

## 如何協助上下床

### ■ 上下床原則

- 事先解釋清楚過程。
- 協助者的身體要對著病人的重心。
- 協助病患維持平衡——  
單側無力者：照護者站於患側。  
雙側無力者：照護者面對患者站立。
- 一定要讓病人感到安全舒適、不緊張，同時要保護病人及協助者本身。

### ■ 上下床方法

#### (一) 協助由床上到輪椅

1. 檢查輪椅是否安全可用，將輪椅放置病人健側之床旁，45度角緊靠床頭，輪椅兩側煞車固定，腳踏板收起。



2. 讓病人坐在床緣，照顧者面對病人，病人雙手放置照顧者肩上，照顧者環抱病人的腰部，膝蓋微彎，頂住病人膝蓋，轉身移至輪椅。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



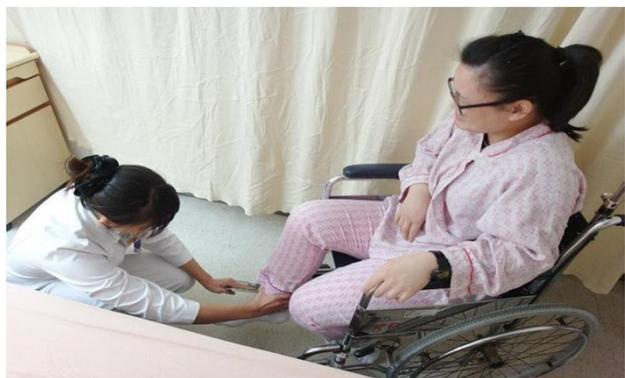
以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

3. 照顧者雙腳分開，右腳在前，左腳在後，右腳抵住床欄，雙手臂夾住患者腰部，或讓照顧者再以雙手拉住患者腰帶或褲頭，協助坐入輪椅後，應將腳踏板放下，使足部獲得支托。



## (二)協助由輪椅到床上

1. 將坐輪椅病人健側推向床尾，45度角緊靠床尾煞車固定，腳踏板收起。



2. 病人雙手放置照顧者肩上，照顧者環抱病人的腰部，膝蓋微彎並頂住病人的膝蓋，緩慢轉身移至床上。



3. 病人臥床後，四側床欄請保持拉起。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 注意事項

坐輪椅或椅子時，不可讓病人獨處，以免跌倒或前傾摔落。

雙足應有適當的支托及固定於腳踏板上，以防行進時垂足因垂足而碰撞異物造成受傷。

隨時注意病人有無眩暈不適，有不適立即返回床上休息。

坐輪椅時每隔十五分鐘，病患需用雙臂用力撐起在扶手上，使臀部稍離座墊，以防壓瘡之產生。

小叮嚀：固定病人，讓病人盡量貼近照顧者，兩腿分開可增加底面積及穩定度，移位時較省力。

## ■ 複習一下

問題1：( ) 固定病人，讓病人盡量貼近照顧者，兩腿分開可增加底面積及穩定度，移位時較省力

問題2：( ) 坐輪椅或椅子時，不可讓病人獨處，以免跌倒或前傾摔落

問題3：( ) 坐輪椅時每隔十五分鐘，病患需用雙臂用力撐起在扶手上，使臀部稍離座墊，避免受壓同一部位，以防壓瘡之產生。

## 正確答案

問題1：0      問題2：0      問題3：0

### 參考資料

劉雪娥等(2016)·成人內外科護理學下冊·臺北市：華杏。

游斯徨、卓俊伶、吳姿瑩、林靜兒(2007)。從限制觀點看老年人跌倒及其預防策略。中華體育季刊，21(1)，18-32。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1771

制訂單位 / 日期：27病房/111.08.27

PFS-8100-605



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮