

## 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。

