

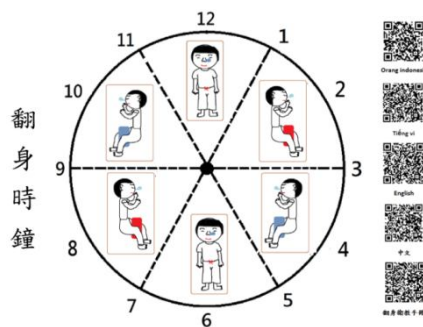
翻身擺位

■ 翻身目的

- 協助無力自行翻身病人改變姿勢，促進舒適。
- 增加關節活動度，維持病人肢體功能位置。
- 減少局部皮膚、骨突處受壓，避免壓瘡產生。

■ 如何協助翻身擺位

- 翻身時，觀察皮膚完整性；可使用凡士林或乳液，改善皮膚乾燥。
- 至少每二小時翻身(改變姿勢)一次，可利用翻身鐘來觀察是否有正確翻身。
- 以枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢。
- 雙小腿之間支托一枕頭或棉被，避免雙腳相互壓迫。
- 預防垂足：穿垂足板來支托足部。
- 可利用毛巾小手捲讓病人握於手中。
- 避免於進食後半小時內翻身平躺。
- 預防壓瘡形成，可使用氣墊床、脂肪墊等工具來減輕壓力。
- 與皮膚接觸的床單，保持平整，翻身後應整理床鋪，維持床單平整。
- 如為平躺姿勢，勿用枕頭墊在膝蓋下方，避免血液循環不良。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



■ 注意事項

- 檢查身上有無傷口、管路，勿直接壓迫傷口管路。
- 動作宜輕柔緩慢，注意保暖及隱私。
- 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 等來分散和減輕壓力。
- 最好能每兩小時翻身一次，且是不同側輪流，讓受壓皮膚得到休息。
- 隨時保持患者衣服、床單平整清潔，預防皺摺壓迫造成破皮。
- 利用枕頭或泡棉放置於骨突下方予以支托，避免手肘、腳踝、腳跟長期受壓。

■ 複習一下

問題1：()側躺時雙腿間可用枕頭或棉被隔開，避免雙腳相互壓迫。

問題2：()避免於進食後半小時內翻身平躺。

問題3：()最好能每兩小時翻身一次，且是不同側輪流，讓受壓皮膚得到休息，避免受壓同一部位。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料

吳羽濤、宋宜倫、林瑱雯、李榮真(2015)。降低亞急性呼吸照護病房壓瘡發生率之專案。東港安泰醫護雜誌，21(2)：16-30

劉雪娥等(2016)。成人內外科護理學下冊。臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1771

制訂單位/日期：27病房/111.07.25修訂

PFS-8100-606



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