

使用輪椅上下車的基本要點



上下汽車是我們平時不假思索就能完成的一件事。但是加上一台輪椅，情況就會突然變得複雜起來，而且存在風險。然而，正如本視訊所展示的，只要瞭解該怎麼做以及該留意什麼情況，就能為乘客和司機提供極大的便利。

本視訊展示了如何協助一名坐在副駕駛座上的乘客下車並坐到輪椅上，以下是其中一些關鍵要點的簡短總結。

下車並坐到輪椅上

- > 在使用折疊式輪椅時，要確保輪椅各部位鎖定到位。
- > 確保您瞭解病患在站立和轉身時的穩定情況。
- > 安裝好輪椅的腿部支架。
- > 牢固鎖定輪椅的煞車。
- > 引導病患將雙腿和頭伸出車外。
- > 幫助病患站立並保持平衡。
- > 請勿使用車門作為支撐。
- > 病患在輪椅上坐穩後，鬆開輪椅煞車，將病患推到目的地。

請注意，本視訊中的輪椅是標準輪椅，病患可以站立和轉身。如果您要看護的病患站立能力更為有限，或使用不同類型的輪椅，則您需要根據病患的具體需求進行調整。您還可以選擇其他有用的額外輔助裝置，例如安全背心、安全帶、門框支架、旋轉坐墊等。此外，您也可能使用輕便的旅行輪椅。諮詢理療師、護士或醫生獲得專業建議。

從輪椅中上車

儘管本視訊中並沒有展示看護者是如何幫助病患從輪椅中上車的，但基本上就是相反的過程。以下是一些小建議：

- > 確保乘客上車一側留有足夠的空間以容納輪椅的寬度。
- > 記住在開啟車門之前鎖上輪椅煞車。在將輪椅移動到合適位置時開啟煞車。
- > 確保將汽車座位調節至盡可能靠後的位置。
- > 將輪椅推到合適位置，重新鎖上煞車。

- > 幫助病患站起，轉身，並在車座上坐下。
- > 將病患雙腿抬上車，注意不要撞到頭部。
- > 將輪椅折疊收起，放進後備箱。在本步驟中，您也要像在轉移過程中一樣，注意安全，不要傷到自己。
- > 可以考慮在車內留一個枕頭，方便您定位。

額外資源

- > 國家年長者交通中心編寫的《[司機與乘客小貼士](#)》中提到了許多有用的建議，協助您規劃和組織適宜於年長者的舒適愉悅的出行。其中鼓勵司機設身處地為乘客著想。乘客是否知道此行的目的？這次出行持續時間多長？我們要去哪裡？我必須要去嗎？這些因素和其他因素均可能影響病患是否能夠耐心坐在車裡或等待交通堵塞。
- > 如果乘車出行非常困難或不切實際，考慮其他交通方式，例如輔助交通客運、巴士或步行。[全國年長者和殘障人士交通中心](#)（NADTC）致力於為年長者提供更豐富的交通出行選擇，幫助他們更獨立地在社區中生活，並提供相關出版物、工具包和訓練機會。NADTC 是聯邦交通管理局名下的計劃，透過 [Easterseals](#) 和全國地區老齡化機構協會的合作協定獲得資金。
- > 有關退伍軍人和退伍軍人看護者的相關資源和支持，請瀏覽 www.caregiver.va.gov 或致電 1-855-260-3274 獲得更多資訊。

AARP 公共政策研究所
由 Carol Levine，聯合醫院基金會（United Hospital Fund）提供