

安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

「臨床護理」職能範疇

名稱	協助長者進行負重運動(Weight Bearing Exercise)
編號	106086L2
應用範圍	此能力單元適用於安老服務業提供復康服務的員工。這能力的應用必須在督導下，能夠按照專業醫療人員為長者處方的負重運動，協助及指導長者進行運動，監察長者運動情況，令長者能夠安全地完成運動，改善肌肉力量，預防及治療骨質疏鬆。
級別	2
學分	1 (僅供參考)
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 負重運動的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解專業醫療人員為長者處方的負重運動內容，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 運動項目數量 • 標準動作及份量，包括：關節活動幅度、阻力、時間長短等 • 安全及注意事項 • 所需的運動儀器等 • 有關負重運動的禁忌 • 瞭解負重運動的原則及安全事項 • 瞭解合適長者的負重運動，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 步行 • 練力單車 • 大肌肉訓練等 • 瞭解監察及指導長者負重運動的技巧 • 瞭解清晰記錄及匯報技巧 <p>2. 協助長者進行負重運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 向長者預告及解釋將進行運動，以取其合作 • 瞭解長者情況，確保長者身體狀況適合進行運動，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 血壓及心跳是否正常 • 有否出現發燒或其他身體不適的徵狀 • 關節發炎或疼痛等 • 預備穩固的傢俱及扶手，整理場地，確保長者於安全環境下進行運動 • 根據專業醫療人員為長者處方的負重運動內容，協助長者進行運動，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 預備合適的運動儀器，或安排長者使用合適的器械 • 確保儀器及器械操作正常，並調教合適的重量及位置 • 指導長者做出標準動作，按需要向長者作出示範 • 向長者講解運動的目的及好處 • 觀察長者進行運動的表現，留意長者的姿勢及動作，按長者能力作出修正或調整 • 留意長者運動時的面色及申訴，若有不適應立即終止運動，並向專業醫療人員報告 • 確保長者完成專業醫療人員處方的運動份量 • 切勿擅自離開長者，確保長者在監督下進行運動 • 觀察長者完成負重運動後的效果及情況，按需要情況轉介專業醫療人員跟進，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 未能完成運動 • 表現未如理想 • 拒絕運動等 • 妥善記錄有關長者負重運動的情況，以及向專業醫療人員匯報，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 所完成的運動項目及訓練期間的調節 • 長者的表現及其他意見，例如：滿意度等

安老服務業 《能力標準說明》 能力單元

能力	<p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none">• 協助長者進行負重運動時，能夠給予清晰指令，耐心指導• 能夠監察長者運動情況，確保長者安全• 能夠給予長者正面的回應，鼓勵長者完成運動，提高長者繼續參與運動的動力• 能夠清晰瞭解相關器械的操作方法
評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none">• 能夠遵照專業醫療人員為長者處方的負重運動，協助及指導長者進行運動；• 能夠監察長者負重運動情況及成效，按長者能力作出調整及修正；及• 能夠妥善記錄有關長者負重運動的內容，清晰向專業醫療人員匯報。
備註	