

翻身擺位

壹、目的

- 一、維持關節活動度，避免變形。
- 二、避免肌肉萎縮，維持肌肉彈性。
- 三、增進血液循環。
- 四、增加關節活動度、降低疼痛。
- 五、維持病患皮膚完整，避免壓瘡的發生。

貳、哪些人需要翻身擺位

- 一、癱瘓的病人
- 二、長期臥床的病人
- 三、慢性風濕性關節炎的病人
- 四、外傷關節炎的病人

參、注意事項

1. 至少兩個小時翻身，改變姿勢一次。
2. 避免在進食後的半小時內翻身，以防嘔吐。
3. 側躺時將枕頭墊於背臀部後，做為支撐。
4. 側躺時於兩腿間夾放一個枕頭，避免相互壓迫。
5. 側躺時將受壓側，肩及臀微向外拉，避免受壓。
6. 可在關節或骨突處放置氣圈，避免受壓。
7. 調整頭頸的位置，避免屈曲或歪斜，可利用捲軸做為支托，使病人舒適並維持良好體位。
8. 將床單及衣服拉平整，增加舒適感。
9. 若發現局部皮膚發紅或破皮、水泡處應避免受壓。
10. 必要時可使用氣墊床或氣圈、水球等輔助物以減輕壓力，避免壓瘡形成。