

協助上、下床護理指導

壹、下床活動的好處

幫助長期臥床病人下床，促進肺部清除分泌物，並增強肌肉力量，幫助血液循環，預防關節萎縮、泌尿道感染等合併症之發生。

貳、適用情形

病情穩定但無法自行下床活動之病人。

參、注意事項

- 一、病人下床須採漸進方式，先將床頭抬高成坐姿，確認沒有頭暈等不適情形，再協助病人下床坐輪椅活動。
- 二、下床前後動作應緩慢，以預防姿勢性低血壓，並觀察病人表情、臉色、皮膚之變化，預防意外發生。
- 三、下床活動請於灌食後 30-60 分鐘後才執行，預防嘔吐。
- 四、下床前協助病人肢體關節活動，鬆弛其骨骼肌肉。
- 五、有人工氣道者，下床前需先抽痰，並協助大小便後再下床。
- 六、使用導尿管之病人，下床時，尿袋應放置低於膀胱、防止尿液回流。
- 七、病人坐於輪椅上須注意安全，提供適當支托，必要時使用約束衣、床單或枕頭等固定。

肆、步驟

- 一、協助病人由輪椅返回病床（上床）
 - (一)將輪椅排列成與病床呈 45 度角位置，固定煞車，收起腳踏板(圖一)。
 - (二)照顧者將一隻腳，伸進病人兩腿間，做半蹲的動作，以雙手環抱病人的褲腰處，將病人雙手搭在照顧者的肩上(圖二)。
 - (三)照顧者數拍子（和病人一起喊 123），一面撐起病人，並利用立於病人兩腿中的腳為中心，轉向病床，將病人置放坐於床側(圖三)。



圖一



圖二



圖三

二、協助病人由床上轉坐輪椅（下床）

- (一)將輪椅排列成與病床呈 45 度角位置，固定煞車，並收起腳踏板。
- (二)協助病人坐於床側。
- (三)照顧者將一隻腳，伸進病人兩腿間，做半蹲的動作，以雙手環抱病人的褲腰處，將病人雙手搭在照顧者的肩上（圖四、五）。
- (四)照顧者數拍子（和病人一起喊 123），一面撐起病人，並利用立於病人兩腿中的腳為中心，轉向輪椅（圖六）。
- (五)慢慢的協助病人緩坐於輪椅，放下腳踏板及解除煞車（圖七）。



圖四



圖五



圖六



圖七

三、位移帶輔助使用（照顧者力量不足時可使用）

- (一)照顧者使用位移帶輔助病人下床使用，更省力（圖八）。
- (二)病人坐於床旁，照顧者協助將位移帶由後腰往前扣緊（圖九）。
- (三)後面兩條細帶，由背後經由跨下往前，扣在左、右腰帶上（圖十）。
- (四)照顧者握緊腰部兩側提把，協助病人轉位（圖十一）。



伍、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 4091 (神經科病房)
 (02)89669000 (預約掛號專線)

陸、參考資料

楊雅淑(2020)·活動及運動的需要·基本護理學(上冊9版,3-69)·台北:永大。

柒、複習一下

- 問題 1. () 協助病人下床須採漸進方式，先將床頭抬高成坐姿，確認沒有頭暈等不適情形，再協助病人下床坐輪椅活動。
- 問題 2. () 協助病人下床前後動作應緩慢，以預防姿勢性低血壓，並觀察病人表情、臉色、皮膚之變化，預防意外發生。
- 問題 3. () 病人坐於輪椅上很安全，照顧者可以去做其他事。

正確答案 問題1：○ 問題2：○ 問題3：X

編印單位:護理部 10G (NS-008)
 編印日期:2008年07月28日第1版
 修訂日期:2022年06月30日第6版
 全院編碼:亞東醫院出版品(SH527)
 材物編碼:MS4905Z131
 宗旨:持續提升醫療品質
 善盡社會醫療責任
 願景:成為民眾首選的醫學中心