

## 翻身、擺位的日常生活須知

### 一、何謂翻身擺位？

顧名思義，翻身即是運用第三者幫助病患改變臥式擺式。運用外物及一些注意的原則來維持一個舒適的姿勢。

### 二、為什麼要作翻身擺位？

- (一) 協助無力活動的患者改變臥式，以免皮膚破損。
- (二) 促進血液循環，增加舒適。

### 三、要如何幫助病患翻身擺位？

- (一) 準備用物為：一個長條枕頭、二個一般枕頭、一個小糖果枕。
  - (二) 翻身時，操作者位於欲翻向側。如：要翻向右側，操作者就位於右側。
  - (三) 在頭下放置一顆一般枕，若要翻向右側，則先將枕頭向右側拉約 2/3。
  - (四) 將患者雙手交握於胸前，雙腿彎曲交叉，避免翻身時壓到手造成不適。
  - (五) 操作者一手置於患者肩膀、一手置於患者臀部，輕輕將患者平直側翻面向操作者。
  - (六) 於背後置一長條枕，使患者輕靠枕頭，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。
  - (七) 在雙腿間、膝蓋處置一一般枕。並將雙腿叉開，避免雙腿重疊壓迫。
  - (八) 將一糖果枕讓病患環抱於胸前，讓手有所支托，亦可避免腋下皮膚壓迫磨擦，促進病患舒適。
  - (九) 避免頭滑落枕邊造成不適，可於同側枕下置一毛巾卷，防止頭側落。
  - (十) 注意患者安全，若有床欄則拉起，若無則將床靠壁或將患者置於雙人床中間。
- ### 四、在執行翻身擺位時該注意那些事情？

- (一) 檢查患者身體有無傷口及其部位，臥姿勿壓迫傷口，並留意疼痛部位，以免牽扯造成疼痛。
- (二) 動作宜輕柔緩慢並注意保暖。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 隨時保持患者衣服、床單平整清潔、預防皺摺壓迫造成破皮。
- (六) 避免手肘、腳踝、腳跟長期受壓，可用毛巾卷或氣圈予支托。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593、2246

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復