

## 資料說明 D

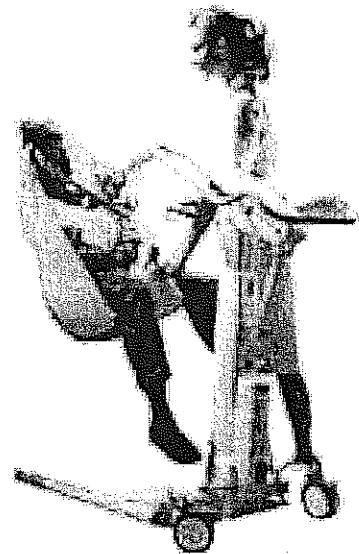
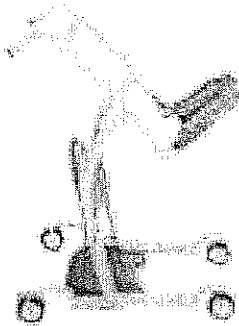
### 提起物件方案

身為家護工作者，你很多時需要自己一人工作，自己提起和移動客戶，因而可導致背部受傷。但是，有很多稱為「耐用醫療設備」可供僉用，幫助你避免在工作受傷和服務客戶更容易。這些設備有些是針對家居環境設計的，所以較輕便，可以適用於睡房內。這些儀器包括：

- **提升設備**——幫助人們上下床，或進出浴缸，或在提升設備下幫助走路。
- **淋浴坐椅**——可用來推客戶上廁所或使用一些淋浴間。
- **輪椅**——有可移開的臂靠和腳靠，使提起客戶較容易。
- **轉移座**——幫助更容易的進出浴缸。

你客戶的加州醫療保險，承保很多耐用的醫療設備，但他們必須請醫生處方或向社會工作說明有此需要。

以下是一些提升和轉移儀器的圖片：



## 資料說明 E

### 家護工作者的身體機械

安全地提升最重要的項目，是有適當的設備，但正確的身體機械亦是有幫助的。使用以下的身體機械提示，可以幫助你更安全的提起物件，即使你有使用一些提起或轉移的儀器。

**寬的承力基礎。**雙腳分開八至十二吋（與肩膊寬相同），並中一腳比另一腳稍前半步。你將使用重量轉移的技巧而不是死硬的提起物件。

**彎膝。**彎膝而不是用背，因而用腿而不是用背部借力。

**保持背部挺直。**保持背部挺直或保持其天然彎度，儘量減少受傷的風險。這個姿勢可使支持背部的肌肉發揮最高的作用。

**將物件儘量拉到你身前。**近身的物件容易攜拿。你背部的負載和背部肌肉的壓力亦會減少。

**用腿借力提起。**你腿部的肌肉比你背部的肌肉更強壯，所以應以此借力。

**調整高度。**如可能，調整床的高度。如客戶是用醫院床，將床升至最適當的高度，因此在幫助轉移、穿衣、上廁所、定位、或做不同的活動時，能儘量減少背部的壓力。

轉身，用腳轉。如你不用腳轉身，你將扭轉背部，導致盤片損害，而有受傷的風險。

來源：「身體機械—定位、移動和轉移」(Body Mechanics-Positioning, Moving and Transfers),  
The Comfort of Home