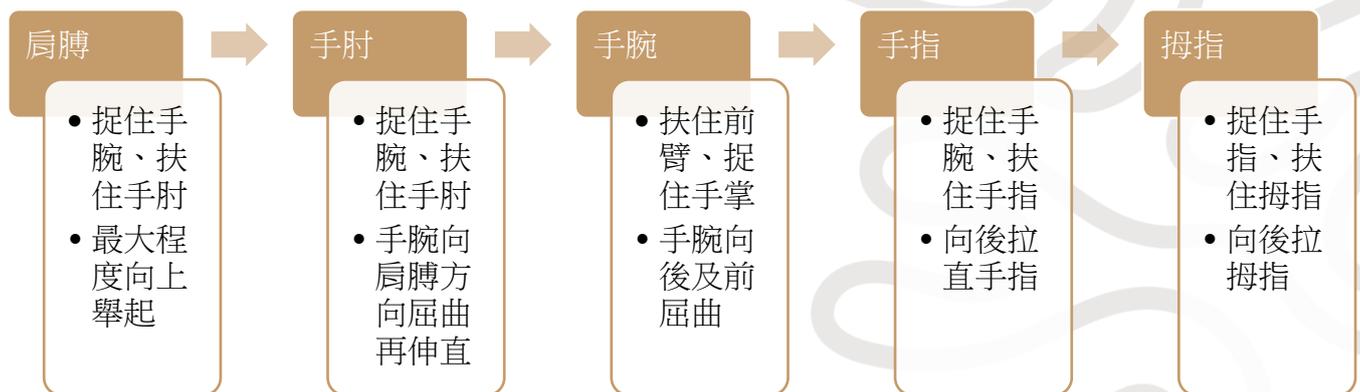
被動運動 - 筆記

注意事項：

- ◇ 如有任何不適，則不宜運動
- ◇ 如運動期間有任何不適，應立即停止
- ◇ 運動期間，請保持自然呼吸及有適當的休息
- ◇ 做運動最重要是量力而為，如有任何狀況，請向醫生或物理治療師求助
- ◇ 所有運動均有風險，建議照顧者陪同長者一起進行，避免意外發生

(一) 上肢被動運動

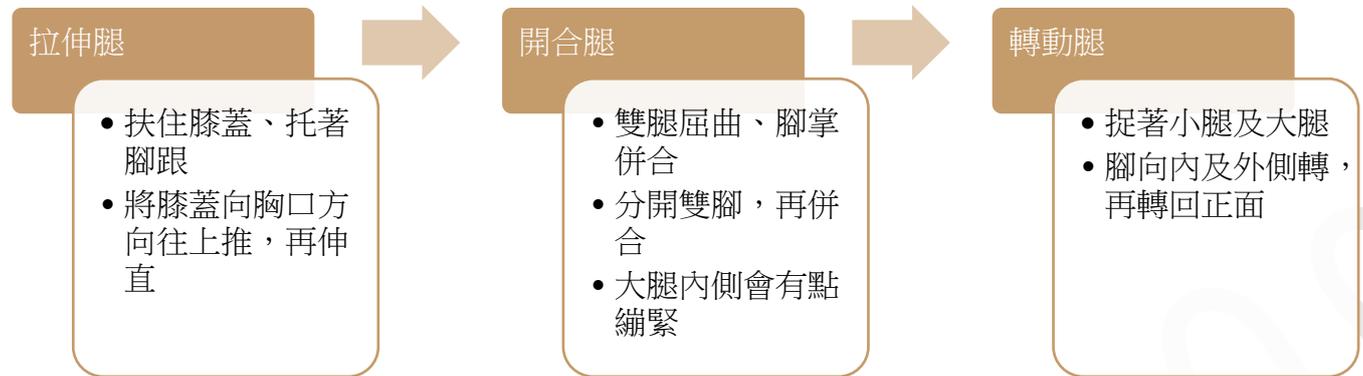
- 全程由照顧者幫忙完成
- 長者全程放鬆便可
- 每個動作左右手各共 3 次





(二) 下肢被動運動

- 全程由照顧者幫忙完成
- 長者全程放鬆便可
- 每個動作左右腳各共 3 次



免責聲明

賽馬會耆智園(本園)製作此腦退化症教育資料時參考了各式現有資料及實證研究(如適用)，同時亦可能引用或引述第三方提供的資訊，但本園無法保證當中之資料及資訊為正確、完整及最新，其內容或有限制、偏頗及缺漏。對於資料內容的準確性、可靠性、安全性及時間性，香港賽馬會社區資助計劃腦退化症：照顧者培訓及社區支援服務 (本計劃)、賽馬會耆智園，以及相關僱員、代表、資訊提供者、計劃合辦機構(如適用)及合作夥伴(如適用)等均不作任何明示或默示的保證，亦不作任何擔保或承擔任何責任。對於因本資料或因使用當中任何資訊所引致的任何決定、行為、後果，包括直接或間接引致的投訴、訴訟、損失、侵權行為、違約行為、損失或損毀等，本計劃、賽馬會耆智園，以及相關僱員、代表、資訊提供者、計劃合辦機構(如適用)及合作夥伴(如適用)等，一概不負任何法律責任。如有任何醫療、法律或其他個人問題，請尋求及徵詢合資格專業人士的意見，並與家人討論。任何情況下，本園皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。

任何情況下，捐助機構皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。

