

## 如何舒適的翻身擺位

### 一、目的：

協助無力病人改變姿勢、促進舒適、減少局部皮膚、骨突處受壓，避免壓瘡產生。

促進血液循環，增進肺部擴張。

### 二、用物準備：

長條枕頭（墊背後）、一般枕頭數個（墊頭及夾腳）、小抱枕（手部環抱）、毛巾捲。

### 三、操作流程：

1. 翻身時，操作者站於欲翻向側。如：要翻向右側，操作者就站在右側。
2. 在頭下放置一顆枕頭，若要翻向右側，則先將枕頭向右側拉約 2/3。
3. 將病人雙手交握於胸前，雙腿交叉或單腳伸直，避免翻身時壓到手造成不適（例：翻向右側時，病人右腳伸直、左腳彎曲）。
4. 雙手分別置於病人肩膀及臀部，輕輕將病人平直側翻面向操作者。
5. 背後置一長條枕，使病人輕靠枕頭，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。
6. 在雙腿間、膝蓋處放置一般枕頭，並將雙腿叉開，**避免雙腿重疊壓迫**。
7. 將小抱枕讓病人環抱於胸前，讓手有所支托，亦可避免腋下皮膚壓迫磨擦，促進病人舒適。

### 一、注意事項：

1. 注意病人安全，若有床欄則拉起，若無則將床靠壁或將病人置於雙人床中間。
2. 至少每兩小時需翻身，避免受壓同一部位，同時檢查身上有無傷口、管路以及尿布是否解大小便。
3. 動作宜輕柔緩慢，並注意保暖及隱私。
4. 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。
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. 翻身後身體需成一直線，呈人體功能姿勢，才會舒服喔！

### 五、參考文獻：

1. 章蓓貞 (2003)·**基本護理技術手冊**·台北：文京圖書。
2. 楊禮謙 (2007)·**提升護理人員翻身擺位執行之正確率**·**護理雜誌** ,54(5), 64-71。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>