



移位與輪椅使用居家護理指導

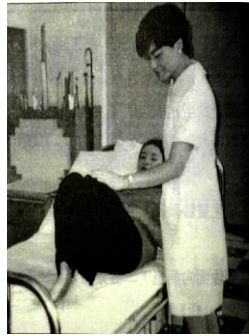
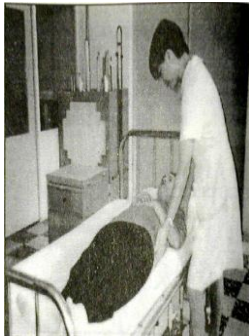
2006.04 制定
2009.12 修訂
2019.06 審閱
2020.01 審閱

一、目的

增進個案適當活動，減少身體皮膚受壓，預防因疾病造成的畸形和合併症，促進個案舒適。

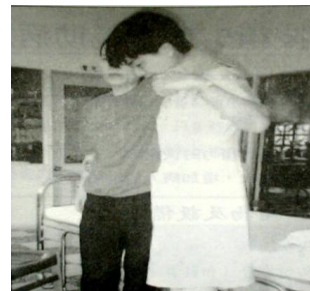
(一)坐起法：

1. 固定床輪。
2. 使個案仰臥，協助移至床邊。
3. 床欄拉上並將床頭抬高 60 度。
4. 使個案雙膝微屈，放下床欄協助者面向個案，兩腳分開雙膝微屈
5. 協助者一手托住個案肩部，一手托住腰部，把個案扶起。
6. 協助個案坐於床緣，注意安全，觀察其臉色、脈搏、呼吸，並予以保暖（預防姿位性低血壓）。



(二)協助個案下床：

1. 協助個案坐於床緣。
2. 協助者面對個案，將個案雙手環抱於協助者肩膀後，協助者兩腿分開雙手臂環抱個案腰部(若個案體重過重，可加上雙手拉住個案褲頭)。
3. 個案站起來時，協助者雙腳分開，抵住個案雙膝讓個案站起來。
4. 若個案欲走動，協助者站在個案健側，另一手環抱個案腰部，個案健側手臂圍住協助者肩膀，並握住協助者的手。



(三)坐輪椅法

1.坐輪椅或椅子：

- (1)將輪椅（或椅子）放在床頭，面向床尾，輪椅與床平行或呈 45 度角，並固定輪椅。
- (2)該個案坐在床緣。
- (3)協助者面對個案，個案雙手環抱協助者的肩膀。
- (3)協助者兩腿分開，雙手臂環抱個案腰部，若個案體重過重，協助者可以雙手拉住個案褲頭，並以膝蓋抵住個案一側膝蓋。
- (4)以協助者身體為中心、將個案移入輪椅(或椅子)。



2.協助個案自輪椅（或椅子）返回上床：

- (1)輪椅（或椅子）置於床尾，面向床頭；固定輪椅。
- (2)協助者面向輪椅，個案雙手置於協助者後肩，個案雙膝併攏。
- (3)協助者兩腿分開，雙手臂環抱個案腰部，若個案體重過重，協助者可再以雙手拉住褲頭，並以膝蓋抵助個案一側膝蓋。
- (4)協助者利用身體轉向的力量，將個案移位坐於床緣。



二、注意事項：

- (一)輪椅使用前均需確認功能是否良好。
- (二)指導個案利用健側肢體來幫助患側。
- (三)移位與使用輪椅時應注意個案安全。
- (四)個案輪椅移位時，兩側都必須記得打上煞車，以免因滑動造成個案跌倒。

『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：台北總院(02)25713760、新竹分院(03)6118865、台東分院(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。』

翻身擺位衛教影片(中文版)



翻身擺位衛教影片(越南版)



翻身擺位衛教影片(印尼版)



祝您 平安健康