

翻身的技巧

一、目的：

1. 維持病人皮膚完整，避免壓瘡的產生。
2. 維持病人肢體功能位置；提供病人舒適的臥位。

二、適用情形：長期臥床或軟弱無法自行翻身的病人。

三、注意事項：

1. 最少每二小時，一定要改變姿勢一次。
2. 以枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢。
3. 雙小腿之間支托一枕頭，但避免雙腳相互壓迫。
4. 調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜，可利用捲軸作適當之支托，使頭頸部成一直線。
5. 以捲軸維持足部適當支托以防垂足（垂足板視病人狀況）。
6. 側躺時，將受壓側肩及臀微向外拉，保持 60 度角避免壓迫。
7. 可利用小棉捲讓病人握住。
8. 如有皮膚破損，避免患處再度受壓。
9. 整理床褥，維持床單平整，避免於進食後半小時內翻身。
10. 必要時可使用氣墊床，脂肪墊，或水球等工具以減輕壓力，避免壓瘡形成。

四、翻身枕使用方法參考說明：

1. 標準枕：側臥時，用於支托背部或夾於兩腳中間。
2. 嬰兒枕：墊骨凸處，如足踝、肩胛、手肘等，或支托於頸部、薦椎處，或不安患者單手或雙手抱著可增加安全感。
3. 糖果枕：用於支托兩腳，或墊高水腫患肢，或不安患者單手或雙手抱著可增加安全感。
4. V 形枕：在半坐臥或坐姿時支托頸背部。
5. 方形枕：側臥時，用於支托背部或夾於兩腳中間，或墊高水腫患肢。
6. L 形枕：側臥時，可同時支托背部並分隔雙腳。

※附註：各式翻身枕可依病人喜好及個別狀況調整使用。

