



擺位與翻身居家護理指導

2005.04 制定
2009.12 修訂
2020.01 審閱

一、目的

- (一) 減少身體各部位所受的壓力，給予適當的支托及預防損傷促進個案舒適。
- (二) 預防因疾病所造成的合併症。

二、擺位方法

(一) 仰臥

1. 可利用枕頭墊高頭頸、肩膀及支托腰部與雙膝下方，並可在兩小腿下方放置小枕頭，讓足跟懸空避免產生壓瘡。
2. 雙腿自然伸直，大腿外側放長圓枕或毛毯捲，預防髖關節變形。
3. 可利用枕頭抵住雙腳板，預防垂足。

(二) 側臥

1. 協助個案翻身成左或右側臥。
2. 利用枕頭擺放於頭、頸、背、腹部及二膝中間支托，以分散體重及維持合宜的姿勢，並增進個案的舒適。
3. 雙腿不可交叉重疊，避免髖關節變形。

(三) 半坐臥式

將床頭搖高呈 30 度，其餘同仰臥的擺位方法。

三、翻身方法

- (一) 協助個案採仰臥平躺姿勢，並以枕頭支托頭部。
- (二) 托住頭，將枕頭移靠近對側。
- (三) 協助者至對側，一手抱住個案肩頸部，另一手環抱腰部將上半身移靠近協助者，再將手置於臀及膝部移動下半身靠近協助者。
- (四) 將床欄拉起，協助者至對側。
- (五) 將個案一側手移向頭頂，對側手放於腹部，對側腳交叉在另一腳上。
- (六) 將手置於個案肩膀及臀部，將個案翻向協助者。
- (七) 將枕頭置於頭頸部。
- (八) 使個案膝蓋及關節彎曲，雙膝間置一枕頭。
- (九) 胸前置一枕頭以支托手臂。
- (十) 背部置一翻身枕，以維持側臥姿勢。

『若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任問題，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北總院(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 624，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