

翻身擺位須知

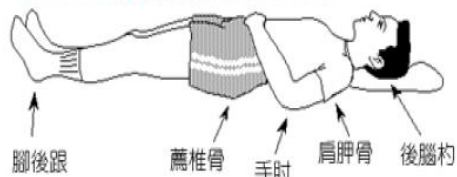
一. 何謂翻身擺位？

- 翻身即是運用照護者幫助病患改變其睡臥方式。
- 擺位則是運用外物及一些注意的原則來維持一個舒適與穩固的姿勢。

二. 為什麼要作翻身擺位？

- 協助無力自行活動的患者改變睡臥方式，以免長時間受壓的皮膚破損(褥瘡)。
- 增進血液循環，增加舒適感。

仰臥會發生壓瘡的部位



側臥易生壓瘡部位



三. 要如何幫助病患翻身擺位？

1. 準備用物為：長條抱枕頭(翻身枕)、一般枕頭、小枕頭等
2. 翻身時，操作者位於欲翻向側(與病患面對面)，病患先回復仰躺。如：要翻向右側，操作者就位於右側。先將床面放平，左側床欄拉起，右側放下。
3. 先將病患稍往左側平移，並在頭頸下放置枕頭，若要翻向右側，則先將枕頭向右側拉約2/3，預留翻身後的側臥空間。
4. 上肢準備姿勢：將患者雙手交握於胸前或右方上肢上舉至頭部高。下肢準備姿勢：雙腿彎曲交叉或雙下肢可夾抱枕也可右下肢伸直而左下肢彎曲。準備姿勢是為了避免翻身時壓到手造成不適。
5. 操作者一手置於患者左肩膀

6. (切記勿拉手臂)、一手置於患者左臀部，操作者往後輕輕將患者由平躺翻身至面向操作者。可先將右側床欄拉起。
7. 於背後置一長條枕，使患者輕靠枕頭，再將肩及臀外移一些，使身體與床墊形成45度角，並維持側翻姿勢。
8. 將抱枕讓病患環抱於胸前，讓手有所支托亦可避免腋下皮膚壓迫磨擦，促進病患舒適。在雙腿間、膝蓋、小腿間可置枕頭，並將雙腿叉開，避免雙腿重疊壓迫。
9. 可考慮使用垂足板或以捲軸維持足部適當支托以防垂足。可利用毛巾捲成小手捲等讓病人握住以防手部曲屈變縮。

四. 在執行翻身擺位時該注意那些事情？

1. 臥姿擺位勿壓迫傷口，並留意疼痛部位，動作宜輕柔緩慢以免牽扯造成疼痛並注意保暖。
2. 枕頭宜選擇柔軟防水的為佳，若無枕頭亦可選擇毛巾、床單、棉被、靠墊、坐墊等代替。
3. 最好能至少每兩小時翻身一次，且是不同側輪流，讓受壓皮膚得到休息。必要時可以考量使用交替充氣幫浦氣墊床，以便免褥瘡發生。
4. 隨時保持患者衣服、床單平整清潔，預防皺摺壓迫造成破皮。
5. 平躺時，勿將枕頭置於膝蓋下方，以免造成膝關節攣縮；膝關節已攣縮，須適度使用小枕頭於膝下做支持，使膝部朝正上方，以免無穩

固支撐而造成髖關節之內/外轉的攣縮。側躺時，可將受壓側之肩及臀微向外拉，降低受壓程度；避免手肘、腳踝、腳跟長期受壓，可用毛巾卷或氣圈、水球等予支托並做壓力減輕，避免壓瘡形成。



交替充氣式幫浦氣墊床

雲林基督教醫院
關心您！

參考資料：

曾雍淑等編著(2003)·最新基本護理學·台北：永大

制定日期：2015年01月

翻身擺位須知



復健技術課 製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2011

59720-C-P-004-01



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

翻身擺位須知	指導者	病人/ 家屬簽名