

使用助行器或拐杖， 以及引導上下樓



越來越多的年長者開始使用拐杖或助行器，有時人們會忘記我們應該先花一些時間來學習和練習如何正確、安全地使用這些器械。遵循本視訊中的指導，您也許可以試著在幫助您的家人前，先嘗試使用拐杖或助行器。

使用拐杖

- > 如果病患身體一側有傷或虛弱，應使用較有力的一側使用拐杖以支撐較虛弱的一側腿。
- > 使用拐杖時，較弱一側腿應與拐杖同時前進。
- > 如果病患存在平衡問題，應使用慣用手持拐杖；例如，慣用右手的人應用右手持拐杖。

使用拐杖上/下樓梯

- > 上樓梯時（無論是幾級樓梯或一整段樓梯），先邁較強壯一側腿，然後動拐杖，最後邁較虛弱一側腿。
- > 下樓梯時，順序又有所不同。先動拐杖，然後邁較虛弱一側腿，最後邁較強壯一側腿。
- > 一句話巧記順序：「上樓先好腿，下樓先壞腿」。

使用助行器

- > 助行器比拐杖更穩定，但也更難掌握。
- > 如果椅子上有扶手可以借力，站起來就容易多了。儘量在病患可能落座的地方放上扶手椅。
- > 在病患起身之前，確保助行器前沒有障礙物。
- > 扶手應與病患臀部齊平。
- > 以較虛弱一側腿前進，將較強壯一側腿作為「錨」。
- > 不應在上下樓梯時使用助行器。

選擇適合的拐杖或助行器

- > 如能幫助病患選擇最適宜自己的拐杖或助行器，上述小貼士能夠發揮最大效果，幫助病患使用器材彌補本身缺陷。
- > 拐杖和助行器選擇眾多，您可尋求理療師、護士或醫生的意見。鋁製拐杖和大多數助行器可進行調節以適應不同病患需求。

- > 單點拐杖有助於解決早期的平衡問題，四點拐杖或「四腳」拐杖則可提供更好的穩定性。所有拐杖的杖尖都應使用防滑橡膠。
- > 標準型助行器需要提起後才能前進，使用前輪的助行器則不需要。一些助行器包含座位和煞車。

費用

拐杖和助行器屬於「耐用醫療設備」（或稱 DME）。Medicare 和 Medicaid 均承保 DME，大部分其他保險計劃承保經醫師確認「具有醫療必要性」的設備。然而，保險可能僅承保基礎款（非定製款）設備。

額外資源

- > 《選擇適合的拐杖或助行器》是美國老年病學會名下一個基金會 HealthinAging.org 編寫的指南。其內容包括您要選擇的設備應包含哪些特性、如何獲得適合的設備以及安全使用拐杖和助行器的步驟。
- > 梅約診所（Mayo Clinic）則提供了[幻燈片展示如何選擇和使用拐杖](#)，以及相應的[助行器展示](#)。
- > 有關耐用醫療設備的更多資訊，請參閱《下一步護理（Next Step in Care）》中的家庭看護者指南：www.nextstepincare.org/next_step_in_care_guides/319/Durable_Medical_Equipment/chinese，該文件提供四種語言版本。
- > 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