

移入和移出你的輪椅

(Transferring to and from your wheelchair)

使用輪椅時，如何從一個表面轉移到另一個表面是一項重要技能。最初的時候，你可能需要使用一塊轉接板或尋求助手的幫助。在嘗試單獨完成之前，一定要與你的治療師一起練習轉移技巧。

將你的輪椅置放到位

1. 可能的話，卸除腳踏板或將它們從你要轉移的那一邊撥開。將你的腳放在地板上，指向轉移的反方向。
2. 將輪椅以盡可能接近平面的小角度放置。
3. 設置好剎車。如果你使用電動輪椅，關閉電源。
4. 移開你要轉移那一側的扶手和擋衣板。



移開腳踏板



定好椅子位置



合上剎車



移開扶手

使用轉接板轉移

轉接板被用來橋接你的椅子和目標平臺之間的間隔縫隙，輔助初學轉移者。也被用來方便較寬間隔之間的轉移。使用轉接板時，務必確保板在兩個表面上都放置牢靠。

1. 將你的輪椅置放到位。
2. 在椅子內往前挪動，使你的臀部更接近座位的邊緣。你的臀部應該在後輪前。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

移入和移出你的輪椅

(Transferring to and from your wheelchair)

3. 將轉接板的一頭放在你大腿或臀部下。而另一頭應放在目標平臺上。
4. 將一只手放在靠近轉接板中間的地方。你的另一只手應該放在你的座椅或扶手的前角。
5. 要轉移的話，用你的手臂將臀部撐離座椅。將你的臀部朝目標平臺移動，一次擡一點，慢慢來。每次擡起後，都要重新調整你手的位置。
6. 一旦你到達了新的平面，輕輕地從臀下抽出轉接板。

不使用轉接板轉移

不使用轉接板的轉移由一次性擡升來完成，直接將你的臀部擺動到目標平臺。

1. 將你的輪椅置放到位。
2. 在椅子內往前挪動，將你的臀部移到座位的邊緣。你的臀部應該在後輪前。
3. 將一只手放在目標平臺上，另一只手放在你的座位前角或扶手上。
4. 向前俯身，將頭部轉向你要轉移的反方向。
5. 用你的手臂擡起身體，並將身體引導到床上。將你的臀部撐起並擺動到目標平臺上。



學習轉移時，要更經常地檢查你臀部的皮膚。在表面上拖動或在輪椅的輪子上摩蹭會造成皮膚損傷。

安全提示：

手動輪椅使用者： 合上剎車，使輪椅不能移動，如果你有鎖銷，將它們也鎖上。轉移時，確保你從椅子內向前移動的過程中不要碰輪子。為保護你的皮膚，要避免在轉移時蹭擦車輪。

電動輪椅使用者： 關掉輪椅的開關，以防意外觸碰操縱杆。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

移入和移出你的輪椅

(Transferring to and from your wheelchair)

有協助轉移

有些人在轉移時需要一至二人的幫助。協助者可以在轉移過程中幫你擡起並保持平衡。在有協助轉移時，你要做的和你將自己單獨做的完全一樣。助手始終應小心地保持他們的背部挺直，用腿部力量擡升。這有助於防止傷到幫助的人。如果遇到新助手，要給他們明確指示如何提供幫助。你的治療師也可以幫助培訓助手。



第一助手的位置 1: 助手可以在你面前緊靠床邊跪下。他們應該將手放在你的大腿或臀下幫你提升。

第一助手的位置 2: 助手可以站在你面前。他們應用其膝蓋保持你膝蓋的位置。就像你獨自轉移時那樣，向前俯身，並將你的手放置到位。當你開始轉移時，他們可以幫助你起身和引導你的臀部。

第二助手: 如果有兩位助手協助你轉移，第二位可以站在你的後面。他們應該越過靠背，從你的臀部托住你。如果他們無法夠着你的臀下，他們可以抓住你皮帶或腰帶。

提示: 當你和你的護理準備好轉移時，你可以喊“1、2、3，起!” 助手們應靠他們的腿力擡升，並保持背部挺直。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07

移入和移出你的輪椅

(Transferring to and from your wheelchair)

有協助轉移



向馬桶或便桶轉移

向馬桶或便桶的轉移可能會比向床上轉移略微難些。嘗試轉移前，確保該片區域地面乾燥，並且座位高度合適。另外，擡起靠近你一邊的便桶扶手，使之不要擋道。

遵循用於其它轉移的步驟。一旦坐上便桶，盡量將你的臀部向後移。降低便桶的扶手。要褪下褲子，向兩邊側身，一點一點往下脫。

當你有一個健康的體重時，轉移會比較容易。經常鍛煉，保持身體強壯和維持健康的體重。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma1-2015-10-07



移入和移出你的輪椅

(Transferring to and from your wheelchair)

向浴缸轉移

向沐浴椅轉移時要多加謹慎。浴室有很多會變得溼滑的硬表面。在你嘗試轉移前，確保進出浴缸的區域乾燥。最簡單的是將沐浴椅的高度設置得與你的輪椅一致。確保沐浴椅放穩，四條腿都在同一高度。

浴室轉移的安全提示

扶手架：地面或牆面安裝的扶手架有助於保持平衡和提供額外支持。他們可以設置到位，或有向下翻折的選項。它們也有助於你側身脫褲子。

去除褲子：坐上便桶或馬桶后，去除褲子會很困難。穿寬鬆或有彈性腰帶的褲子會有幫助。考慮在床上時先除下褲子。

保護皮膚：除衣轉移時，毛巾可以幫助你滑越轉接板。在你的輪椅輪子上搭一塊凝膠墊或毛巾。這有助於防止摩擦和損傷你的皮膚。帶墊的便桶或沐浴椅也對皮膚比較溫和。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性