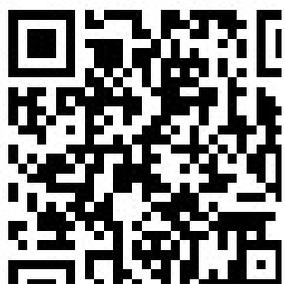


內科衛教系列 (43)

翻身擺位方法



一、目的

1. 維持舒適臥位，減少組織受壓，預防壓瘡產生。
2. 維持病人肢體功能位置，預防關節攣縮等合併症。

二、適用對象

適用於長期臥床、中風或手術後無法自行翻身的病人。

三、用物準備

小枕頭、L型枕、標準枕、翻身單

四、執行步驟

協助病人改變姿勢為左側臥時

- ✚ 將床頭搖平，照顧者先站在要翻身方向的對側，移除身上所有枕頭，協助病人採平躺姿勢。



- ✚ 將枕頭自頭部下移至肩下與背部，以抬高病人。



- ✚ 照顧者將手放在枕頭兩側，用枕頭將個案挪向右側床邊。



- ✚ 照顧者將手伸入病人腰部及臀部下，將病人軀幹挪往右側床邊。



- ✚ 將病人雙腿挪往右側床邊。



- ✚ 將頭部枕頭回歸原位。



- ✚ 將病人右腿（遠側）屈曲放在左腿上，拉起床欄。



- 照顧者移位至病人左側。
- 將病人右側（遠側）手橫放在胸前，左側手（近側）的手臂上移至頭側並微屈曲。



- 照顧者雙腳前後分開，背部保持平直，一手扶住病人肩胛骨後方，一手扶住病人臀部，利用翻身單拉轉病人面向照顧者。



- 翻身後在病人背後以枕頭或L型枕墊於背臀部，使身體與床形成45度角，維持病人側臥姿勢。



- 兩腿擺放位置：以上腿彎曲、下腿伸直為佳，兩腿之間可置放枕頭。



- 將手伸至受壓側肩下及臀下並微向外托，避免壓迫肩膀。
- 拉平整理病人衣服及床單，並調整適當高度。

五、注意事項

- 無法自行翻身的病人，每2小時協助翻身一次。
- 避免於進食後1小時內翻身，以防胃內食物逆流嗆入氣管內。
- 執行翻身前，應配合照顧者之身高，調整床的高度，移動病人時照顧者可將雙膝稍微彎曲以減輕腰背拉傷。
- 翻身前請確認病人管路種類，以防過程中不慎拉扯。
- 以平穩的力量移動小心施力，過程中注意安全，預防病人跌倒。

- 翻身後調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜，可利用毛巾捲軸做適當的支撐。
- 可穿垂足板或以捲軸，維持足部適當的支撐，以防止發生垂足。
- 如有皮膚受損，應避免患處受壓。必要時可使用氣墊床等輔助工具，以減輕局部壓力，預防壓瘡形成。
- 翻身後須檢視病人身體任何部位有無受到壓迫，兩膝蓋勿相互重疊及摩擦。
- 當病人有骨折、脊髓損傷、頭部外傷情形，請先詢問醫護人員，了解其特殊翻身及擺位方式。

護理部印製

諮詢專線:03-3613141 轉

3581.3582 (5A 病房)

3583.3584 (5B 病房)

7585.7586 (5C 病房)

109.07 版 822302 B42750

聖保祿醫院