

一、翻身擺位的重要性

壓瘡是全球性最為常見的健康問題，而翻身擺位是預防壓瘡重要方式之一。

接受長期照護的病人特性多為老人、罹患慢性退化性疾病、長期臥床，屬容易引發壓瘡併發症之高風險族群。

發生壓瘡會引起個案疼痛感增加、活動及睡眠中斷，影響生活品質，也有黴菌或細菌性感染的風險，造成家屬和照顧者的負擔，因此為長期照護最需預防及重視的照護問題。

二、如何執行翻身擺位及護理指導

1. 至少每二小時更換一次姿勢，避免壓迫傷口處，並利用枕頭支托骨突處。需要時可配合拍痰及關節運動。



2. 長期臥床者建議使用氣墊床，但仍需按時翻身，保持床單及衣服乾燥、平整。

3. 避免進食前後一小時翻身，以免嘔吐。

4. 調整病人位置時，須抬高病人身體勿以拉拖方式，減少皮膚的拉扯而導致破皮。

- 4-1翻身時，首先將床搖平，頭下放置一枕頭。若要翻左側，則將病人移至床的右上，將病人雙手交握於胸前，右腳彎曲或交叉，避免翻身時壓到手。



- 4-2執行者一手置於病人肩膀、一手置於臀部，使脊椎呈一直線，輕輕將病人平直側翻，面向執行者，切勿僅拉手臂。



5. 維持側翻姿勢:放置一長條枕或枕頭，使病人背後輕靠枕頭，身體與床墊形成45度角。



6. 在病人雙腿間、膝蓋處放置枕頭，避免雙腿重疊壓迫。



7. 翻身後，將肩膀挪出，檢查肩膀、耳朵，避免被壓在枕頭內，造成壓傷。



8. 若有多餘枕頭，可將枕頭置於床尾，
讓腳踝維持 90 度，預防垂足。



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

翻身擺位護理指導

資料來源摘自：居家護理指導與諮詢照
護操作指引手冊

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166

114.07 檢

現代醫療，傳統照顧