



出入浴缸

Bath Tub Transfer



轉移到浴凳上需要將浴凳放在合適的高度，並挪到浴凳上，這一過程可能需要照顧者的協助或需使用轉移板，也可能不需要。在轉移過程中應格外小心，因為濕的表面可能會很滑。

諮詢您的治療師，確保這轉移方式適合您。嘗試自己轉移前，先與治療師一起練習。您的治療師能教您的照顧者如何用最安全的方法幫助您。

程序

1. 確保浴缸出入椅的四隻腳高度適合。
2. 確保區域乾燥。
3. 按 30-45 度角把您的輪椅放在浴缸出入椅的旁邊。取下最靠近浴缸出入椅的扶手，並取下輪椅的踏腳板（如能取下）。拉上輪椅的制動器，並取下座位皮帶。
4. 坐在椅子上往前挪，使臀部處於輪子的前面。
5. 把轉移板牢固地插在您大腿中部下面和輪椅輪子的前面。可以在轉移板上放一塊毛巾，幫助在板上挪移。
6. 把一隻手放在板的邊緣，另一隻手放在浴缸出入椅的把手上。上身前傾，與浴缸出入椅的方向相反。
7. 用手臂撐起臀部或沿轉移板挪移臀部。
8. 儘量讓臀部靠近浴缸出入椅的後角。把腿提到浴缸內，一次一條腿，小心不要碰到浴缸。

照顧者協助

- 照顧者可以站在您對面，用他們的雙膝對著您的膝蓋，雙腳對著您的雙腳。這有助於平衡您的身體，把向前滑倒的風險降到最低。
- 在您向前傾的過程中，您的照顧者可支撐您的臀部或軀幹。
- 當您準備好移動時，與您的照顧者一起數到三，以便您和照顧者同時移動。你們可以商量好誰來數數。

其他有用的提示

- 抓桿有助於保持穩定或提供額外支撐。不要把毛巾架當作抓桿使用。毛巾架可能不夠結實，不足以給您提供支撐。
- 使用座位帶有襯墊的浴缸出入椅，更好地保護皮膚。
- 當沒有穿上衣服轉移時，應在輪椅的輪胎上放置一塊毛巾或膠墊，降低轉移過程中損傷皮膚的機會。
- 有時使用毛巾有助於在轉移板上滑移。

小貼士：當您和您的照顧者準備好轉移時，您可以說：「1、2、3，起！」

如需更多資料，請聯絡您的物理治療師。

編制：Tess Devji

更新：2011-03-01

免責聲明：此資料僅供參考。具體醫學問題或治療，請諮詢合資格的醫務人員。Toronto Rehab（多倫多康復院）不因本出版物中的錯漏造成任何損失或損害而對任何一方承擔責任，並否認負有責任。

©2010 Toronto Rehab. 本資料可重印，但僅限非商業用途。www.spinalcordconnections.ca

客戶姓名：

發放日期：