

翻身的方法

壹、翻身的目的

- 一、可以維持皮膚的完整，預防壓傷情形的產生。
- 二、可以維持肢體功能位置，避免關節攣縮。
- 三、可以預防血栓性靜脈炎。
- 四、幫助呼吸道分泌物的排出，減少感染。
- 五、提供舒適的臥位。

貳、適用情形

長期臥床或手術後無法自行翻身的病患。

參、如何幫助病人翻身擺位

一、仰臥(平躺)姿勢

- (一)頭部枕頭不宜太高。
- (二)若手部已成攣屈曲、攣縮，以小毛巾捲協助握於手中。
- (三)適當的支拖(如穿球鞋)頂住足背，以維持功能性位置預防垂足。
- (四)如有皮膚破損須避免患部受壓。
- (五)胸、腹部如有引流管留置，可將別針拆下引流管平放於床上(圖一)。



圖一

二、左側臥姿勢(操作方式)

- (一)準備用物為：多顆大小枕頭。
- (二)調整頭部位置，維持頭頸部呈一直線。
- (三)將左側床欄拉起→站在病人右側→托扶頭部，手置於病人頸部，將病人移睡於床的右側(圖二)。
- (四)拉上右側床欄，站到病人左側→將病人左側(近側)手臂放置左邊側，右側(遠側)的手臂橫放於胸前→右側(遠側)的腿曲於左側(近側)的腿上(圖三)。



圖二



圖三

- (五)將病人雙手交握於胸前，雙腿彎曲交叉，避免翻身時壓到手造成不適。
- (六)一手置於病人肩膀，另一手放在病人髖部→彎曲膝及髖部，背部保持平直，重心降低，同時兩手將病人轉向左側(近側)(圖四)。
- 胸、腹部如有管路以放置在髖骨部位的手輕輕固定引流管(圖五)。



圖四



圖五

- (七)兩大腿間可夾枕頭，上腿較下腿彎曲，維持良好姿勢體位→給予背部支托。如有管路則翻身後再將引流管放置另一邊，即完成引流管翻身擺位。(圖六、七、八)。



圖六



圖七



圖八

- (八)可備小枕頭讓病人環抱於胸前，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)可同側臉頰下置下毛巾卷，避免頭滑落枕邊造成不適。

肆、注意事項

- 一、避免於進食後半小時翻身。
- 二、每兩小時翻身一次，且是不同側輪流，讓受壓皮膚得到休息(參考翻身鐘)(圖九)。
- 三、翻身移動時請勿壓迫或彎折導管，以免造成阻塞或滑脫。
- 四、隨時保持病人衣服、床單平整清潔，預防皺摺壓迫造成破皮。
- 五、動作宜輕柔緩慢並注意保暖。
- 六、必要時可使用氣墊床或水枕以減輕壓力，避免壓傷。



圖九

伍、諮詢服務電話

- (02) 89667000 轉 2844 (感染科病房)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

陸、參考資料

- 陳宜蓁、劉亞璇、楊怡君、呂麗戎、李碧月 (2019)·降低綜合科加護病房壓傷發生率之改善專案·安泰醫院雜誌, 25 (2), 47-61。
亞東紀念醫院護理部標準工作指導書(2023年02月28日)·
W15000-01-078翻身護理標準。
鄺欽菁、于會功、黎佳伶、廖佩宏、李思瑩(2018)·協助病人由平躺翻姿為側臥姿·于會功編著, 基本護理實習手冊(39-42頁)·華杏。

柒、複習一下：

- 問題 1：() 進食後半小時避免幫病人翻身，以避免嘔吐。
問題 2：() 每兩小時需要協助病人翻身一次，避免皮膚受到壓迫。
問題 3：() 翻身時，一定要枕頭墊高易受壓處，避免皮膚和骨突處受到壓傷。

正確答案：

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 8B (G-009)
編印日期:2005年12月11日第1版
修訂日期:2023年05月31日第5版
全院編碼:亞東醫院出版品(SH099)
材物編碼:MS4905Z073
宗旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願景:成為民眾首選醫學中心