

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	協助長者進行肌肉訓練
編號	106087L2
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肌肉訓練，協助及指導長者進行訓練，監察長者訓練情況，令長者能夠安全地完成訓練，改善肌肉力量。
級別	2
學分	1 (僅供參考)
能力	<p>表現要求</p> <p>1. 肌肉訓練的相關知識</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解肌肉、骨骼及關節的基本解剖生理學 • 瞭解長者身體狀況及活動能力 • 瞭解肌肉訓練的好處及目的 • 瞭解專業醫療人員為長者處方的肌肉訓練內容，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 訓練項目數量 • 標準動作及份量，包括：活動幅度、阻力、時間長短等 • 安全及注意事項 • 所需的訓練儀器 • 瞭解肌肉訓練的原則及安全事項，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 超負荷(Overload) • 訓練重點(Specificity) • 正確的份量等 • 瞭解肌肉訓練常見的訓練儀器及其使用方法，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 沙包 • 練力帶 • 泥膠 • 訓練日常生活小肌肉的用品，例如：鈕扣、拉鍊扣、水喉開關掣 • 練力器械，例如：跑步機、練力單車等 • 瞭解監察及指導長者肌肉訓練的技巧 • 瞭解清晰記錄及匯報技巧 <p>2. 協助長者進行肌肉訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> • 向長者預告及解釋將進行訓練，以取其合作 • 瞭解長者情況，確保長者身體狀況適合進行訓練，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 血壓及心跳是否正常 • 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，確保長者於安全環境下進行訓練 • 根據專業醫療人員為長者處方的肌肉訓練內容，協助長者進行訓練，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 預備合適的肌肉訓練儀器，或安排長者使用合適的肌力訓練器械 • 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 • 向長者講解訓練的目的及好處 • 監察長者進行訓練的表現，留意長者的姿勢及動作，按長者能力作出修正或調整 • 留意長者訓練時的面色及申訴，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訓練份量 • 切勿擅自離開長者，確保長者於監督下進行運動 • 觀察長者完成肌肉訓練後的效果及情況，按需要情況轉介專業醫療人員跟進，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 未能完成訓練 • 表現未如理想 • 拒絕訓練等 • 妥善記錄有關長者肌肉訓練的情況，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

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">• 協助長者進行肌肉訓練時，能夠給予清晰指令，耐心指導• 能夠監察長者訓練情況，確保長者安全• 能夠給予長者正面的回應，鼓勵長者完成訓練，提高長者繼續參與訓練的動力• 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肌肉訓練，協助及指導長者進行訓練；• 能夠監察長者肌肉訓練情況及成效，按長者的能力作出調整及修正；及• 能夠妥善記錄有關長者肌肉訓練的內容，清晰向專業醫療人員匯報。
備註	