

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	協助長者進行帶氧運動
編號	106098L3
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帶氧運動，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，改善身體狀況及心肺功能。
級別	3
學分	2 (僅供參考)
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 帶氧運動的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none">• 瞭解骨骼、血液循環系統及呼吸系統的基本解剖生理學• 瞭解長者身體狀況及活動能力• 瞭解帶氧運動的好處及目的• 瞭解專業醫療人員為長者處方的帶氧運動內容，例如：<ul style="list-style-type: none">• 運動項目及份量• 安全及注意事項• 所需的運動儀器等• 瞭解帶氧運動的原則及安全事項，包括：<ul style="list-style-type: none">• 全身性及大組肌肉運動• 安全運動心跳率• 運動份量 (FIT)• 瞭解合適長者的帶氧運動，例如：<ul style="list-style-type: none">• 步行• 緩步跑• 踏單車• 水中運動等• 瞭解指導長者帶氧運動的技巧• 瞭解監察帶氧運動進行情況的方法，例如：<ul style="list-style-type: none">• 觀察氣喘情況及面色• 量度呼吸率及心跳率• 說話程度• 運用儀器，例如：健身心率錶(Polar watch)、血氧計、血壓計、心電圖等• 瞭解清晰記錄及匯報技巧

<p>能力</p>	<p>2. 協助長者進行帶氧運動</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"> • 血壓及心跳有否正常 • 有否發燒或其他身體不適的徵狀等 • 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帶氧運動內容，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，調教合適的位置及設定 • 提供合適的指導及講解 • 向長者講解運動目的及好處 • 監察長者進行帶氧運動的情況，確保長者的運動量已達到專業醫療人員處方的份量，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 留意長者的姿勢，呼吸及面色 • 量度長者的呼吸及心跳率 • 按照專業醫療人員建議，運用合適的儀器進行監察 • 切勿擅自離開長者，確保長者於監督下進行運動 • 按照長者運動情況及能力，調整帶氧運動的速度，若有任何不適應立即終止運動，並向專業醫療人員報告 • 觀察長者完成帶氧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 • 妥善記錄有關長者帶氧運動的情況，以及向專業醫療人員匯報，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 運動心跳率 • 所完成的訓練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 <p>3. 展示專業能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助長者進行帶氧運動時，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，加強長者繼續參與運動的動力
<p>評核指引</p>	<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帶氧運動，協助及指導長者進行運動； • 能夠監察長者帶氧的運動情況及成效，按長者的能力調整帶氧運動的速度；及 • 能夠妥善記錄有關長者帶氧運動的內容，清晰向專業醫療人員匯報。
<p>備註</p>	