

## 翻身注意事項

### 一、目的

- (一) 維持舒適臥位及皮膚完整性，緩減身體持續受壓時間，避免壓傷的發生。
- (二) 維持肢體正常功能位置，預防關節僵硬和肌肉攣縮，及久臥墜積性肺炎之合併症等。




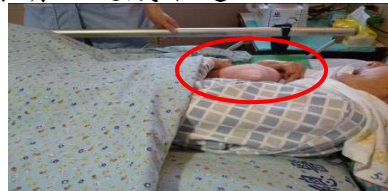



### 二、適用對象

適用於長期臥床、癱瘓或術後無法自行翻身的病人。

### 三、用物準備

枕頭 2 個、翻身單 1 件。

### 四、執行步驟

<p>(一) 翻身前先確認病人身上現存管路種類及長度，需預留管路長度，以防翻身過程中不慎拉扯。</p>	<p>(二) 執行翻身前，應配合照顧者之身高，將床身搖至與操作高度同高。</p> 	<p>(三) 將床頭搖平，照顧者先站在要翻身方向的對側，若背部有放置枕頭則先移除，協助病人採平躺。</p> 
<p>(四) 運用翻身單將病人下半身平行移向自己後，拉上床欄。</p> 	<p>(五) 將病人雙手交叉放於胸前，避免翻身過程中壓到手臂，造成不適。</p> 	<p>(六) 照顧者走到翻身側，將病人對側膝蓋彎曲呈 90 度。</p> 
<p>(七) 照顧者一手置於病人臀部外側，另一手置於病人肩胛骨後方，利用翻身單拉轉病人使其翻向照顧者。</p> 	<p>(八) 翻身後在病人背後以枕頭墊於背臀部，使身體與床形成側斜 30 度，維持病人側臥姿勢。</p> 	<p>(九) 翻身後可利用軟枕等用物減輕局部壓力，如手肘、腳踝、腳跟等骨突處，以減少壓傷形成的機會。</p> 

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



## 五、注意事項

- (一) 肌肉力量差無法自行翻身之病人，至少每 2 小時協助翻身調整臥位。
- (二) 進食前後半小時內避免執行翻身，以防止胃內食物逆流，嗆入氣管內造成吸入性肺炎；另外在翻身之前排除呼吸機管路積水，並進行抽痰及口咽抽吸可防止呼吸機相關性肺炎（VAP）的發生。
- (三) 身上有管路之病人，翻身前預留管路長度，翻身後留意管路位置是否滑脫或壓在病人身下，重新固定妥管路位置。
- (四) 翻身後調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜；可利用毛巾捲軸做適當的支撐，使頭頸部成一直線；可使用軟枕、翻身枕等用物，維持適當足部支撐，減少垂足發生機率。
- (五) 維持床單平整及留意病人衣服或飾品於翻身後是否壓在身下。
- (六) 必要時可使用氣墊床、脂肪墊及水球等工具，避免產生壓傷；減少使用會影響循環的護具，如甜甜圈枕等。
- (七) 當病人有頭部外傷、脊髓損傷、骨折、髖或膝關節置換等情形，請詢問醫護人員了解其特殊翻身及擺位方式。
- (八) 肢體癱瘓的病人，因感覺異常無法感覺疼痛或壓迫，需經常檢視肢體的擺位及循環功能。

## 參考資料

廖怡惠、高美錦、陳玉芳 (2021) 。降低某醫學中心內科病房壓力性損傷發生率之改善方案。醫院雜誌，54(1)，1-14。

Akbiyik, A., Hepçivici, Z., Eşer, I., Uyar, M., & Çetin, P. (2021). The effect of oropharyngeal aspiration before position change on reducing the incidence of ventilator-associated pneumonia. *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases*, 40(3), 615-622.

Shakibamehr, J., Rad, M., Akrami, R., & Rad, M. (2019). Effectiveness of tragacanth gel cushions in prevention of pressure ulcer in traumatic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Caring Sciences*, 8(1), 45-49.



護理指導評值：

◎是非題

1. ( ) 術後無法自行翻身者，需每兩小時協助翻身？
2. ( ) 翻身時不需特別注意病人的管路，反正都已有固定？
3. ( ) 翻身前後可以給予病人灌食，沒有影響？

◎選擇題

4. ( ) 翻身時可以使用枕頭放於病人何處，以避免受壓？  
(1)手肘；(2)腳踝；(3)腳跟；(4)骨突；(5)以上皆是
5. ( ) 翻身完病人的側身傾斜角度應與床板呈多少角度？  
(1)0度；(2)30度；(3)60度；(4)90度
6. ( ) 應至少間隔多少時間協助病人翻身更換臥姿，以避免產生壓傷？  
(1)5分鐘；(2)2小時；(3)6小時；(4)一天

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(X) 4.(5) 5.(2) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編印

諮詢電話：(02)24633330