

正確移位翻身 1/5

壹、目的

- 一、 協助無力活動的病人改變臥姿，促進血液循環，預防壓傷的產生。
- 二、 維護病人肢體功能位置，提供舒適臥姿。

貳、方式

- 一、病人使用一般床墊至少每 2 小時翻身並調整擺位。使用減壓床墊如：泡棉床墊、交替式壓力釋放型床墊、減壓氣墊床等，至少每 4 小時翻身並調整擺位。夜晚或睡覺期間，仍須協助翻身維持 30 度臥位並調整擺位，不可因為個案休息睡覺不想打擾他(她)而不翻身，但避免於進食後半小時內翻身。
- 二、請依下列臥姿給予翻身，翻身後在病人四肢、頭部給予枕頭適當支托。

(一) 確認床輪固定不會滑動，將床頭放平，如果有床欄須將床欄放下，調整床的高度避免床太低，減少自己彎腰時造成身體不適。



正確移位翻身 2/5

(二) 先將個案稍往右側平移(採兩段式平移)

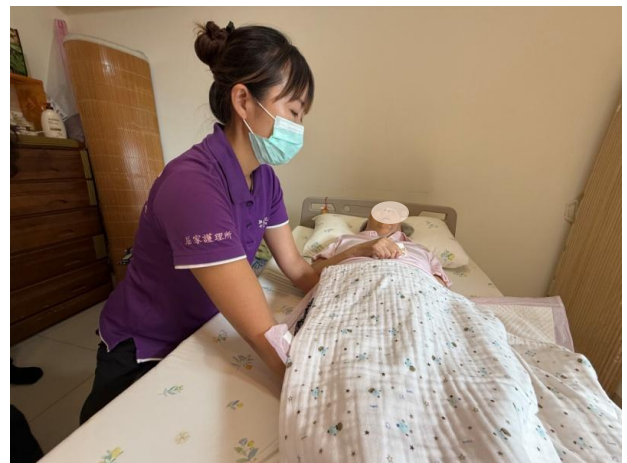
1. 移動上半身：

站在床的右側，確定枕頭放在個案的頭肩部，雙手抓住枕頭兩側，拉起枕頭順勢移動個案往右側移。



2. 移動下半身：

一手放於腰部下，另一手放於臀部與大腿交接處，將下半身移向右側，完成後，如果有床欄將拉起床欄。



3. 走到對側，如果有床欄須將床欄放下，將個案右腳放在左腳上，雙手交叉放於胸前。



正確移位翻身 3/5

(三) 站的姿勢保持膝蓋和臀部微彎曲，雙腳分開站立，一腳在前、另一腳在後（採弓箭步），一手抓住個案對側肩部，另一手抓住個案對側臀部，將個案朝自己的方向翻身。



(四) 使用滑移布移位翻身。

1. 準備：

將滑移布鋪放在個案身下，定位確保滑移布覆蓋從肩膀到臀部的區域。



正確移位翻身 4/5

2. 床上左右移位：

站在床的對側，一手抓住個案肩部，另一手抓住個案臀部，輕柔地將個案滑移朝同側或是對側的方向。



3. 床頭床尾移位：

將枕頭墊在頭到肩膀處抓住枕頭下緣的兩端，以滑動方式將病人朝床頭或床尾方向移動



三、 注意事項

- (一) 每次翻身時協助作背部按摩，加強按摩受壓的部位，如果病人皮膚乾燥脫屑，請給予保護油，例如嬰兒油、乳液、凡士林等，擦拭後，再按摩。枕骨、肩胛骨、手肘、腳踝、腳跟、膝蓋、髌骨及尾骶骨等易受壓處，可使用枕頭、軟墊等予支托，以減輕壓力，必要時可使用氣墊床。

正確移位翻身 5/5

- (二) 翻身時請注意病人安全並拉上床欄且固定妥當，以免病人跌落地
上，當病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起或予以保
護性約束，以避免病人跌落。
- (三) 如您同意約束，請告知醫護人員並簽署約束同意書。隨時保持病
人衣服、床單平整清潔，預防皺摺壓迫造成壓瘡。
- (四) 如果翻身時發現病人皮膚有破皮或水泡、出疹子等情形，請立即
通知護理人員處理。如有皮膚破損，應避免患處受壓。
- (五) 每天用溫水、肥皂、軟毛巾協助清潔身體，如果皮膚乾燥者，可
用清水擦拭並協助塗抹乳液。
- (六) 多攝取高蛋白質食物，如蛋、奶、豆類(有特殊飲食限制者除外)。
大、小便失禁患者，使用尿布和尿套時請隨時更換並保持局部清
潔乾燥。