

## 居家輪椅活動須知

### 一、為什麼要下輪椅活動？

1. 移動病患，增進其活動範圍。
2. 減少長期臥床合併症的發生。
3. 促進病患早期下床早日康復。

### 二、哪些人可以下床輪椅活動？

除了由醫師特別囑咐需臥床休息以外的病患，都可以下床輪椅活動。

### 三、準備用物：

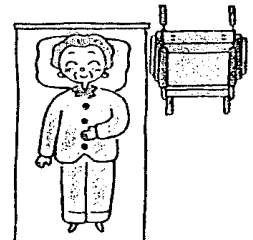
1. 保暖衣物。
2. 布鞋或防滑拖鞋。
3. 腳凳（視床位之高低使用）。
4. 輪椅或椅子。
5. 被單或枕頭（視情況準備）。

### 四、如何下床至輪椅活動？

#### 由床鋪移至輪椅

1. 輪椅與臥床平行或 30-45 度，放置在病人健康的一側並加以固定。

\* 注意：輪椅的煞車一定要固定，踏腳架應折起（擺放腳處）。



2. 照護者將一隻腳的膝蓋深深放置於病人兩腳之間，並以雙臂支撐患者腰部，手可拉患者褲頭。

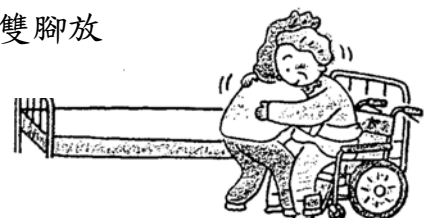
\* 注意：要點是順利回轉，避免帶給病人不適。



3. 一面往上撐住病人，一面以放置入的腳為軸腳，身體回轉 90 度。



4. 照護者儘量貼住病人的身體，並慢慢蹲下腰，扶病人坐上輪椅然後放下折起踏腳架，將病人的雙腳放上去。



### 由輪椅移至床鋪

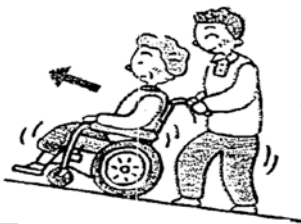
1. 照護者將一隻腳的膝蓋深深置入病人兩腳之間，並以雙臂支撐病人腰部。一面往上撐住病人，一面以插入的腳為軸腳，身體迴轉 90 度。
2. 照護者儘量貼住病人的身體，並慢慢蹲下腰，扶病人坐在床上。



\* 注意：要點是順利回轉，避免帶給病人不適。

### 五、輪椅活動時推動方式

#### 有坡路時



#### 上坡

身體前傾，一步一步切切實實地踏並往上推。此時應用力以免倒退。



#### 下坡

身體後轉，輕輕上煞車，緩慢地下坡。照護者要注意後方是否有障礙物，小心翼翼地走。



#### 推上推下前輪

推上推下前輪時，必須技巧地使用踩腳桿。向上抬時，腳放在踩腳桿上，一面在腳上著力，一面一把拉下握桿，如此往上抬。至於向下時，要一邊踩著踩腳桿，一邊慢慢往下推。

#### 砂石路或凹凸不平的路

保持折起前輪的狀態慢慢推。這時要靜靜地推，避免振動。如果力氣不夠最好改變路線。



## 六、注意事項：

1. 在手術後、長期臥床第一次下床或住院中服用的藥物，可能造成姿位性低血壓，需注意其安全。
  - (1) 什麼是姿位性低血壓？
    - ◎病患由躺著改變成坐著姿勢時，會造成低血壓而有不適，甚至暈倒。
  - (2) 姿位性低血壓的症狀有哪些？
    - ◎頭重腳輕、視力模糊、頸部疼痛、頭暈。
  - (3) 如何預防姿位性低血壓？
    - ◎採漸進式下床：先將床頭慢慢抬高約 30 度半坐臥姿後，若無頭暈不適，可每隔 15 分予以調高 60 度、90 度的高度，最後坐在床邊 5 分鐘，且讓病患的雙腿以腳凳支持，以防壓迫膝脛部而阻礙靜脈回流，並觀察病患有無不適之主訴，再協助下床進行輪椅活動。
  - (4) 如果出現姿位性低血壓怎麼辦？
    - ◎ 需立即臥床休息。
2. 每次使用輪椅前需確定其安全性。
3. 下床時，輪椅擺放位置應放置在無力肢體側之床尾或健側之床頭；要回到床上時，則輪椅擺放位置應放置在健側之床尾或無力肢體側之床頭。
4. 下床輪椅活動時，需注意無力肢體固定之適當性，以避免因輪椅活動而造成損傷。