



郭綜合醫院 翻身擺位注意事項

一、目的：

- (一)維持良好臥位，緩減身體壓力，減少組織受壓，降低壓力性損傷的發生率。
- (二)維持肢體正常功能位置，預防關節僵硬和肌肉攣縮情況發生。

二、注意事項：

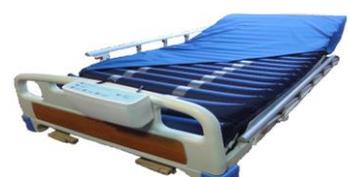
- (一)長期臥床、肢體癱瘓或手術後無法自行翻身病人，至少應每 2 小時翻身一次。
- (二)平躺(如圖一)：枕頭應墊至兩側肩胛骨以支撐頭頸部，注意脖子後方不要懸空。
- (三)側臥(如圖二)：
 - 1.以枕頭墊於背臀部使身體呈側斜姿勢。
 - 2.側躺雙小腿之間放置一枕頭，避免雙腿重疊壓迫。
 - 3.側躺時，將受壓迫側肩及臀微向外拉，避免直接壓迫。
 - 4.調整頭頸位置，避免頸部屈曲或歪斜，可利用捲軸作適當支托，使頭頸部成一直線。
 - 5.骨突或關節處墊小枕頭，以避免受壓。
- (四)整理床褥，維持床單及衣服平整，增加舒適感。
- (五)避免於進食後半小時內翻身，以防胃內食物逆流嗆入氣管內。
- (六)必要時可使用氣墊床(如圖三)或水球等工具減輕皮膚壓力，預防壓力性損傷形成。
- (七)如有皮膚受損，應避免患處受壓，可利用枕頭減輕局部壓力，如手肘、腳踝、腳跟等骨突處，以減少壓力性損傷形成的機會。
- (八)翻身前請確認病人身上所有管路種類及長度，需預留管路長度或暫時將管路固定於病人身上，以防過程中不慎拉扯。
- (九)當病人有頭部外傷、脊髓損傷、骨折、髖或膝關節置換等情形，請徵詢醫護人員了解其特殊翻身及擺位方式。



圖一



圖二



圖三