

一、為什麼需要翻身擺位？

1. 協助無力活動的病人改變臥姿，增加舒適。
2. 促進局部血液循環，以免皮膚受壓破損。

二、適用狀況：臥床病人。

三、準備用物：一般枕頭兩個。

四、執行步驟：

1. 洗手。
2. 固定床腳，避免病床滑動。
3. 若只有一人，將遠側床欄拉起，近側床欄放下；若有二人，則分別站在床的兩側，並將兩側床欄放下。
4. 一人執行並預計協助病人翻向右側：
 - A. 拉起右側床欄，增加病人安全感，避免翻身時意外跌落。站於病人左側並放下床欄(圖一)，移動病人至床的中間靠左側。



圖一 站於病人左側

- B. 拉起床欄至病人右側，將病人雙手臂置於胸前，左腿屈曲放於右腿上。扶住病人左側肩膀和髖部，將病人輕輕翻向右側(圖二)。



圖二 扶住左側肩膀和髖部

- C. 放一個枕頭在病人背部，支托病人(圖三)。



圖三 枕頭放於病人背部

- D. 將側臥處之肩膀及髖關節向外稍微托出(圖四)，避免關節受壓迫。



圖四 將肩膀及腕關節向外托出

- E. 兩腿自然彎曲，於小腿下放一個枕頭(圖五)，避免足部壓迫。



圖五 膝蓋下放枕頭

F. 拉起床欄，床尾抬高及床頭抬高30度(圖六)。



圖六 床頭抬高30度

5. 一人執行並預計協助病人翻向左側：
 - A. 拉起左側床欄，增加病人安全感，避免翻身時意外跌落。
 - B. 照顧者站於病人右側，移動病人至床的中間靠右側。
 - C. 拉起床欄至病人左側，將病人雙手臂置於胸前，右腿屈曲放於左腿。
 - D. 照顧者扶住病人右側肩膀和髖部，將病人輕輕翻向左側。
 - E. 重複上述E~F步驟。

五、照護原則：

1. 檢查病人身體有無傷口，臥姿勿壓迫傷口，留意疼痛部位，避免牽扯造成疼痛。
2. 動作宜輕柔緩慢並注意保暖及隱私。
3. 枕頭宜選擇柔軟防水材質，若無枕頭亦可選擇毛巾、床單、棉被、靠墊或坐墊等代替。
4. 最好能每兩小時翻身一次，讓受壓皮膚得到休息。
5. 隨時保持病人衣服、床單平整清潔，預防皺摺壓迫造成破皮。
6. 避免手肘、腳踝、腳跟長期受壓，可用毛巾捲或各式減壓墊予以支托。

參考資料

1. 王月琴、王美綺、方妙君、林美惠、洪芸櫻、陳姿妃、楊嫻、楊雅淑、羅惠敏、蘇貞瑛、王萱萁、李靜雯、林瓊華、陳貞如、陳蓓蒂、曾佳珍、楊承芳、戴文珠(2018)·活動與運動的需要·基本護理學(上)(八版，8-58-8-60頁)·永大。
2. 陳妙言、張文、倪麗芬、徐麗琴、王玉女、楊曼華、洪瑜嫻、吳燕慈、林盈蕙、黃勁璋、吳姿蓉、張靜芬、何郁文、曾月霞、楊蕙貞(2018)·擺位與轉位·復健護理學(183-188頁)·華杏。

3. 蘇麗智、簡淑真、劉波兒、蘇惠珍、林靜娟、呂麗卿、陳明莉、羅筱芬、李淑琍、林淑燕、賴秋絨、邱淑玲、陳淑齡、謝珮琳、林玉惠、黃月芳、葉秀珍、潘美蓉、李家琦、.....、顧家恬(2018)·協助病人由平躺翻為側臥姿·實用基本護理學(上)(八版，420-421頁)·華杏。

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康e點通)

臺北榮總員山分院 關心您
市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

翻身擺位個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名