



## 如何正確協助臥床個案翻身擺位

1998.07 制定  
2020.07 修訂  
2021.01 審閱

### 壹、為什麼要翻身擺位？

臥床的個案無力自行活動及改變姿勢，容易有肌肉攣縮、關節僵硬、皮膚受損情形，因此：

- 一、翻身可以促進血液循環，改善受壓迫的組織血流，減緩皮膚、肌肉長時間受壓、預防皮膚受損。
- 二、擺位的目的是使身體載重力量能平均分布，減少疼痛及壓力性損傷產生，預防肢體攣縮變形，維持正常的姿勢，增加舒適感。

### 貳、翻身擺位要多久做？

- 一、使用一般床墊，至少每 2 小時翻身並調整擺位。
- 二、使用減壓床墊如：泡棉床墊、交替式壓力釋放型床墊、減壓氣墊床等，至少每 4 小時翻身並調整擺位。
- 三、夜晚或睡覺期間，仍須每 2 小時協助翻身維持 30 度臥位並調整擺位，不可因為個案休息睡覺不想打擾他(她)而不翻身。

### 參、翻身擺位的注意事項

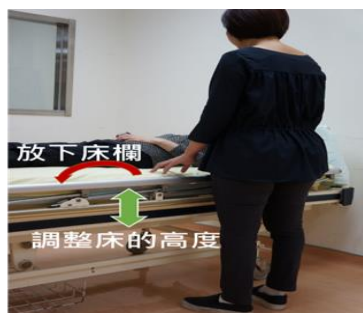
- 一、翻身前應先確認個案的活動能力，若有骨折、置換髖關節或膝關節等情況時，需依其狀況進行翻身擺位。
- 二、依照個案的需求，設定翻身的時間表，翻身的順序可為左(右)側臥 - 平躺仰臥 - 右(左)側臥，依次輪流序位翻身，促進血液循環，避免皮膚受損。
- 三、翻身擺位時，枕頭避免直接壓到身體破皮的部位。
- 四、翻身擺位所選擇支托的物品，避免使用圓形或中央空心的墊圈、合成羊毛墊、水袋，這些支托物品無法達到減緩皮膚受壓。
- 五、隨時保持個案衣服、褲子與床單的平整，避免因皺摺或管路(如導尿管)受

壓造成皮膚損傷。

六、更換姿勢擺位過程，注意個案的感受，以個案舒適為主。

#### 肆、翻身該怎麼做？（舉例：要翻向左側）

一、確認床輪固定不會滑動，將床頭放平，如果有床欄須將床欄放下，調整床的高度避免床太低，減少自己彎腰時造成身體不適。



二、先將個案稍往右側平移(採兩段式平移)

(一)移動上半身：

站在床的右側，確定枕頭放在個案的頭肩部，雙手抓住枕頭兩側，拉起枕頭順勢移動個案往右側移。



(二)移動下半身：

一手放於腰部下，另一手放於臀部與大腿交接處，將下半身移向右側。

(三)完成後，如果有床欄須將拉起床欄。



三、走到左側，如果有床欄須將床欄放下，將個案右腳放在左腳上，雙手交叉放於胸前。



四、站的姿勢保持膝蓋和臀部微彎曲，雙腳分開站立，一腳在前、另一腳在後（採弓箭步），一手抓住個案右側肩部，另一手抓住個案右側臀部，將個案朝自己的方翻身（病人的左側）。



## 伍、翻身後的擺位方式？（舉例：翻向左側，擺位支托）

### 方法一、傳統擺位方式

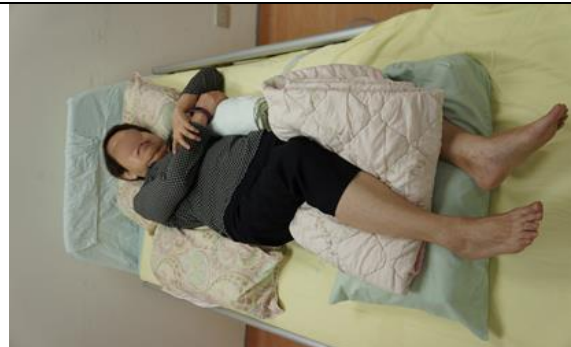
一、將枕頭放在背後，支撐上半身，讓個案靠著枕頭，呈現側躺 30 度的姿勢



二、將個案的右腳膝蓋稍微彎曲，兩腳不要重疊壓到，兩腳膝蓋之間夾枕頭，也在小腿下放枕頭，讓腳踝與足跟不碰到床面



三、翻身後注意個案左手臂不可壓在身體下面，胸前可放一個枕頭支托右手臂



四、調整個案身上管路，不要壓迫身體皮膚，維持舒適臥位，並拉起床欄



確認管路無受壓



檢視臥位、蓋好被蓋、拉起床欄

## 方法二、自然擺位方式

一、將枕頭放在背後，枕頭支撐上半身，讓個案靠著枕頭，呈現側躺30度的姿勢



二、將個案的右腳膝蓋稍微彎曲，兩腳不要重疊壓到，以枕頭、棉被支托，並填塞軀幹及肢體間空隙



三、翻身後，注意個案左手臂不可以壓在身體下面，胸前可放置一個枕頭支托右手臂；並確認保持頭、頸、軀幹呈一直線



四、調整個案身上管路，不要壓迫身體皮膚，維持舒適臥位，並拉起床欄



若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12 00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康